

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Максимов Алексей Борисович

Должность: директор департамента по образовательной политике

Дата подписания: 21.05.2024 10:34:51

Уникальный программный ключ:

8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

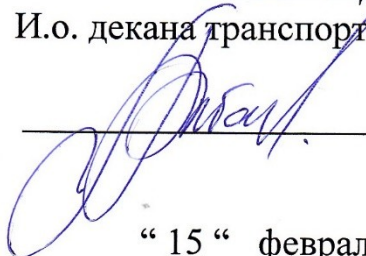
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

## Транспортный факультет

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. декана транспортного факультета

 /М.Р. Рыбакова/

“ 15 “ февраля 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Игровые виды спорта

Направление подготовки/специальность  
**13.03.03 Энергетическое машиностроение**

Профиль/специализация

**Перспективные энергоустановки  
для электротранспорта и малой энергетики**

Квалификация  
**бакалавр**

Формы обучения  
**Очная**

Москва, 2024 г.

**Разработчик(и):**

Заведующий кафедрой, к.п.н.



/А.А. Плешаков/

Доцент, к.п.н. доцент



/Э.В. Егорычева/

**Согласовано:**

Заведующий кафедрой

«Физическое воспитание», к.п.н.



/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.....  | 7  |
| 3.4. | Тематика семинарских/практических занятий.....                                    | 8  |
| 4.   | Учебно-методическое и информационное обеспечение.....                             | 13 |
| 4.1. | Нормативные документы и ГОСТы.....  | 13 |
| 4.2. | Основная литература.....  | 13 |
| 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..... | 15 |
| 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.....                 | 18 |
| 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.....   | 23 |
|      | 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 полноценной профессиональной деятельности социальной и | <p>ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> |

## 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

| № п/п | Вид учебной работы        | Количество часов | Семестры  |           |           |           |           |
|-------|---------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|       |                           |                  | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
|       | <b>Аудиторные занятия</b> | <b>328</b>       | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>56</b> |
|       | В том числе:              |                  |           |           |           |           |           |

|   |   |            |           |           |           |           |           |
|---|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Лекции  |            |           |           |           |           |           |
| 2 | Семинарские/практические занятия                          | 328        | 68        | 68        | 68        | 68        | 56        |
| 3 | Лабораторные занятия                                      |            |           |           |           |           |           |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>                             |            |           |           |           |           |           |
|   | В том числе:  |            |           |           |           |           |           |
| 1 | С использованием дистанционных образовательных технологий |            |           |           |           |           |           |
|   | <b>Промежуточная аттестация</b>                           |            |           |           |           |           |           |
|   | Зачет   |            |           |           |           |           |           |
|   | <b>Итого</b>  | <b>328</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>56</b> |

### 3.2 Тематический план изучения дисциплины (по формам обучения)

#### 3.2.1. Блок «Игровые виды спорта»

Спортивная игра по выбору студентов – баскетбол, волейбол, мини-футбол (футбол), настольный теннис.

| № п/п | Разделы/темы дисциплины   | Трудоемкость, час |                   |                                  |                      |                         | Самостоятельная работа |
|-------|---|-------------------|-------------------|----------------------------------|----------------------|-------------------------|------------------------|
|       |   | Всего             | Аудиторная работа |                                  |                      |                         |                        |
|       |   |                   | Лекции            | Семинарские/практические занятия | Лабораторные занятия | Практическая подготовка |                        |
| 1.    | <b>2 семестр</b>  | <b>68</b>         |                   | 68                               |                      |                         |                        |
| 1.1   | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 16                |                   | 16                               |                      |                         |                        |
| 1.2   | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 16                |                   | 16                               |                      |                         |                        |
| 1.3   | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 12                |                   | 12                               |                      |                         |                        |
| 1.4   | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 12                |                   | 12                               |                      |                         |                        |
| 1.5   | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 12                |                   | 12                               |                      |                         |                        |
| 2.    | <b>3 семестр</b>  | <b>68</b>         |                   | 68                               |                      |                         |                        |
| 2.1   | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 16                |                   | 16                               |                      |                         |                        |
| 2.2   | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 16                |                   | 16                               |                      |                         |                        |
| 2.3   | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 12                |                   | 12                               |                      |                         |                        |
| 2.4   | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 12                |                   | 12                               |                      |                         |                        |

