

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный технический университет
им. Р.Е. Алексеева»(НГТУ)

Дзержинский политехнический институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института:

_____ А.М.Петровский

“_05_” _____ мая _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре и спорту
(индекс и наименование дисциплины по учебному плану)
для подготовки бакалавров

Направление подготовки: 18.03.01 Химическая технология

Направленность: Химическая технология органических веществ

Форма обучения: очная, заочная

Год начала подготовки 2022

Выпускающая кафедра Химические и пищевые технологии

Кафедра-разработчик Экономика и гуманитарные дисциплины

Объем дисциплины 340
 часов/з.е

Промежуточная аттестация зачет

Разработчики: ст. преподаватель Л.А.Жукова, ст. преподаватель А.А.Баганова.

«__» _____ 2022г.

Рабочая программа дисциплины: разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 7 августа 2020 года № 922 на основании учебного плана, принятого УС ДПИ НГТУ

протокол от _____ № _____

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры-разработчика РПД Экономика и гуманитарные дисциплины

протокол от _____ № _____

Зав. кафедрой д.ист.н, доцент _____ А.И.Егоров
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой Химические и пищевые технологии

д.х.н., профессор _____ О.А.Казанцев
(подпись)

Начальник ОУМБО _____ И.В. Старикова
(подпись)

Рабочая программа зарегистрирована в ОУМБО:

_____ « ____ » _____ 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	7
5. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины.....	20
6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	22
7. Информационное обеспечение дисциплины.....	23
8. Образовательные ресурсы для инвалидов и лиц с ОВЗ.....	24
9. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	25
10. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины.....	26
11. Оценочные средства для контроля освоения дисциплины.....	28

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель освоения данной дисциплины является изучение основных понятий и принципов физической культуры, её методологических основ, умений и навыков выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

1.2 Задачи освоения дисциплины (модуля):

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включена в перечень, вариативной части дисциплин (формируемой участниками образовательных отношений) по выбору (запросу обучающихся), направленный на углубление уровня освоения компетенций. Дисциплина реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОП ВО и УП.

Дисциплина базируется на следующих дисциплинах: Физическая культура и спорт в объеме курса средней школы.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является основополагающей для изучения следующих дисциплин: Физическая культура и спорт.

3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Таблица 1

Формирование компетенции УК-7 дисциплинами

Дисциплины, участвующие в формировании компетенции УК-7 вместе с дисциплиной Б1.В.ДВ.«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Код Компет енции	Название учебных дисциплин, модулей, практик участвующих в формировании компетенций, вместе сданной дисциплиной	Курсы /семестры обучения							
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1	2	3	4	5	6	7	8
УК-7	Б1.Б.21 Физическая культура и спорт								
	Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре и спорту								
	Выполнение и защита ВКР								

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Таблица 2

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине			Оценочные средства	
					Текущего контроля	Промежуточной аттестации
УК-7.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать: - основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;	Уметь: применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;	Владеть: основами современных здоровье сберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности. основы	Практические занятия. Тестирование.	Выполнение контрольных зачетных нормативов (10 в семестр)
	ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: планирование рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Уметь: применять физические упражнения в свое рабочее и свободное время	Владеть: основами использования физических упражнений для общепрофессиональной деятельности, сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности		
	ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в	Знать: - методико-практические основы управления физической подготовкой; -	Уметь: применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и	Владеть: средствами, методами, способами восстановления организма, организации		

	различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	пропагандировать нормы здорового образа жизни - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;	самовершенствования и нормы здорового образа жизни;	активного отдыха, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.		
--	---	---	---	---	--	--

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 340 часов, распределение часов по видам работ семестрам представлено в таблице 3.

Формат изучения дисциплины: с использованием элементов электронного обучения.

Таблица 3

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам для студентов очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего), в том числе:	340	68	68	68	68	34	34
1.1. Аудиторные занятия (всего), в том числе:							
- лекции (Л)							
- лабораторные работы (ЛР)							
- практические занятия (ПЗ)	340	68	68	68	68	34	34
- практикумы (П)							
1.2. Внеаудиторные занятия (всего), в том числе:							
- групповые консультации по дисциплине							
- групповые консультации по промежуточной аттестации (экзамен)							
- индивидуальная работа преподавателя с обучающимся:							
- по проектированию: проект (работа)							
- по выполнению РГР							
- по выполнению КР							
- по составлению реферата, доклада, эссе							
1. Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)							
Вид промежуточной аттестации (зачет/зачет*(зачет с оценкой)/экзамен)	зачет	зачет	Зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоёмкость, часы/зачетные единицы	340	68/	68/	68/	68/	34/	34/

**Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам
для студентов заочной формы обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		1
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) , в том числе:	8	8
1.1. Аудиторные занятия (всего) , в том числе:	4	4
- лекции (Л)	4	4
- лабораторные работы (ЛР)		
- практические занятия (ПЗ)		
- практикумы (П)		
1.2. Внеаудиторные занятия (всего) , в том числе:	4	4
- групповые консультации по дисциплине		
- групповые консультации по промежуточной аттестации (экзамен)		
- индивидуальная работа преподавателя с обучающимся: - по проектированию: проект (работа) - по выполнению РГР - по выполнению КР - по составлению реферата, доклада, эссе		
1. Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)	328	328
Вид промежуточной аттестации (зачет/зачет*(зачет с оценкой)/экзамен) контроль	4	4
Общая трудоемкость, часы/зачетные единицы	340	340

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам

Содержание дисциплины, структурированное по темам, приведено в таблицах 5 и 6.

Таблица 5

Содержание дисциплины, структурированное по темам, для студентов очной формы обучения

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций	Наименование тем	Виды учебной работы				Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах)	Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах)
		Контактная работа			Самостоятельная работа обучающихся (СРС)				
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час					
1,3,5- семестр									
УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Раздел 1. Инновационные методики и технологии обучения техническим элементам в легкой атлетике			20				Тестирование по практическим занятиям	
	Тема 1.1 Соблюдение правил техники безопасности.			4					
	Тема 1.2 Методика обучения технике бега на короткие дистанции			6					
	Тема 1.3 Методика обучения технике бега на длинные дистанции			6					
	Тема 1.4 Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги			4					
УК-7 ИУК-7.1	Раздел 2. Методика обучения техническим действиям в баскетболе			64				Тестирование по	

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения	Наименование тем	Виды учебной работы				Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах)	Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах)
		Контактная работа			Самостоятельная работа обучающихся (СРС)				
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час					
ИУК-7.2 ИУК-7.3	Тема 2.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре			4			практическим занятиям		
	Тема 2.2 Методика обучения технических передач в баскетболе			20					
	Тема 2.3 Методика обучения технике броска в баскетболе			20					
	Тема 2.4 Методика обучения техники ведения мяча в баскетболе			20					
УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Раздел 3.Методические инновации обучения технике нападения в футболе			20			Тестирование по практическим занятиям		
	Тема 3.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре			4					
	Тема 3.2 Методика обучения технике перемещения игрока по площадке			4					
	Тема 3.3 Методика обучения технике удара по мячу			6					
	Тема 3.4 Изучение и практическое применение методики обучения технике ведения мяча в футболе			6					
УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Раздел 4.Аэробика и ее новые направления физкультурно-оздоровительной спортивно массовой работе со студентами			28			Тестирование по практическим занятиям		
	Тема 4.1 Соблюдение правил техники безопасности			4					

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения	Наименование тем	Виды учебной работы				Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах)	Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах)
		Контактная работа			Самостоятельная работа обучающихся (СРС)				
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час					
	Тема 4.2 Методика обучения двигательным действиям в аэробике.			12					
	Тема 4.3 Аэробика для укрепления здоровья занимающихся.			12					
УК-7	Раздел 5. Методика обучения техническим действиям в плавании			20			Тестирование по практическим занятиям		
ИУК-7.1	Тема 5.1 Техника безопасности на воде			4					
ИУК-7.2	Тема 5.2 Специальные упражнения для пловца			8					
ИУК-7.3	Тема 5.3 Виды плавания			8					
УК-7	Раздел 6. Акробатика			18			Тестирование по практическим занятиям		
ИУК-7.1	Тема 6.1 Соблюдение правил техники безопасности и страховки			4					
ИУК-7.2	Тема 6.2 Развиваем силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие			4					
ИУК-7.3	Тема 6.3 Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнение для координации зрения			4					
	Тема 6.4 Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики			6					
	Итого за 1-3-5- семестр			170					

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения	Наименование тем	Виды учебной работы				Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах)	Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах)
		Контактная работа			Самостоятельная работа обучающихся (СРС)				
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час					
	2,4,6 семестр								
УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Раздел 1. Методика обучения техническим действиям в пауэрлифтинге			20			Тестирование по практическим занятиям		
	Тема 1.1 Техника безопасности в тренажерном зале			4					
	Тема 1.2 Техника выполнения упражнений со штангой - приседание, жим, тяга			8					
	1.3 Тема Методика обучения техники гиревому спорту			8					
УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Раздел 2. Лыжная подготовка			40			Тестирование по практическим занятиям		
	Тема 2.1 Техника безопасности			6					
	Тема 2.2 Методика обучения хода			12					
	Тема 2.3 Стойки при спуске			8					
	Тема 2.4 Торможение			8					
	Тема 2.5 Подъемы			6					
УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Раздел 3. Методика обучения техническим действиям в настольный теннис			26			Тестирование по практическим занятиям		
	Тема 3.1 Техника безопасности в спортивном зале			4					
	Тема 3.2 специальные упражнения для			4					

