Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента образовательной политики
Дата подписания: 14.07.2026 15:42:21
Уникальный программный ключ:
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
**(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)**

Факультет машиностроения

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета машиностроения
_____ /Е.В. Сафонов/
«26» февраля_____ 2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
## Общая физическая подготовка

Направление подготовки
**15.03.01 Машиностроение**

Образовательная программа (профиль подготовки)
**«Оборудование и технологии аддитивного производства»**

Квалификация
**Бакалавр**

Формы обучения
**Очная**

Москва, 2026 г.

**Разработчик(и):**

Заведующий кафедрой, к.п.н. доцент  /А.А. Плешаков/

Доцент, к.п.н. доцент  /Э.В. Егорычева/

**Согласовано:**

Заведующий кафедрой

«Физическое воспитание», к.п.н. доцент  /А.А. Плешаков/

## Содержание


1. Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине ..... 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы ..... 5
3. Структура и содержание дисциплины ..... 5
   - 3.1. Виды учебной работы и трудоемкость ..... 5
   - 3.2. Тематический план изучения дисциплины ..... 6
   - 3.3. Содержание дисциплины ..... 9
   - 3.4. Тематика семинарских/практических занятий ..... 12
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение ..... 13
   - 4.1. Нормативные документы и ГОСТы ..... 13
   - 4.2. Основная литература ..... 14
   - 4.3. Дополнительная литература ..... 14
   - 4.4. Электронные образовательные ресурсы ..... 15
   - 4.5. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение ..... 15
   - 4.6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ..... 16
5. Материально-техническое обеспечение ..... 16
6. Методические рекомендации ..... 18
   - 6.1. Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения ..... 18
   - 6.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 19
7. Фонд оценочных средств ..... 19
   - 7.1. Методы контроля и оценивания результатов обучения ..... 19
   - 7.2. Шкала и критерии оценивания результатов обучения ..... 20
   - 7.3. Оценочные средства ..... 24

Приложение №1 ..... 26

Приложение №2 ..... 27

## 1. Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

**Целью** освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Выпускник должен:

**знать:**

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**уметь:**

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры

личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Обучение по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

| Код и наименование компетенций | Индикаторы достижения компетенции |
|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности<br>ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к числу элективных дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений базового цикла (Б1) основной образовательной программы бакалавриата/специалитета.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» взаимосвязана логически и содержательно-методически со следующими дисциплинами ООП:

– История;
– Философия;
– Безопасность жизнедеятельности.

## 3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328** академических часов (0 зачетных единиц).

### 3.1 Виды учебной работы и трудоемкость
(по формам обучения)

3.1.1. Очная форма обучения (бакалавриат)

| № п/п | Вид учебной работы | Количество часов | Семестры | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **Аудиторные занятия** | **216** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** |
| | В том числе: | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Лекции | | | | | | | |
| 2 | Семинарские/практические занятия | 216 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| 3 | Лабораторные занятия | | | | | | | |
| | **Самостоятельная работа** | **112** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **22** |
| | В том числе: | | | | | | | |
| 1 | С использованием дистанционных образовательных технологий | 112 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 22 |
| | **Промежуточная аттестация** | | | | | | | |
| | Зачет | | | | | | | |
| | **Итого** | **328** | **54** | **54** | **54** | **54** | **54** | **58** |

3.1.2. Очная форма обучения (специалитет)

| № п/п | Вид учебной работы | Количество часов | Семестры | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | **Аудиторные занятия** | **180** | **36** | **36** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** |
| | В том числе: | | | | | | | | | |
| 1 | Лекции | | | | | | | | | |
| 2 | Семинарские/практические занятия | 180 | 36 | 36 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 3 | Лабораторные занятия | | | | | | | | | |
| | **Самостоятельная работа** | **148** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **22** |
| | В том числе: | | | | | | | | | |
| 1 | С использованием дистанционных образовательных технологий | 148 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 22 |
| | **Промежуточная аттестация** | | | | | | | | | |
| | Зачет | | | | | | | | | |
| | **Итого** | **328** | **54** | **54** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **40** |

## 3.2 Тематический план изучения дисциплины

(по формам обучения)

### 3.2.1. **Блок «Общая физическая подготовка»**

Общая физическая подготовка (далее - ОФП), скандинавская ходьба.

**ОФП** (бакалавриат)

| № п/п | Разделы/темы дисциплины | Трудоемкость, час | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | | Самостоятельная работа |
| | | | Лекции | Семинарские/ практические занятия | Лабораторные занятия | Практическая подготовка | |
| 1. | **2 семестр** | **54** | | 36 | | | 18 |
| 1.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости | 12 | | 8 | | | 4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей | 12 | | 8 | | | 4 |
| 1.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости | 12 | | 8 | | | 4 |
| 1.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей | 8 | | 6 | | | 2 |
| 1.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 10 | | 6 | | | 4 |
| 2. | **3 семестр** | **54** | | 36 | | | 18 |
| 2.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости | 12 | | 8 | | | 4 |
| 2.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей | 12 | | 8 | | | 4 |
| 2.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости | 12 | | 8 | | | 4 |
| 2.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей | 8 | | 6 | | | 2 |
| 2.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 10 | | 6 | | | 4 |
| 3. | **4 семестр** | **54** | | 36 | | | 18 |
| 3.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости | 12 | | 8 | | | 4 |
| 3.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей | 12 | | 8 | | | 4 |
| 3.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости | 12 | | 8 | | | 4 |
| 3.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей | 8 | | 6 | | | 2 |
| 3.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 10 | | 6 | | | 4 |
| 4. | **5 семестр** | **54** | | 36 | | | 18 |
| 4.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости | 12 | | 8 | | | 4 |
| 4.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей | 12 | | 8 | | | 4 |
| 4.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости | 12 | | 8 | | | 4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей | 8 | | 6 | | | 2 |
| 4.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 10 | | 6 | | | 4 |
| 5. | **6 семестр** | **54** | | 36 | | | 18 |
| 5.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости | 12 | | 8 | | | 4 |
| 5.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей | 12 | | 8 | | | 4 |
| 5.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости | 12 | | 8 | | | 4 |
| 5.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей | 8 | | 6 | | | 2 |
| 5.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 10 | | 6 | | | 4 |
| 6. | **7 семестр** | **58** | | 36 | | | 22 |
| 6.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости | 12 | | 8 | | | 4 |
| 6.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей | 12 | | 8 | | | 4 |
| 6.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости | 12 | | 8 | | | 4 |
| 6.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей | 10 | | 6 | | | 4 |
| 6.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 12 | | 6 | | | 6 |
| | **Итого** | **328** | | **216** | | | **112** |