|              |   |            |  |            |  |  |  |
|--------------|---|------------|--|------------|--|--|--|
| 2.5          | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 3.           | <b>4 семестр</b>  | <b>68</b>  |  | 68         |  |  |  |
| 3.1          | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 16         |  | 16         |  |  |  |
| 3.2          | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 16         |  | 16         |  |  |  |
| 3.3          | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 3.4          | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 3.5          | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 4.           | <b>5 семестр</b>  | <b>68</b>  |  | 68         |  |  |  |
| 4.1          | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 16         |  | 16         |  |  |  |
| 4.2          | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 16         |  | 16         |  |  |  |
| 4.3          | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 4.4          | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 4.5          | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 5.           | <b>6 семестр</b>  | <b>56</b>  |  | 56         |  |  |  |
| 5.1          | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 10         |  | 10         |  |  |  |
| 5.2          | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 10         |  | 10         |  |  |  |
| 5.3          | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 5.4          | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 5.5          | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 12         |  | 12         |  |  |  |
| <b>Итого</b> |   | <b>328</b> |  | <b>328</b> |  |  |  |

### 3.3 Содержание дисциплины

#### Блок «Игровые виды спорта»

#### Семестры 2–6

#### Тема 1. Основы технических приемов избранной спортивной игры

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила спортивной игры. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Использование подводящих упражнений Техника двигательных действий. Методика проведения заминки.

### **Тема 2. Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре**

Овладение приемами игры. Овладение индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов. Подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подводящие упражнения. Упражнения по технике и тактике. Совершенствование специальных физических качеств. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите.

### **Тема 3. Тактика групповых действий в избранной спортивной игре**

Применение технических приемов в сложной игровой обстановке. Совершенствование уровня овладения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите. Упражнения по тактике и игровые упражнения. Подготовительные и подвижные игры, эстафеты. Учебная двусторонняя игра. Интеграция тактических действий в игровую соревновательную деятельность.

### **Тема 4. Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре**

Развитие скоростной игры. Усложнение тактических комбинаций. Совершенствование умения эффективно использовать технику и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия). Оценка команды соперника, их технической, тактической и волевой подготовленности. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

### **Тема 5. Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)**

Виды игровой специализации (амплуа) в избранной спортивной игре. Рациональная техника приемов игры. Совершенствование (индивидуализация) техники с учетом индивидуальных особенностей и игровой функции в команде. 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 20 человек.

В случае, если желающих больше, чем количества мест в учебной группе по виду спорта, то студенты, по указанию преподавателя этой специализации, проходят конкурсный отбор. Конкретные тестовые упражнения определяются преподавателями специализаций.

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

Средства практического раздела представлены упражнениями таких спортивных игр (специализаций), как: баскетбол, волейбол, мини-футбол, а также для специального учебного отделения – настольный теннис.

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.

### **Спортивно-техническая направленность практического материала: Специализация «Баскетбол»**

- Правила поведения в зале, техника безопасности;
- основные правила игры в баскетбол;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- основы спортивной тренировки;
- техника стойки игрока;
- техника остановки мяча;
- техника поворотов на месте;
- техника ловли мяча;
- техника укрывания мяча туловищем;
- техника передачи мяча;
- техника бросков мяча;
- техника ведения мяча и обводки соперника;
- техника применения отвлекающих действий (финтов);
- техника стойки и передвижения защитника;
- техника отбора, перехвата и накрывания мяча;
- индивидуальные тактические действия в атаке;
- индивидуальные тактические действия в защите;
- взаимодействия с заслонами;
- групповые тактические действия в защите;
- групповые тактические действия в атаке;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

### **Специализация «Волейбол»**

- правила игры в волейбол;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;

- основы спортивной тренировки;
- техника передачи мяча сверху и снизу;
- техника приема мяча;
- техника подачи мяча снизу;
- техника подачи мяча сверху;
- техника блокирования;
- тактика коллективных действий в нападении и защите;
- тактика игры в атаке;
- тактика игры в защите;
- совершенствование различных видов приема мяча;
- совершенствование различных видов передач мяча;
- совершенствование различных видов подач мяча;
- совершенствование техники блокирования;
- совершенствование тактики игры в атаке;
- совершенствование тактики игры в защите;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