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения	Наименование тем	Виды учебной работы				Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах)	Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах)
		Контактная работа			Самостоятельная работа обучающихся (СРС)				
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час					
	рук.								
	Тема 3.3 жонглирование.			4					
	Тема 3.4 подача и удары.			8					
	Тема 3.5 Вращение мяча и сила удара.			6					
УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Раздел 4. Методика обучения техническим действиям в волейболе			64			Тестирование по практическим занятиям		
	Тема 4.1 Техника безопасности в спортивном зале			4					
	Тема 4.2 Прием и передача мяча			20					
	Тема 4.3 Подачи			20					
	Тема 4.4 Нападающий удар			20					
УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Раздел 5. Инновационные методики и технологии обучения техническим элементам в легкой атлетике			20					
	Тема 5.1 Соблюдение правил техники безопасности.			4					
	Тема 5.2 Методика обучения технике бега на короткие дистанции			6					
	Тема 5.3 Методика обучения технике бега на длинные дистанции			6					
	Тема 5.4 Изучение и практическое применение методике обучения технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги			4					
	Итого за 2-4-6 семестр			170					
	ИТОГО по дисциплине		-	340					

Таблица 6

Содержание дисциплины, структурированное по темам, для студентов заочной формы обучения

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций	Наименование тем	Виды учебной работы				Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах)	Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах)
		Контактная работа			Самостоятельная работа обучающихся (СРС)				
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час					
1 Курс									
УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Раздел 1. Инновационные методики и технологии обучения техническим элементам в легкой атлетике				20				
	Тема 1.1 Соблюдение правил техники безопасности.				4				
	Тема 1.2 Методика обучения технике бега на короткие дистанции				6				
	Тема 1.3 Методика обучения технике бега на длинные дистанции				6				
	Тема 1.4 Изучение и практическое применение методике обучения технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги				4				
УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Раздел 2. Методика обучения техническим действиям в баскетболе			1	64				
	Тема 2.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре				4				
	Тема 2.2 Методика обучения технических передач в баскетболе			1	20				

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций	Наименование тем	Виды учебной работы				Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах)	Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах)
		Контактная работа			Самостоятельная работа обучающихся (СРС)				
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час					
	Тема 2.3 Методика обучения технике броска в баскетболе				20				
	Тема 2.4 Методика обучения техники ведения мяча в баскетболе				20				
УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Раздел 3. Методические инновации обучения технике нападения в футболе				20				
	Тема 3.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре				4				
	Тема 3.2 Методика обучения технике перемещения игрока по площадке				6				
	Тема 3.3 Методика обучения технике удара по мячу				4				
	Тема 3.4 Изучение и практическое применение методики обучения технике ведения мяча в футболе				6				
	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Раздел 4. Аэробика и ее новые направления физкультурно-оздоровительной спортивно массовой работе со студентами				28			
	Тема 4.1 Соблюдение правил техники безопасности				4				
	Тема 4.2 Методика обучения двигательным действиям в аэробике.				12				
	Тема 4.3 Аэробика для укрепления здоровья занимающихся.				12				
УК-7	Раздел 5. Методика обучения техническим действиям в плавании				20				

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций	Наименование тем	Виды учебной работы				Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах)	Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах)
		Контактная работа			Самостоятельная работа обучающихся (СРС)				
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час					
	Тема 5.1 Техника безопасности на воде				4				
	Тема 5.2 Специальные упражнения для пловца				8				
	Тема 5.3 Виды плавания				8				
УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Раздел 6. Акробатика				18				
	Тема 6.1 Соблюдение правил техники безопасности и страховки				4				
	Тема 6.2 Развиваем силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие				4				
	Тема 6.3 Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнение для координации зрения				4				
	Тема 6.4 Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики				2				
УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Раздел 7. Методика обучения техническим действиям в пауэрлифтинге			1	20				
	Тема 7.1 Техника безопасности в тренажерном зале				4				
	Тема 7.2 Техника выполнения			0,5	8				