**ОФП** (специалитет)

| **№ п/п** | **Разделы/темы дисциплины** | **Трудоемкость, час** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **Аудиторная работа** | | | | **Самостоятельная работа** |
| | | | Лекции | Семинарские/ практические занятия | Лабораторные занятия | Практическая подготовка | |
| 1. | **2 семестр** | **54** | | 36 | | | 18 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости | 12 | | 8 | | | 4 |
| 1.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей | 12 | | 8 | | | 4 |
| 1.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости | 12 | | 8 | | | 4 |
| 1.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей | 8 | | 6 | | | 2 |
| 1.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 10 | | 6 | | | 4 |
| 2. | **3 семестр** | **54** | | 36 | | | 18 |
| 2.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости | 12 | | 8 | | | 4 |
| 2.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей | 12 | | 8 | | | 4 |
| 2.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости | 12 | | 8 | | | 4 |
| 2.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей | 8 | | 6 | | | 2 |
| 2.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 10 | | 6 | | | 4 |
| 3. | **4 семестр** | **36** | | 18 | | | 18 |
| 3.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости | 8 | | 4 | | | 4 |
| 3.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей | 8 | | 4 | | | 4 |
| 3.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости | 8 | | 4 | | | 4 |
| 3.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей | 6 | | 2 | | | 4 |
| 3.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 6 | | 4 | | | 2 |
| 4. | **5 семестр** | **36** | | 18 | | | 18 |
| 4.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости | 8 | | 4 | | | 4 |
| 4.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей | 8 | | 4 | | | 4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости | 8 | | 4 | | | 4 |
| 4.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей | 4 | | 2 | | | 2 |
| 4.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 8 | | 4 | | | 4 |
| 5. | **6 семестр** | **36** | | 18 | | | 18 |
| 5.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости | 8 | | 4 | | | 4 |
| 5.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей | 8 | | 4 | | | 4 |
| 5.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости | 8 | | 4 | | | 4 |
| 5.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей | 8 | | 4 | | | 4 |
| 5.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 4 | | 2 | | | 2 |
| 6. | **7 семестр** | **36** | | 18 | | | 18 |
| 6.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости | 8 | | 4 | | | 4 |
| 6.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей | 8 | | 4 | | | 4 |
| 6.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости | 8 | | 4 | | | 4 |
| 6.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей | 4 | | 2 | | | 2 |
| 6.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 8 | | 4 | | | 4 |
| 7. | **8 семестр** | **36** | | 18 | | | 18 |
| 7.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости | 8 | | 4 | | | 4 |
| 7.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей | 8 | | 4 | | | 4 |
| 7.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости | 8 | | 4 | | | 4 |
| 7.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей | 8 | | 4 | | | 4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 4 | | 2 | | | 2 |
| 8. | **9 семестр** | **40** | | 18 | | | 22 |
| 8.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости | 8 | | 4 | | | 4 |
| 8.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей | 8 | | 4 | | | 4 |
| 8.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости | 8 | | 4 | | | 4 |
| 8.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей | 8 | | 2 | | | 6 |
| 8.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 8 | | 4 | | | 4 |
| | **Итого** | **328** | | **180** | | | **148** |

**Скандинавская ходьба** (бакалавриат)

| **№ п/п** | **Разделы/темы дисциплины** | **Трудоемкость, час** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **Аудиторная работа** | | | | **Самостоятельная работа** |
| | | | Лекции | Семинарские/ практические занятия | Лабораторные занятия | Практическая подготовка | |
| 1. | **2 семестр** | **54** | | 36 | | | 18 |
| 1.1 | Упражнения для формирования правильной осанки в скандинавской ходьбе | 10 | | 6 | | | 4 |
| 1.2 | Упражнения на ротацию плечевого пояса | 10 | | 6 | | | 4 |
| 1.3 | Упражнения на перекат стопы | 10 | | 6 | | | 4 |
| 1.4 | Упражнения по постановке палок | 8 | | 6 | | | 2 |
| 1.5 | Упражнения на угол постановки палок | 8 | | 6 | | | 2 |
| 1.6 | Упражнения на отталкивание | 8 | | 6 | | | 2 |
| 2. | **3 семестр** | **54** | | 36 | | | 18 |
| 2.1 | Упражнения для разминки в скандинавской ходьбе | 18 | | 12 | | | 6 |
| 2.2 | Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы без палок | 18 | | 12 | | | 6 |
| 2.3 | Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы с палками | 18 | | 12 | | | 6 |
| 3. | **4 семестр** | **54** | | 36 | | | 18 |
| 3.1 | Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки | 14 | | 10 | | | 4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.2 | Техника скандинавской ходьбы с контролем угла постановки палок | 14 | | 10 | | | 4 |
| 3.3 | Техника скандинавской ходьбы с контролем отталкивания | 14 | | 8 | | | 6 |
| 3.4 | Техника работы кистей рук со скандинавской палкой | 12 | | 8 | | | 4 |
| 4. | **5 семестр** | **54** | | 36 | | | 18 |
| 4.1 | Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки | 14 | | 10 | | | 4 |
| 4.2 | Техника скандинавской ходьбы с контролем угла постановки палок | 14 | | 10 | | | 4 |
| 4.3 | Техника скандинавской ходьбы с контролем отталкивания | 12 | | 8 | | | 4 |
| 4.4 | Техника работы кистей рук со скандинавской палкой | 14 | | 8 | | | 6 |
| 5. | **6 семестр** | **54** | | 36 | | | 18 |
| 5.1 | Техника подъемов в скандинавской ходьбе | 18 | | 12 | | | 6 |
| 5.2 | Техника спусков в скандинавской ходьбе | 18 | | 12 | | | 6 |
| 5.3 | Техника скандинавской ходьбы по различным поверхностям (грунт, спортивные дорожки, асфальт) | 18 | | 12 | | | 6 |
| 6. | **7 семестр** | **58** | | 36 | | | 22 |
| 6.1 | Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности | 20 | | 12 | | | 8 |
| 6.2 | Элементы спортивного ориентирования в скандинавской ходьбе | 20 | | 12 | | | 8 |
| 6.3 | Судейство по оценки техники в скандинавской ходьбе | 18 | | 12 | | | 6 |
| | **Итого** | **328** | | **216** | | | **112** |