### **Специализация «Мини-футбол»**

- Правила поведения в зале, техника безопасности;
- основные правила игры в мини-футбол;
- строевые и общеразвивающие упражнения;
- удары по мячу ногой различными способами;
- удары по мячу головой;
- различные способы остановки катящегося, летящего и прыгающего мяча;
- различные способы ведения мяча;
- различные способы передачи мяча;
- техника отбора мяча;
- различные сочетания бега, прыжков, остановок, поворотов, стартов и ускорений полевых игроков и вратаря;
- совершенствование индивидуальных технических действий;
- совершенствование индивидуальных тактических действий с мячом;
- совершенствование индивидуальных тактических действий без мяча;
- групповые действия в атаке;
- игровые комбинации;
- комбинации при стандартных положениях;
- взаимодействие игроков без сопротивления и с сопротивлением противника;

- тактика игры в обороне;
- индивидуальные действия против игрока с мячом;
- индивидуальные действия против игрока без мяча;
- групповые действия в обороне;
- Противодействие игровым и стандартным комбинациям;
- взаимодействие игроков с целью овладения мячом;
- упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости и гибкости;
- совершенствование техники игры полевого игрока и вратаря;
- освоение новых технических приемов;
- совершенствование техники игры в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- выполнение различных приемов техники в условиях дефицита времени и пространства;
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

### **Специализация «Настольный теннис»**

- правила игры;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- виды и техника подачи;
- виды и техника ударов;
- техника оборонительных действий;
- техника атакующих действий;
- основная стойка;
- совершенствование различных видов подачи;
- совершенствование различных видов ударов;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

По медицинским показателям студент может быть переведен в специальное отделение в любое время.

Студенты, на длительный срок освобожденные от практических занятий, выполняют программу дисциплины в системе дистанционного обучения.

#### **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/](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/](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/](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/](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/](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/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_443204/).

##### **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?id=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=216>
2. <https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=217>
3. <https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6583>
4. <https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=398> (для специального 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, гириями, гантелями;

2) **спортивный зал**, площадью 50 кв.м., оборудованный боксерскими грушами, штангами, гириями. 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, гириями, 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 450 кв.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 «Измайлово» (ул. 11-я Парковая, д.36, стр.2)** общей площадью 1276 кв.м. с подсобными помещениями (2 раздевалки с душевыми, 2 туалета, 3 преподавательских, лаборантская комната, инвентарная комната):

- 1) **Игровой зал**, площадью 365 кв.м.
- 2) **Тренажерный зал**, площадью 110 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.
- 3) **Зал для ритмической гимнастики** - 90 кв.м., оснащенный музыкальным оформлением, зеркалами и спортивным инвентарем.
- 4) **Зал для занятий ОФП и СМГ**- 144 кв.м., оснащенный музыкальным оформлением, зеркалами и спортивным инвентарем.
- 5) **Зал для занятий дартс** - 20 кв.м., оснащенный спортивным инвентарем.
- 6) **Холл**, площадью 96 кв.м., с возможностью установки столов для настольного тенниса.
- 7) **Открытая спортивная площадка** площадью 800 кв.м. с искусственным покрытием.

**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 (ковёр 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 (Приложение №2), тестирование по теоретическим вопросам в системе дистанционного обучения (в случае перехода на дистанционный формат обучения, а также для студентов, временно освобожденных от практических занятий на длительный срок).

В спортивный модуль входят: участие во внутривузовских соревнованиях, выполнение норм ГТО.

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 организацию или самостоятельно), занятие физической культурой и спортом в сторонних организациях.

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.

Занятие лечебной физкультурой в течение семестра в стороннем медицинском учреждении (требуется документальное подтверждение), оценивается в 50 баллов (применимо только к студентам специального учебного отделения по медицинским показаниям).

Студенты, на длительное время освобожденные от практических занятий, 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 | Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа | Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа | Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  | культуры и здорового образа жизни.   | жизни.<br>Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями при их переносе на новые ситуации.   | жизни, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях.   | жизни, свободно оперирует приобретенными знаниями.   |
| <b>уметь:</b><br>использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений:<br>использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании | Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений:<br>использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>Умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации. | Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений:<br>использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>Свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности. |

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
|  |   | умениями при их переносе на новые ситуации.  |  |   |
| <b>владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности. | Обучающийся в неполном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность владения навыками по ряду показателей, Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях. | Обучающийся частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, 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 индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности. |