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций	Наименование тем	Виды учебной работы				Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах)	Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах)
		Контактная работа			Самостоятельная работа обучающихся (СРС)				
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час					
	упражнений со штангой - приседание, жим, тяга								
	7.3 Тема Методика обучения техники гиревого спорта			0,5	8				
УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Раздел 8. Лыжная подготовка			1	40				
	Тема 8.1 Техника безопасности				6				
	Тема 8.2 Методика обучения хода			1	12				
	Тема 8.3 Стойки при спуске				8				
	Тема 8.4 Торможение				8				
	Тема 8.5 Подъемы				6				
УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Раздел 9. Методика обучения техническим действиям в настольный теннис				26				
	Тема 9.1 Техника безопасности в спортивном зале				4				
	Тема 9.2 специальные упражнения для рук.				4				
	Тема 9.3 жонглирование.				4				
	Тема 9.4 подача и удары.				8				
	Тема 9.5 Вращение мяча и сила удара.				6				
УК-7 ИУК-7.1	Раздел 10. Методика обучения техническим действиям в волейболе				64				
	Тема 10.1 Техника безопасности в спортивном зале				4				
	Тема 10.2 Прием и передача мяча				20				

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций	Наименование тем	Виды учебной работы				Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах)	Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах)
		Контактная работа			Самостоятельная работа обучающихся (СРС)				
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час					
ИУК-7.2	Тема 10.3 Поддачи				20				
ИУК-7.3	Тема 10.4 Нападающий удар				20				
УК-7	Раздел 11. Инновационные методики и технологии обучения техническим элементам в легкой атлетике			1	20				
ИУК-7.1	Тема 11.1 Соблюдение правил техники безопасности.				4				
ИУК-7.2	Тема 11.2 Методика обучения технике бега на короткие дистанции			0,5	6				
ИУК-7.3	Тема 11.3 Методика обучения технике бега на длинные дистанции			0,5	6				
	Тема 11.4 Изучение и практическое применение методике обучения технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги				4				
	Итого за 1 курс			4	336				
	ИТОГО по дисциплине	-	-	4	336				

5 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

- 1) Выполнение контрольных зачетных нормативов
- 2) Выполнение практических занятий
- 3) Перечень вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию зачет

5.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости обучающихся очной формы. Основные требования балльно-рейтинговой системы по дисциплине и шкала оценивания приведены в таблицах 7 и 8.

Таблица 7

Требования балльно-рейтинговой системы по дисциплине

Шкала оценивания	Зачет
86-100	зачтено
71-85	
55-70	
0-54	незачтено

Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения			
		Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» 0-54% от max рейтинговой оценки контроля	Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» 55-70% от max рейтинговой оценки контроля	Оценка «хорошо» / «зачтено» 71-85% от max рейтинговой оценки контроля	Оценка «отлично» / «зачтено» 86-100% от max рейтинговой оценки контроля
УК-7.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Изложение учебного материала бессистемное, неполное,	Фрагментарные, поверхностные знания по основам	Знает материал на достаточно хорошем уровне; представляет основные задачи в рамках постановки целей и выбора оптимальных способов их достижения.	Имеет глубокие знания всего материала структуры дисциплины;
	ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности				
	ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности				

Критерии оценивания

Оценка	Критерии оценивания
Высокий уровень «5» (отлично) - зачтено	оценку «отлично» заслуживает обучающийся, освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнивший все задания, предусмотренные учебным планом на высоком качественном уровне; практические навыки профессионального применения освоенных знаний сформированы.
Средний уровень «4» (хорошо) - зачтено	оценку «хорошо» заслуживает обучающийся, практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки.
Пороговый уровень «3» (удовлетворительно) - зачтено	оценку «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, частично с пробелами освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, многие учебные задания либо не выполнил, либо они оценены числом баллов близким к минимальному, некоторые практические навыки не сформированы.
Минимальный уровень «2» (неудовлетворительно) – не зачтено	оценку «неудовлетворительно» заслуживает обучающийся, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебная литература

- 6.1.1. Резервы нашего организма / Н. А. Агаджанян, Ю.А.Катков. - М.:Знание,1990.-240с.
- 6.1.2. Аэробика для хорошего самочувствия/ К.Купер. – М.: Физкультура и спорт,1987. – 192с.
- 6.1.3. Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Обучение спускам со склонов и торможениям на лыжах : учебное пособие для вузов / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-8114-8254-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173801>
- 6.1.4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
- 6.1.5. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов : учебное пособие / Л. А. Буйлова. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 113 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140326>

Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных выше на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую

6.2. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

- 6.2.1. Простейшие методы диагностики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата: Методические указания для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Жукова Л.А. НГТУ им.Р.Е. Алексеева.2018.
- 6.2.2. Методические указания для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Жукова Л.А., Дугин В.А., Баганова А.А., Сметанин А.Е. НГТУ им. Р.А.Алексеева.2019.