**Скандинавская ходьба** (специалитет)

| **№ п/п** | **Разделы/темы дисциплины** | **Трудоемкость, час** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **Аудиторная работа** | | | | **Самостоятельная работа** |
| | | | Лекции | Семинарские/ практические занятия | Лабораторные занятия | Практическая подготовка | |
| 1. | **2 семестр** | **54** | | 36 | | | 18 |
| 1.1 | Упражнения для формирования правильной осанки в скандинавской ходьбе | 10 | | 6 | | | 4 |
| 1.2 | Упражнения на ротацию плечевого пояса | 10 | | 6 | | | 4 |
| 1.3 | Упражнения на перекат стопы | 10 | | 6 | | | 4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.4 | Упражнения по постановке палок | 8 | | 6 | | | 2 |
| 1.5 | Упражнения на угол постановки палок | 8 | | 6 | | | 2 |
| 1.6 | Упражнения на отталкивание | 8 | | 6 | | | 2 |
| 2. | **3 семестр** | **54** | | 36 | | | 18 |
| 2.1 | Упражнения для разминки в скандинавской ходьбе | 18 | | 12 | | | 6 |
| 2.2 | Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы без палок | 18 | | 12 | | | 6 |
| 2.3 | Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы с палками | 18 | | 12 | | | 6 |
| 3. | **4 семестр** | **36** | | 18 | | | 18 |
| 3.1 | Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки | 10 | | 6 | | | 4 |
| 3.2 | Техника скандинавской ходьбы с контролем угла постановки палок | 10 | | 4 | | | 6 |
| 3.3 | Техника скандинавской ходьбы с контролем отталкивания | 8 | | 4 | | | 4 |
| 3.4 | Техника работы кистей рук со скандинавской палкой | 8 | | 4 | | | 4 |
| 4. | **5 семестр** | **36** | | 18 | | | 18 |
| 4.1 | Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки | 8 | | 4 | | | 4 |
| 4.2 | Техника скандинавской ходьбы с контролем угла постановки палок | 8 | | 4 | | | 4 |
| 4.3 | Техника скандинавской ходьбы с контролем отталкивания | 10 | | 6 | | | 4 |
| 4.4 | Техника работы кистей рук со скандинавской палкой | 10 | | 4 | | | 6 |
| 5. | **6 семестр** | **36** | | 18 | | | 18 |
| 5.1 | Техника подъемов в скандинавской ходьбе | 12 | | 6 | | | 6 |
| 5.2 | Техника спусков в скандинавской ходьбе | 12 | | 6 | | | 6 |
| 5.3 | Техника скандинавской ходьбы по различным поверхностям (грунт, спортивные дорожки, асфальт) | 12 | | 6 | | | 6 |
| 6. | **7 семестр** | **36** | | 18 | | | 18 |
| 6.1 | Техника подъемов в скандинавской ходьбе | 12 | | 6 | | | 6 |
| 6.2 | Техника спусков в скандинавской ходьбе | 12 | | 6 | | | 6 |
| 6.3 | Техника скандинавской ходьбы по различным поверхностям (грунт, спортивные дорожки, асфальт) | 12 | | 6 | | | 6 |
| 7. | **8 семестр** | **36** | | 18 | | | 18 |
| 7.1 | Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности | 12 | | 6 | | | 6 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7.2 | Элементы спортивного ориентирования в скандинавской ходьбе | 12 | | 6 | | | 6 |
| 7.3 | Судейство по оценки техники в скандинавской ходьбе | 12 | | 6 | | | 6 |
| 8. | **9 семестр** | **40** | | 18 | | | 22 |
| 8.1 | Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности | 14 | | 6 | | | 8 |
| 8.2 | Элементы спортивного ориентирования в скандинавской ходьбе | 14 | | 6 | | | 8 |
| 8.3 | Судейство по оценки техники в скандинавской ходьбе | 12 | | 6 | | | 6 |
| | **Итого** | **328** | | **180** | | | **148** |

### 3.3 Содержание дисциплины

**Блок «Общая физическая подготовка»**

**Семестры 2–7** (бакалавриат)

**Семестры 2–9** (специалитет)

**Тема 1. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости**

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Упражнения спортивной ходьбы. Комплекс легкоатлетических упражнений. Кроссовый бег. Методика проведения заминки.

**Тема 2. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей**

Комплекс упражнений с использованием собственного веса. Комплекс упражнений с использованием амортизаторов. Комплекс изометрических упражнений. Комплекс упражнений с использованием набивного мяча. Комплекс упражнений с использованием гантелей. Комплекс упражнений с использованием гири. Комплекс упражнений с использованием штанги.

**Тема 3. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости**

Комплекс статических упражнений на гибкость. Комплекс динамических упражнений на гибкость. Комплекс упражнений с использованием гимнастической стенки. Комплекс упражнений с использованием гимнастической палки. Комплекс упражнений йоги. Комплекс упражнений пилатес.

**Тема 4. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей**

Комплекс легкоатлетических упражнений. Комплекс упражнений с малыми мячами. Комплекс упражнений со скакалкой. Комплекс упражнений с координационной лестницей. Комплекс упражнений с использованием

элементов спортивных игр. Комплекс упражнений с использованием элементов единоборств.

**Тема 5. Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей**

Комплекс упражнений на точность выполнения двигательных действий.

Комплекс упражнений на статическое равновесие. Комплекс упражнений на динамическое равновесие. Комплекс упражнений на мышечное расслабление. Комплекс упражнений с координационной лестницей. Комплекс упражнений с использованием элементов спортивных игр. Комплекс упражнений с использованием элементов единоборств.