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 учебно-тренировочных занятий, 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<br>ИНДЕ<br>КС | Перечень<br>компонентов | Техноло<br>гия<br>форми<br>рования<br>компете | Форма<br>оценочн<br>ого<br>средства<br>** | Степени уровней<br>освоения<br>компетенций |
|---|-------------------------|-------------------------|---|---|--|
|   | МУЛ<br>ИРОВ<br>КА       |                         |   |   |  |

|   |      |   |  |  |   |   |
|---|------|---|--|--|---|---|
| 1 | УК-7 | <i>Способе<br/>н<br/>поддер<br/>живать<br/>должны<br/>й<br/>уровень<br/>физичес<br/>кой<br/>подгото<br/>вленнос<br/>ти для<br/>обеспеч<br/>ения<br/>полноце<br/>нной<br/>социаль<br/>ной и<br/>професс<br/>иональн<br/>ой<br/>деятель<br/>ности</i> | <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul> | методико<br>-<br>практиче<br>ские и<br>учебно-<br>трениров<br>очные<br>занятия,<br>самостоя<br>тельная<br>работа | Устный<br>опрос<br>собеседов<br>ание,<br>Тестирова<br>ние | <p><b>Базовый уровень</b></p> <p>Понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul> <p><b>Повышенный уровень</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способен использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ;</li> <li>- выбирает оптимальные методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития.</li> </ul> |
|---|------|---|--|--|---|---|

### 7.3.2. Промежуточная аттестация

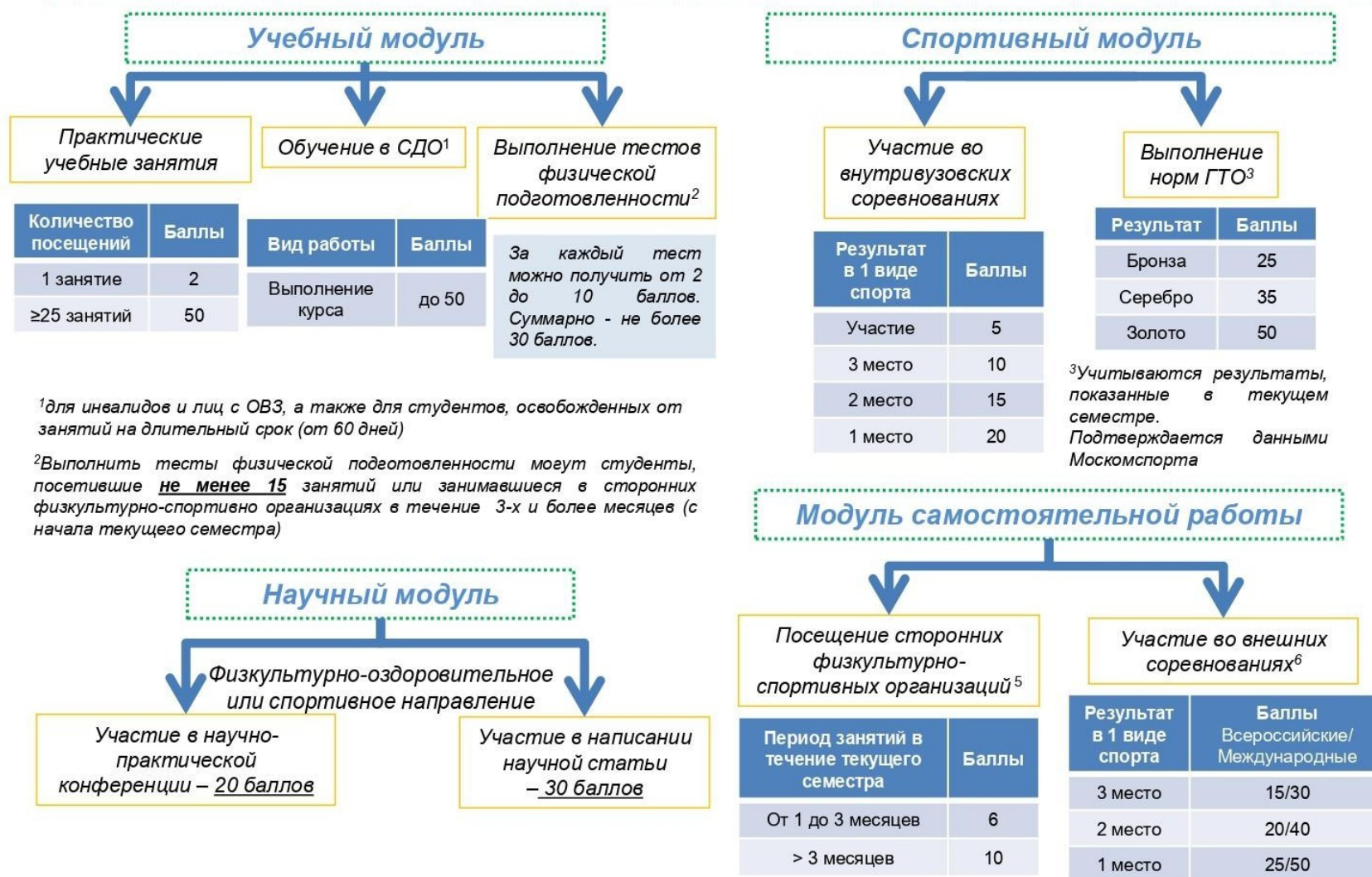
| №<br>ОС | Наименование<br>оценочного<br>средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление<br>оценочного<br>средства в ФОС |
|---------|--|--|---|
|---------|--|--|---|



|   |                               |   |   |
|---|-------------------------------|---|---|
| 1 | Устный опрос<br>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<br>теоретического<br>раздела<br>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<br>упражнений, банк<br>тестовых<br>вопросов |

## Балльно-рейтинговая система

Для получения зачета необходимо набрать **50 баллов** (из одного или нескольких модулей)



<sup>1</sup>для инвалидов и лиц с ОВЗ, а также для студентов, освобожденных от занятий на длительный срок (от 60 дней)

<sup>2</sup>Выполнить тесты физической подготовленности могут студенты, посетившие **не менее 15** занятий или занимавшиеся в сторонних физкультурно-спортивных организациях в течение 3-х и более месяцев (с начала текущего семестра)

<sup>5</sup>Требуется подтверждающий документ

<sup>6</sup>Требуется подтверждение занятого места в официальном соревновании. Учитываются только всероссийские и международные соревнования.

**Фонд тестовых упражнений оценки  
спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения**

**Специализация «Баскетбол»**

| Тесты   | Юноши |     |     |     |     | Девушки |     |     |     |     |
|---|-------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
|   | БАЛЛ  |     |     |     |     |         |     |     |     |     |
|   | 2     | 4   | 6   | 8   | 10  | 2       | 4   | 6   | 8   | 10  |
| 1. Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)   | 3     | 4   | 5   | 6   | 7   | 2       | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 2. Передача и ловля мяча от щита с места за 30 сек. с расстояния 4,5м (раз)   | 14    | 16  | 18  | 20  | 22  | 11      | 12  | 13  | 14  | 16  |
| 3. Скоростное ведение мяча 20м (сек)  | 4,6   | 4,3 | 4,0 | 3,7 | 3,4 | 5,5     | 5,2 | 4,9 | 4,6 | 4,3 |
| 4. Броски из-за дуги. Из любой точки (кол-во попаданий из 10 попыток)   | 2     | 3   | 4   | 5   | 6   | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 5. Броски из-за дуги. По 6 бросков из пяти точек (кол-во попаданий). Юноши - по 15 сек на точку, девушки – без лимита времени | 6     | 8   | 10  | 13  | 15  | 4       | 6   | 8   | 10  | 13  |

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 6. Бросок с попаданием после ведения вокруг 3-х сек.зоны. правой рукой и левой рукой (сумма секунд) | 19 | 17 | 15 | 13 | 11 | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

### Специализация «Волейбол»

| Тесты   | Юноши   |         |         |         |          | Девушки |         |         |         |          |
|---|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|----------|
|   | БАЛЛ    |         |         |         |          |         |         |         |         |          |
|   | 2       | 4       | 6       | 8       | 10       | 2       | 4       | 6       | 8       | 10       |
| 1. Удары по мячу двумя руками сверху над собой (раз)  | 20      | 25      | 30      | 35      | 40       | 20      | 25      | 30      | 35      | 40       |
| 2. Удары по мячу двумя руками снизу над собой (раз)   | 15      | 20      | 25      | 30      | 35       | 15      | 20      | 25      | 30      | 35       |
| 3. Подача мяча (верхняя прямая или нижняя прямая) из любой части лицевой линии (раз)  | 3 из 7  | 4 из 7  | 5 из 7  | 6 из 7  | 7 из 7   | 3 из 7  | 4 из 7  | 5 из 7  | 6 из 7  | 7 из 7   |
| 4. Подача из любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (сумма раз) | 2 из 12 | 4 из 12 | 6 из 12 | 8 из 12 | 10 из 12 | 2 из 12 | 4 из 12 | 6 из 12 | 8 из 12 | 10 из 12 |
| 5. Передачи мяча в паре на время (сек)  | 80      | 90      | 100     | 110     | 120      | 60      | 70      | 80      | 90      | 100      |