**Скандинавская ходьба** (бакалавриат)

**Семестр 2.**

**Тема 1. Упражнения для формирования правильной осанки в скандинавской ходьбе**

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Обучение правильной осанки в скандинавской ходьбе. Упражнения для проверки правильной осанки. Методика проведения заминки.

**Тема 2. Упражнения на ротацию плечевого пояса**

Техника сохранения правильной осанки при проведении поворотов. Повороты в направлении противоположной ноги. Упражнения на размах руки при ротации плечевого пояса.

**Тема 3. Упражнения на перекат стопы**

Положение стоп при скандинавской ходьбе. Упражнения на контакт опорной ноги с поверхностью. Упражнения на перекат по внешней стороне стопы. Упражнения на отталкивание в шаге. Распределение веса на фазах скандинавской ходьбы.

**Тема 4. Упражнения по постановке палок**

Техника работы рук. Направление движения рук. Отработка начала опоры на палку. Угол постановки палок. Корректировка положения палки.

**Тема 5. Упражнения на угол постановки палок**

Техника работы рук. Упражнения с втыканием палок. Упражнения с постановкой палки под углом.

**Тема 6. Упражнения на отталкивание**

Работа с рукояткой палки в разных фазах ходьбы. Упражнения по активному отталкиванию. Техника целостного движения в скандинавской ходьбе.

**Семестр 3.**

**Тема 1. Упражнения для разминки в скандинавской ходьбе**

Упражнения для вводной и заключительной части занятия. Общеразвивающие упражнения с палками. Упражнения с палками силовой направленности. Упражнения на развитие гибкости.

**Тема 2. Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы без палок**

Подготовительные упражнения для формирования техники ходьбы. Упражнение на обеспечение амплитуды движений. Темпо-ритмовые упражнения.

**Тема 3. Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы с палками**

Техника целостного движения в скандинавской ходьбе. Разбор основных ошибок в технике скандинавской ходьбы.

**Семестры 4–5.**

**Тема 1. Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки**

Увеличение нагрузок на мышцы разгибатели плеча. Увеличение нагрузок на спину. Упражнения на выпрямление руки при постановке палки.

**Тема 2. Техника скандинавской ходьбы с контролем угла постановки палки**

Ударно-волновые нагрузки при ходьбе с палками. Упражнения с правильной локализацией постановки палки. Упражнения с постановкой палки под углом.

**Тема 3. Техника скандинавской ходьбы с контролем отталкивания**

Упражнения по активному отталкиванию. Техника целостного движения в скандинавской ходьбе.

**Тема 4. Техника работы кистей рук со скандинавской палкой**

Работа с рукояткой палки в разных фазах ходьбы. Техника работы кистей рук со скандинавской палкой. Фазы активного сопротивления и расслабления.

**Семестр 6.**

**Тема 1. Техника подъемов в скандинавской ходьбе**

Подъемы по невысоким склонам с помощью попеременного шага. Распределение веса, размещение центра тяжести. Усиление упора на палки. Техника «елочной ходьбы» на крутых подъёмах.

**Тема 2. Техника спусков в скандинавской ходьбе**

Спуски с невысоких склонов с помощью попеременного шага. Распределение веса, размещение центра тяжести. Техника «елочной ходьбы» на крутых спусках.

**Тема 3. Техника скандинавской ходьбы по различным поверхностям (грунт, спортивные дорожки, асфальту)**

Техника скандинавской ходьбы по грунту. Техника скандинавской ходьбы по тартану, гравию, спортивным дорожкам. Техника скандинавской ходьбы по асфальту.

**Семестр 7.**

**Тема 1. Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности**

Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности в бесснежный сезон. Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности по снегу. Техника подъёмов и спусков.

**Тема 2. Элементы спортивного ориентирования в скандинавской ходьбе**

Начальная подготовка ориентировщика. Чтение карты и сопоставление её с местностью. Ориентирование с использованием рельефа местности. Последовательная тренировка в ориентировании.

**Тема 3. Судейство по оценки техники в скандинавской ходьбе**

Критерии оценки техники в скандинавской ходьбе. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

**Скандинавская ходьба** (специалитет)

**Семестр 2.**

**Тема 1. Упражнения для формирования правильной осанки в скандинавской ходьбе**

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Обучение правильной осанки в скандинавской ходьбе. Упражнения для проверки правильной осанки. Методика проведения заминки.

**Тема 2. Упражнения на ротацию плечевого пояса**

Техника сохранения правильной осанки при проведении поворотов. Повороты в направлении противоположной ноги. Упражнения на размах руки при ротации плечевого пояса.

**Тема 3. Упражнения на перекат стопы**

Положение стоп при скандинавской ходьбе. Упражнения на контакт опорной ноги с поверхностью. Упражнения на перекат по внешней стороне стопы. Упражнения на отталкивание в шаге. Распределение веса на фазах скандинавской ходьбы.

**Тема 4. Упражнения по постановке палок**

Техника работы рук. Направление движения рук. Отработка начала опоры на палку. Угол постановки палок. Корректировка положения палки.

**Тема 5. Упражнения на угол постановки палок**

Техника работы рук. Упражнения с втыканием палок. Упражнения с постановкой палки под углом.

**Тема 6. Упражнения на отталкивание**

Работа с рукояткой палки в разных фазах ходьбы. Упражнения по активному отталкиванию. Техника целостного движения в скандинавской ходьбе.

**Семестр 3.**

**Тема 1. Упражнения для разминки в скандинавской ходьбе**

Упражнения для вводной и заключительной части занятия. Общеразвивающие упражнения с палками. Упражнения с палками силовой направленности. Упражнения на развитие гибкости.

**Тема 2. Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы без палок**

Подготовительные упражнения для формирования техники ходьбы. Упражнение на обеспечение амплитуды движений. Темпо-ритмовые упражнения.

**Тема 3. Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы с палками**

Техника целостного движения в скандинавской ходьбе. Разбор основных ошибок в технике скандинавской ходьбы.

**Семестры 4–5.**

**Тема 1. Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки**

Увеличение нагрузок на мышцы разгибатели плеча. Увеличение нагрузок на спину. Упражнения на выпрямление руки при постановке палки.

**Тема 2. Техника скандинавской ходьбы с контролем угла постановки палки**

Ударно-волновые нагрузки при ходьбе с палками. Упражнения с правильной локализацией постановки палки. Упражнения с постановкой палки под углом.

**Тема 3. Техника скандинавской ходьбы с контролем отталкивания**

Упражнения по активному отталкиванию. Техника целостного движения в скандинавской ходьбе.

**Тема 4. Техника работы кистей рук со скандинавской палкой**

Работа с рукояткой палки в разных фазах ходьбы. Техника работы кистей рук со скандинавской палкой. Фазы активного сопротивления и расслабления.

**Семестры 6–7.**

**Тема 1. Техника подъемов в скандинавской ходьбе**

Подъемы по невысоким склонам с помощью попеременного шага. Распределение веса, размещение центра тяжести. Усиление упора на палки. Техника «елочной ходьбы» на крутых подъёмах.

**Тема 2. Техника спусков в скандинавской ходьбе**

Спуски с невысоких склонов с помощью попеременного шага. Распределение веса, размещение центра тяжести. Техника «елочной ходьбы» на крутых спусках.

**Тема 3. Техника скандинавской ходьбы по различным поверхностям (грунт, спортивные дорожки, асфальту)**

Техника скандинавской ходьбы по грунту. Техника скандинавской ходьбы по тартану, гравию, спортивным дорожкам. Техника скандинавской ходьбы по асфальту.

**Семестры 8–9.**

**Тема 1. Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности**

Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности в бесснежный сезон. Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности по снегу. Техника подъёмов и спусков.

**Тема 2. Элементы спортивного ориентирования в скандинавской ходьбе**

Начальная подготовка ориентировщика. Чтение карты и сопоставление её с местностью. Ориентирование с использованием рельефа местности. Последовательная тренировка в ориентировании.

**Тема 3. Судейство по оценки техники в скандинавской ходьбе**

Критерии оценки техники в скандинавской ходьбе. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

## 3.4 Тематика семинарских/практических занятий

3.4.1. Семинарские/практические занятия

Практический материал состоит из учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельного, целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта.

Контрольные задания и упражнения способствуют персональному и объективному учету деятельности студентов и определению получаемых ими знаний по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

К практическим занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»). Учитываются данные медицинской формы 086/у и опрос студентов о состоянии их здоровья.

Учебные занятия проводятся в основном и специальном учебном отделениях.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной или подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп – не более 40 человек (согласно приказу по университету №0533-ОД от 05.05.2025 Об утверждении норм времени на 2025/2026 учебный год).

Учебно-тренировочные занятия в основном отделении базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела включают отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной

физической подготовки. В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

В основном отделении занятия проводятся с направленностью на улучшение общей физической подготовки с использованием средств одного или нескольких видов спорта, определяемых возможностями спортивной базы, на которой проводятся занятия.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б», а также инвалиды и лица, с ограниченными возможностями здоровья. Численный состав учебных групп – не более 10 человек.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для учебных групп специального отделения разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Учебный процесс в специальном отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем. Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

## 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 4.1 Нормативные документы и ГОСТы

1. Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации:

принята всенародным голосованием 12.12.1993. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/.

2. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

3. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/.

4. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.

5. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/.

6. Российская Федерация. Приказы. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)»: Приказ Минспорта РФ от 22 02 2023 N 117. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_443204/.

7. Российская Федерация. Приказы. Приказ Минспорта России от 21.03.2018 N 244 (ред. от 14.04.2020) "Об утверждении Методических рекомендаций о применении нормативов и норм при определении потребности субъектов Российской Федерации в объектах физической культуры и спорта" https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_296366/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddf518/.

8. Российская Федерация. Приказы. "Методические рекомендации для образовательных организаций высшего образования по организации деятельности кафедр физического воспитания, в том числе по вопросам научно-методического обеспечения студенческого спорта" (утв. Минобрнауки России 01.12.2023, Минспортом России 05.12.2023, Минпросвещения России 06.12.2023) Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_464656/.

### 4.2 Основная литература

1. Плешаков, А.А. Физическая культура и физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении : учебное пособие / А. А. Плешаков, М.А. Семенова. - М. : Московский Политех, 2020. - 76 с. – https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4450
2. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / М.А. Семёнова, Е.Е. Щербакова, М.В. Железнякова. – Москва: Московский Политех, 2021. https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4521
3. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. – 3-е издание. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "КноРус", 2020. – 424 с.
4. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : Учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. –

Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. – 336 с. https://elibrary.ru/item.asp?id=37101024

### 4.3 Дополнительная литература

1. Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 185 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489224
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495966
4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496688
5. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496822
6. Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие / В. И. Усаков. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 105 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285
7. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/494126
8. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-

Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425
9. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047
10. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496319

### 4.4 Электронные образовательные ресурсы

1. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=7832
2. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=145
3. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=219
4. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6556 (для специального учебного отделения)

### 4.5 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

- Microsoft Windows;
- Программное обеспечение Microsoft Office;
- Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky
- Антивирусная программа Dr.Web;
- 7-ZIP – архиватор https://7-zip.org.ua/ru/

### 4.6 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. http://www.fismag.ru/ Сайт журнала Физкультура и спорт
2. http://kzg.narod.ru/ Сайт журнала Культура здоровой жизни
3. http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Сайт журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3 Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
5. http://www.afkonline.ru/biblio.html Сайт журнала «Адаптивная физическая культура (АФК).
6. https://elibrary.ru/ - Научная электронная библиотека
7. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации http://pravo.gov.ru.
8. Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

9. Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов. Электронная библиотечная система (ЭБС) https://urait.ru/
10. Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека ONLINE» http://biblioclub.ru/

## 5. Материально-техническое обеспечение

Для выполнения задач дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в университете используется следующая спортивная база:

**Спортзал №1 (ул. Б. Семеновская, д.38, А-112а)**, игровой, площадью 620 кв.м. оборудованный преподавательской, двумя раздевалками с душевыми, лаборантской комнатой.

**Спортзал №2 (ул. Б. Семеновская, д.40А)**, тренажерно-гимнастический, площадью 198 кв.м., оснащенный гимнастическими снарядами (перекладина, брусья, кольца, конь, акробатическая дорожка), комплексом тренажеров на различные группы мышц, штангами. Спортзал располагает тремя раздевалками, двумя душевыми, преподавательской комнатой.