|   |         |         |         |         |          |         |         |         |         |          |
|---|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|----------|
| 6. Передачи мяча в тройках со сменной мест на время (сек)   | 30      | 35      | 40      | 45      | 50       | 25      | 30      | 35      | 40      | 45       |
| 7. Прямой нападающий удар из зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)  | 5 из 10 | 6 из 10 | 7 из 10 | 8 из 10 | 9 из 10  | 2 из 8  | 3 из 8  | 4 из 8  | 5 из 8  | 6 из 8   |
| 8. Поддача мяча в прыжке из любой точки лицевой линии (раз)   | 4 из 10 | 5 из 10 | 6 из 10 | 7 из 10 | 8 из 10  | 3 из 10 | 4 из 10 | 5 из 10 | 6 из 10 | 7 из 10  |
| 9. Прямой нападающий удар из зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 раз в правую и левую половины площадки (сумма раз) | 2 из 12 | 4 из 12 | 6 из 12 | 8 из 12 | 10 из 12 | 2 из 12 | 4 из 12 | 6 из 12 | 8 из 12 | 10 из 12 |
| 10. Передача мяча через сетку в парах (раз)   | 20      | 25      | 30      | 35      | 40       | 15      | 20      | 25      | 30      | 35       |
| 11. Нападающий удар с укороченной передачи (раз)  | 3 из 10 | 4 из 10 | 5 из 10 | 6 из 10 | 7 из 10  | 2 из 10 | 3 из 10 | 4 из 10 | 5 из 10 | 6 из 10  |
| 12. Поддача любым способом до первой ошибки (раз подряд)  | 6       | 7       | 8       | 9       | 10       | 5       | 6       | 7       | 8       | 9        |

### Специализации «Мини-футбол»

| Тесты   | Юноши |   |   |   |    | Девушки |   |   |   |    |
|---|-------|---|---|---|----|---------|---|---|---|----|
|   | БАЛЛ  |   |   |   |    |         |   |   |   |    |
|   | 2     | 4 | 6 | 8 | 10 | 2       | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 1. Удары по неподвижному мячу (количество попаданий в | 4     | 5 | 6 | 7 | 8  | 2       | 3 | 4 | 5 | 6  |

|  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ворота из 10 попыток). Юноши с 20м, девушки с 15м <sup>1</sup> .   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 2. Удары по мячу в цель после ведения (сек) <sup>2</sup> .   | 6,7 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 7,5 | 7,3 | 7,0 | 6,9 | 6,8 |
| 3. Передачи мяча на быстроту и точность выполнения (количество раз из 10 ударов). Юноши за 30 сек, девушки за 40 сек. <sup>3</sup> | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 4*. Бросок мяча рукой в ворота 1,5м(юн)/2,0м(дев) (количество попаданий) <sup>4</sup> .  | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 5*. Удары по мячу с полулёта (количество попаданий из 10 ударов) <sup>5</sup> .  | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 6*. Ловля или отбивание мяча с 10м (раз из 10 ударов) <sup>6</sup> .   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |

\* - нормативы вратаря

### Правила выполнения тестов

- <sup>1</sup> - Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху;
- <sup>2</sup> - От стартовой точки, расположенной на лицевой линии, расставлены 4 стойки: первая - в 8м от стартовой точки, последующие - в 4 м друг от друга. После обводки стоек (с расстояния не менее 10м от линии ворот) выполняется удар в ворота, разделённые по вертикали на три части для юношей и на две части для девушек. Надо попасть в одну из боковых частей по указанию преподавателя. Засчитывается лучшая из 5 попыток. Если мяч не попал в выбранную часть ворот, то попытка не засчитывается;