**Спортзал №3 (ул. М. Семеновская, д.12)**, площадь 280 кв.м., оборудованный двумя борцовскими коврами, комплексом тренажеров. Спортзал располагает тремя раздевалками с душевыми, преподавательской и лаборантской комнатами.

**Спортзал №4 (ул. Павла Корчагина, д.22, ПК-103, 103а)**

1) **зал силового многоборья**, площадью 114 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гирями, гантелями;

2) **спортивный зал**, площадью 50 кв.м., оборудованный боксерскими грушами, штангами, гирями. В зале имеются две раздевалки, душ, преподавательская комната.

**Спортзал №5 (ул. Павла Корчагина, д.22, ПК-102)**

площадь 144 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гирями, гантелями.

**Спортзал №7 (ул. Павла Корчагина, д.22, ауд.519а)**, площадь 234 кв.м., оборудованный двумя раздевалками с душевыми, мягким напольным покрытием.

**Спортзал №9 (ул. Автозаводская, д.16, стр.4, ауд. 3501)**, площадь 30 кв.м. Зал оздоровительной физкультуры оснащен двумя раздевалками, приборами для измерения давления, гимнастическими ковриками, матами, обручами, гантелями, гимнастическими палками.

**Спорткомплекс на Автозаводской (ул. Автозаводская, д.16, ауд. 2802)**

Оборудован двумя раздевалками с душевыми, тремя методическими кабинетами, компьютерной и оргтехникой, преподавательскими комнатами, комнатой для хранения инвентаря

1) **Игровой зал**, площадью 450кв.м. В наличии мячи для игры в волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон.

2) **Тренажерный зал**, площадью 20 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.

**Спорткомплекс на Михалковской (ул. Михалковская д.7 стр.2)**

1) **Зал атлетической гимнастики**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий атлетической гимнастикой и силовыми видами спорта (комплексные тренажерные устройства, гантели, штанги, блины, гири);

2) **Зал тяжелой атлетики**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий тяжелой атлетикой, силовым троеборьем и гиревым спортом (помост, стойки, штанги, блины, гири);

3) **Зал физической реабилитации**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья (эспандеры, гимнастические палки, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

4) **Лыжная база**. Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой и лыжной подготовкой (лыжи с ботинками, лыжные палки, палки для скандинавской ходьбы)

5) **Зал спортивных игр**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными играми (стойки волейбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные и волейбольные);

6) **Зал настольного тенниса**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий настольным теннисом (столы для настольного тенниса, сетки, защитные бортики, ракетки и мячи для настольного тенниса).

7) **Зал спортивных единоборств**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными единоборствами (ковер борцовский, обкладочные маты, эспандеры резиновые, лапы боксерские);

8) **Зал аэробики**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий аэробикой (степ-платформы, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

## 6. Методические рекомендации

### 6.1 Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения

Основным требованием к преподаванию дисциплины является творческий, проблемно-диалоговый интерактивный подход, позволяющий повысить интерес студентов к содержанию учебного материала.

Основная форма получения и закрепления знаний по дисциплине – теоретический и практический материалы.

Основу учебного процесса по дисциплине составляют учебно-тренировочные занятия. В процессе обучения используются различные виды учебных занятий, как аудиторные, так внеаудиторные. На первом занятии по дисциплине необходимо ознакомить студентов с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение,

довести до студентов предъявляемые требования для успешного прохождения промежуточной аттестации, ответить на возникающие вопросы.

Цель практических занятий - обеспечить контроль усвоения учебного материала студентами, расширение и углубление знаний, полученных ими при изучении теоретического материала и в ходе самостоятельной работы. Повышение эффективности практических занятий достигается в том числе посредством создания творческой обстановки.

Преподавателю необходимо регулярно вести журнал учета учебной работы и посещаемости студентов, выяснять причины отсутствия обучающихся на занятиях.

### 6.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная работа является одним из видов получения знаний обучающимися и направлена на:

- изучение теоретического материала, подготовку к учебным занятиям,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Самостоятельная работа студентов представляет собой важнейшее звено учебного процесса, без правильной организации которого обучающийся не может быть высококвалифицированным бакалавром/специалистом.

Студент должен помнить, что проводить самостоятельные занятия следует регулярно. Важно приложить максимум усилий, воли и работать с полной нагрузкой с первого дня.

Каждый студент должен сам планировать свою самостоятельную работу, исходя из своих возможностей и приоритетов.

В процессе обучения важнейшую роль играет самостоятельная работа с источником информации. Научиться работать с такими источниками - приоритетная задача студента.

## 7. Фонд оценочных средств

### 7.1 Методы контроля и оценивания результатов обучения

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в основном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, для успешного прохождения промежуточной аттестации с соответствующей записью «зачтено» в зачетно-экзаменационной ведомости должны достигнуть отметки в 50 баллов по балльно-рейтинговой системе (далее – БРС) (Приложение №1).

БРС позволяет оценить степень освоения учебной программы.

БРС включает в себя учебный модуль, спортивный модуль, научный модуль, а также модуль самостоятельной работы.

В учебный модуль входят: посещение учебных практических занятий, выполнение контрольных тестов физической подготовленности (Приложение №2), тестирование по теоретическим вопросам и выполнение заданий в системе дистанционного обучения (в случае перехода на дистанционный формат обучения, а также для инвалидов и лиц с ОВЗ и студентов, временно освобожденных от практических занятий на срок от 30 дней).

В спортивный модуль входят: участие во внутривузовских соревнованиях, а также участие во внешних соревнованиях, представляя Московский Политех.

В научный модуль входят: участие в написании научной статьи, участие в научно-практической конференции.

В модуль самостоятельной работы входят: участие во внешних соревнованиях (за стороннюю спортивную организацию), выполнение норм ГТО.

Вся информация о текущем выполнении модулей, фиксируется преподавателем в журнале учета учебной работы и посещаемости студентов по физическому воспитанию. Выполнение модуля самостоятельной работы студента подтверждается документально.

Студентам, выполнившим зачетные требования, в зачетную ведомость вносится запись «зачтено».