- <sup>3</sup> - Выполнить 10 ударов низом по неподвижному мячу в ворота из стоек шириной 1,5 м поочерёдно вправо и влево. Ворота размечаются на расстоянии 14м от центра площадки. Мячи располагаются вдоль средней линии площадки на расстоянии 1м друг от друга, симметрично по отношению к центру;
- <sup>4</sup> – Бросок производится с шага в пределах штрафной площади. Необходимо попасть в ворота из стоек шириной 1,5м для юношей и 2,0м для девушек. Ворота расположены на противоположной лицевой линии (двое ворот в углах, одни ворота в середине). По три броска в каждые ворота и десятый бросок в любые ворота. Попадания суммируются.
- <sup>5</sup> – Удар наносится из пределов штрафной площадки. Мяч направляется в ворота на противоположной половине площадки. После удара мяч должен пересечь линию ворот не касаясь половины площадки, с которой был произведен удар;
- <sup>6</sup> – Пять ударов по неподвижному мячу, пять ударов сходу (бьющий игрок начинает ведение с расстояния 15м до ворот). Удары выполняют полевые игроки, из числа занимающихся.

**Фонд тестовых упражнений оценки  
спортивно-технической подготовленности студентов специального учебного отделения**

**Специализация «Настольный теннис»**

| Тесты   | Юноши |   |   |   |    | Девушки |   |   |   |    |
|---|-------|---|---|---|----|---------|---|---|---|----|
|   | БАЛЛ  |   |   |   |    |         |   |   |   |    |
|   | 2     | 4 | 6 | 8 | 10 | 2       | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 1. Подача ладонной стороной ракетки в заданный квадрат (количество из 10 раз) | 3     | 5 | 7 | 9 | 10 | 2       | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 2. Подача тыльной стороной ракетки в заданный квадрат (количество из 10 раз)  | 3     | 5 | 7 | 9 | 10 | 2       | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 3. Удар накатом справа по диагонали (количество из 10 раз)                    | 3     | 5 | 7 | 9 | 10 | 2       | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 4. Удар накатом слева по диагонали (количество из 10 раз)                     | 3     | 5 | 7 | 9 | 10 | 2       | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 5. Удар срезкой справа по диагонали (количество из 10 раз)                    | 3     | 5 | 7 | 9 | 10 | 2       | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 6. Удар срезкой слева по диагонали (количество из 10 раз)                     | 3     | 5 | 7 | 9 | 10 | 2       | 4 | 6 | 8 | 10 |



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

| Тесты   | Юноши |     |     |     |     | Девушки |     |     |     |     |
|---|-------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
|   | БАЛЛ  |     |     |     |     |         |     |     |     |     |
|   | 2     | 4   | 6   | 8   | 10  | 2       | 4   | 6   | 8   | 10  |
| 1. Наклон вперед из положения стоя на опоре (ниже скамьи – см)  | 4     | 5   | 6   | 7   | 13  | 6       | 7   | 8   | 11  | 16  |
| 2. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)   | 195   | 205 | 215 | 230 | 240 | 150     | 160 | 170 | 180 | 195 |
| 3. Подтягивание на высокой перекладине (раз)<br>Вес до 85 кг  | 5     | 7   | 9   | 10  | 13  | -       | -   | -   | -   | -   |
| Вес 85 кг и более   | 2     | 4   | 7   | 9   | 11  | -       | -   | -   | -   | -   |
| Вис на согнутых руках (сек)   | -     | -   | -   | -   | -   | 5       | 8   | 10  | 12  | 15  |
| 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (раз).<br>(девушки – с закреплением ног)                        | 40    | 45  | 50  | 55  | 60  | 20      | 25  | 30  | 35  | 40  |
| 5. Сгибание и разгибание рук от пола за 2 мин. Пауза между отжиманиями не более 5 сек. (раз).<br>(девушки – упор на колени) | 35    | 40  | 45  | 50  | 60  | 15      | 20  | 25  | 30  | 40  |
| 6. Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту (раз)  | 70    | 80  | 90  | 100 | 110 | 80      | 90  | 100 | 110 | 120 |
| 7. Приседания на двух ногах за 2 мин. (раз)   | 80    | 85  | 90  | 95  | 100 | 60      | 65  | 70  | 75  | 80  |
| 8. Челночный бег 6м за 1 мин. (раз)   | 25    | 26  | 27  | 28  | 29  | 23      | 24  | 25  | 26  | 27  |

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

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