Студенты, являющиеся членами сборных команд университета по видам спорта, регулярно принимающие участие в учебно-тренировочном процессе и различных соревнованиях, по представлению тренеров (из числа работников университета), осуществляющих их подготовку, могут быть освобождены от выполнения модулей БРС и оценены по результатам выступлений за соответствующую сборную команду.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий на срок от 30-ти дней, оцениваются по результатам освоения программы дисциплины в системе дистанционного обучения.

При введении онлайн-обучения критерием успешности освоения учебного материала является суммарная оценка результатов изучения электронного образовательного ресурса по дисциплине, включающая тестирование знаний теоретического и методического разделов программы и выполнение заданий по освоению методик на методико-практических занятиях.

## 7.2 Шкала и критерии оценивания результатов обучения

Показателем оценивания компетенций на различных этапах их формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

| **Показатель** | **Критерии оценивания** | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями при их переносе на новые ситуации. | Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях. | Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, свободно оперирует приобре-тенными знаниями. |
| **уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического | Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессиональн ого и личностного | Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессиональн | Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессиональног о и личностного | Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессиональн |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| самосоверш енствования, формирован ия здорового образа и стиля жизни. | развития, физического самосовершенст вования, формирования здорового образа и стиля жизни. | ого и личностного развития, физического самосовершенст вования, формирования здорового образа и стиля жизни. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации. | развития, физического самосовершенств ования, формирования здорового образа и стиля жизни. Умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации. | ого и личностного развития, физического самосовершенст вования, формирования здорового образа и стиля жизни. Свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности. |
| **владеть:** средствами и методами укрепления индивидуаль ного здоровья, физического самосоверш енствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиона льной деятельност и. | Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет средствами и методами укрепления индивидуальног о здоровья, физического самосовершенст вования, ценностями физической культуры личности. | Обучающийся в неполном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуальног о здоровья, физического самосовершенст вования, ценностями физической культуры личности, допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность владения навыками по ряду показателей, Обучающийся испытывает | Обучающийся частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенств ования, ценностями физической культуры личности, навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации. | Обучающийся в полном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуальног о здоровья, физического самосовершенст вования, ценностями физической культуры личности, свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях. | | |

Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и их описание:

**Форма промежуточной аттестации: зачет.**

Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачёта проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

К промежуточной аттестации допускаются студенты, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (регулярное посещение учебных занятий (не менее 80%), выполнение модулей балльно-рейтинговой системы).

| **Шкала оценивания** | **Описание** |
|---|---|
| Зачтено | Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации. |

| | |
|---|---|
| Не зачтено | Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. |

## 7.3 Оценочные средства

7.3.1. Текущий контроль

| № | КОМПЕТЕНЦ | | Перечень компонентов | Технология формирования компете | Форма оценочного средства ** | Степени уровней освоения компетенций |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ИНДЕКС | ФОРМУЛИРОВКА | | | | |
| 1 | **УК-7** | ***Способен*** *поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | **знать:**<br>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.<br>**уметь:**<br>- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>**владеть:**<br>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности | методико - практические и учебно-тренировочные занятия, самостоятельная работа | Устный опрос собеседование, Тестирование | **Базовый уровень**<br>Понимает:<br>- влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.<br>**Повышенный уровень**<br>- способен использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранение и укрепления здоровья, подготовки к |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | | | профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ;<br>- выбирает оптимальные методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития. |

7.3.2. Промежуточная аттестация

| № ОС | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
|---|---|---|---|
| 1 | Устный опрос собеседование | Средство контроля, организованное как специальная беседа педагогического работника с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. | Темы теоретического раздела дисциплины |
| 2 | Тестирование | Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося.<br><br>Банк вопросов для тестирования знаний теоретического и методического разделов дисциплины. | Фонд тестовых упражнений, банк тестовых вопросов |

*Приложение №1*
*к рабочей программе*



*Приложение №2*
*к рабочей программе*

**Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения**

## 1–2 семестры

| Физические качества | Тесты | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | БАЛЛ | | | | | | | | | |
| | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные возможности | Бег на 60 м (с) | 9,9 | 9,4 | 8,9 | 8,4 | 7,9 | 12,3 | 11,5 | 10,7 | 9,9 | 9,2 |
| | Бег на 100 м (с) | 16,2 | 15,5 | 14,8 | 14,1 | 13,2 | 19,9 | 18,9 | 17,9 | 16,9 | 15,8 |
| Выносливость | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | - | - | 14:55 | 13:45 | 12:25 | 11:10 | 9:45 |
| | Бег на 3000 м (мин, с) | 17:40 | 16:30 | 15:20 | 14:10 | 12:20 | - | - | - | - | - |
| | Бег на лыжах 3000 м (мин, с) | - | - | - | - | - | 24:10 | 22:20 | 20:30 | 18:40 | 16:40 |
| | Бег на лыжах 5000 м (мин, с) | 32:40 | 30:20 | 28:00 | 25:45 | 23:40 | - | - | - | - | - |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | - | - | 22:35 | 20:55 | 19:25 | 17:35 | 16:05 |
| | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 31:00 | 29:00 | 27:00 | 25:00 | 23:00 | - | - | - | - | - |
| Сила | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 5 | 8 | 12 | 15 | - | - | - | - | - |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | - | - | 2 | 6 | 10 | 14 | 20 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 11 | 18 | 25 | 32 | 43 | 2 | 5 | 8 | 12 | 17 |
| Скорости о-силовые возможно | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 153 | 173 | 192 | 213 | 233 | 128 | 143 | 157 | 173 | 188 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) | 20 | 27 | 35 | 41 | 51 | 20 | 25 | 32 | 37 | 45 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 4 | 5 | 6 | 8 | 13 | 5 | 6 | 7 | 9 | 16 |
| Дополнительные тесты | Прыжки через скакалку на двух ногах (количество раз за 1 мин.) | 70 | 80 | 90 | 100 | 110 | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 |
| | Приседания на двух ногах (количество раз за 2 мин.) | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 |
| | Челночный бег 6м (количество раз за 1 мин.) | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |

## 3–4 семестры

| Физические качества | Тесты | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | БАЛЛ | | | | | | | | | |
| | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные возможности | Бег на 60 м (с) | 9,9 | 9,4 | 8,9 | 8,4 | 7,9 | 12,3 | 11,5 | 10,7 | 9,9 | 9,2 |
| | Бег на 100 м (с) | 16,2 | 15,5 | 14,8 | 14,1 | 13,2 | 19,9 | 18,9 | 17,9 | 16,9 | 15,8 |
| Выносливость | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | - | - | 14:50 | 13:40 | 12:20 | 11:05 | 9:40 |
| | Бег на 3000 м (мин, с) | 17:40 | 16:30 | 15:20 | 14:10 | 12:20 | - | - | - | - | - |
| | Бег на лыжах 3000 м (мин, с) | - | - | - | - | - | 24:10 | 22:20 | 20:30 | 18:40 | 16:40 |
| | Бег на лыжах 5000 м (мин, с) | 32:40 | 30:20 | 28:00 | 25:40 | 23:30 | - | - | - | - | - |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | - | - | 22:40 | 21:00 | 19:20 | 17:40 | 16:10 |
| | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 31:00 | 29:00 | 27:00 | 25:00 | 23:00 | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сила | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 5 | 8 | 12 | 15 | - | - | - | - | - |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | - | - | 2 | 6 | 10 | 14 | 20 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 11 | 18 | 25 | 32 | 43 | 2 | 5 | 8 | 12 | 17 |
| Скоростно-силовые возможности | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 153 | 173 | 192 | 213 | 233 | 128 | 143 | 157 | 173 | 188 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) | 20 | 27 | 34 | 41 | 51 | 20 | 25 | 31 | 37 | 45 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 4 | 5 | 6 | 8 | 13 | 5 | 6 | 7 | 9 | 16 |
| Дополнительные тесты | Прыжки через скакалку на двух ногах (количество раз за 1 мин.) | 70 | 80 | 90 | 100 | 110 | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 |
| | Приседания на двух ногах (количество раз за 2 мин.) | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 |
| | Челночный бег 6м (количество раз за 1 мин.) | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |

## 5–9 семестры

| Физические качества | Тесты | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | БАЛЛ | | | | | | | | | |
| | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные возможности | Бег на 60 м (с) | 10,1 | 9,6 | 9,1 | 8,5 | 8,0 | 12,7 | 11,9 | 11,1 | 10,3 | 9,5 |
| | Бег на 100 м (с) | 18,0 | 17,2 | 15,8 | 14,4 | 13,9 | 19,9 | 19,0 | 18,1 | 17,1 | 16,2 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Выносливость | Бег на 1000 м (мин, с) | - | - | - | - | - | 5:15 | 4:55 | 4:35 | 4:15 | 4:00 |
| | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | - | - | 15:45 | 14:35 | 13:25 | 12:15 | 10:40 |
| | Бег на 3000 м (мин, с) | 17:50 | 16:20 | 14:50 | 13:20 | 12:00 | - | - | - | - | - |
| | Бег на лыжах 3000 м (мин, с) | - | - | - | - | - | 25:50 | 23:40 | 21:30 | 19:20 | 17:50 |
| | Бег на лыжах 5000 м (мин, с) | 32:30 | 30:00 | 27:30 | 25:00 | 22:35 | - | - | - | - | - |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | - | - | 22:45 | 21:00 | 19:35 | 18:10 | 17:10 |
| | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 30:30 | 28:30 | 26:30 | 24:30 | 22:30 | - | - | - | - | - |
| Сила | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 6 | 9 | 13 | 16 | - | - | - | - | - |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | - | - | 2 | 5 | 9 | 13 | 19 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 19 | 27 | 35 | 45 | 3 | 6 | 9 | 13 | 18 |
| Скоростно-силовые возможности | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 165 | 186 | 207 | 228 | 244 | 135 | 151 | 167 | 183 | 198 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) | 20 | 26 | 32 | 38 | 50 | 20 | 25 | 31 | 37 | 45 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 4 | 5 | 6 | 8 | 13 | 6 | 7 | 8 | 11 | 16 |
| Дополнительные | Прыжки через скакалку на двух ногах (количество раз за 1 мин.) | 70 | 80 | 90 | 100 | 110 | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Приседания на двух ногах (количество раз за 2 мин.) | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 |
| | Челночный бег 6м (количество раз за 1 мин.) | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |

## Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

| Тесты | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | БАЛЛ | | | | | | | | | |
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. Теппинг-тест, с | ≥ 8,9 | 8,4–8,8 | 7,4–8,3 | 6,9–7,3 | ≤ 6,8 | ≥ 11,6 | 10,5 – 11,5 | 9,2–10,4 | 8,1–9,1 | ≤ 8 |
| 2. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на лопатках, кол-во раз за 30 с | ≤ 15 | 16–19 | 20–24 | 25–29 | ≥ 30 | ≤ 12 | 13–15 | 16–20 | 21–23 | ≥ 24 |
| 3. Подтягивание в висе на низкой перекладине, кол-во раз | ≤ 16 | 20–17 | 21–26 | 27–30 | ≥ 31 | ≤ 1 | 2–3 | 4–5 | 6–7 | ≥ 8 |
| 4. Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (m=2 кг), м | ≤ 3,79 | 3,80 – 4,29 | 4,30 – 4,89 | 4,90 – 5,19 | ≥ 5,20 | ≤ 2,00 | 2,01 – 2,49 | 2,50 – 3,00 | 3,01 – 3,49 | ≥ 3,50 |
| 5. Наклон вперед из положения сидя, см | ≤ 0 | 1–8 | 9–16 | 17–23 | ≥ 24 | ≤ 0 | 1–10 | 11–18 | 19–25 | ≥ 26 |
| 6. Устойчивость на одной ноге, с | ≤ 2 | 3–6 | 7–15 | 19–23 | ≥ 24 | ≤ 2 | 3–6 | 7–15 | 19–23 | ≥ 24 |
| 7. Тест Руффье, у.е. | 15,1 – 20,0 | 10,1 – 15,0 | 5,1–10,0 | 0,1–5,0 | ≤ 0 | 15,1 – 20,0 | 10,1 – 15,0 | 5,1–10,0 | 0,1–5,0 | ≤ 0 |

**Примечание:**

Тесты проводятся в начале учебного года как исходные, характеризующие уровень физической подготовленности студента в начале учебного года и в конце семестра – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности.

В начале учебного года студенты тестируются в упражнениях, не требующих специальной подготовки и не создающие большую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.