- 6.2.3. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки бакалавров, всех форм обучения. Жукова Л.А., Дугин В.А., Баганова А.А., Сметанин А.Е. НГТУ им. Р.А.Алексеева.2020.
- 6.2.4. Методические указания по подготовке к сдаче контрольных нормативов по пауэрлифтингу для студентов всех направлений подготовки бакалавров, всех форм обучения. Жукова Л.А., Дугин В.А., Баганова А.А., Сметанин А.Е. НГТУ им. Р.А.Алексеева.2021.
- 6.2.5. Лыжный спорт / И. Б. Масленников, Е. В. Капланский. - М.: Физкультура и спорт, 1984, -96с. : ил.- (Азбука спорта)
- 6.2.6. Резервы нашего организма / Н. А. Агаджанян, Ю.А.Катков. - М.:Знание,1990.-240с.
- 6.2.7. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142с.
- 6.2.8. Управление движениями /Отв.ред. А.А. Митькин., Г. Пик. – М.: Наука, 1990. – 190с.
- 6.2.9. Физическая культура студента : учебное пособие. — Самара : СамГУПС, 2018. — 228 с. — ISBN 978-5-98941-281-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/130429>
- 6.2.10. Методика обучения студентов технике игры в настольный теннис : учебно-методическое пособие / составитель Ю. А. Ретинская. — Орел : ОрелГАУ, 2018. — 73 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118830>
- 6.2.11. Мальцев, Д. Н. Футбол в вузе : учебное пособие / Д. Н. Мальцев. — 2-е изд., пересмотр. и доп. — Киров : Кировский ГМУ, 2020. — 144 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175357>
- 6.2.12. Ериков, В. М. Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания : учебно-методическое пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2020. — 220 с. — ISBN 978-5-907266-47-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177002>
- 6.1.13. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2020. — 127 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154997>
- 6.2.14. Горячева, Н. Л. Курс лекций по дисциплине: Теория и методика избранного вида спорта: спортивная акробатика : учебное пособие / Н. Л. Горячева, Т. А. Андреевко. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 165 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158231>

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебный процесс по дисциплине обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав по дисциплине определен в настоящей РПД и подлежит обновлению при необходимости).

7.1. Перечень информационных справочных систем

Дисциплина, относится к группе дисциплин, в рамках которых предполагается использование информационных технологий как вспомогательного инструмента.

Перечень электронных библиотечных систем

№	Наименование ЭБС	Ссылка к ЭБС
1	Консультант студента	http://www.studentlibrary.ru/
2	Лань	https://e.lanbook.com/

7.2. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, необходимого для освоения дисциплины

Программное обеспечение

№ п/п	Программное обеспечение, используемое в университете на договорной основе	Программное обеспечение свободного распространения
1	Microsoft Windows 10 (подписка MSDN 700593597, подписка DreamSparkPremium, 19.06.19)	Adobe Acrobat Reader https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html
2	Microsoft office 2010 (Лицензия № 49487295 от 19.12.2011)	OpenOffice https://www.openoffice.org/ru/
3	Консультант Плюс	PTC Mathcad Express https://www.mathcad.com/ru

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

В таблице 12 указан перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ (удаленный доступ).

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование профессиональной базы данных, информационно-справочной системы	Доступ к ресурсу (удаленный доступ с указанием ссылки/доступ из локальной сети университета)
1	2	3
1	База данных стандартов и регламентов РОССТАНДАРТ	https://www.gost.ru/portal/gost//home/standarts
2	Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	https://cyberpedia.su/21x47c0.html
3	Инструменты и веб-ресурсы для веб-разработки – 100+	https://techblog.sdstudio.top/blog/instrumenty-i-veb-resursy-dlia-veb-razrabotki-100-plus
4	Справочная правовая система «КонсультантПлюс»	доступ из локальной сети

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

В таблице 13 указан перечень образовательных ресурсов, имеющих формы, адаптированные к ограничениям их здоровья, а также сведения о наличии специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования.

Образовательные ресурсы для инвалидов и лиц с ОВЗ

№	Перечень образовательных ресурсов, приспособленных для использования инвалидами и лицами с ОВЗ	Сведения о наличии специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования
1	ЭБС «Консультант студента»	озвучка книг и увеличение шрифта
2	ЭБС «Лань»	специальное мобильное приложение - синтезатор речи, который воспроизводит тексты книг и меню навигации

Согласно Федеральному Закону об образовании 273-ФЗ от 29.12.2012 г. ст. 79, п.8 "Профессиональное обучение и профессиональное образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляются на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся". АОП разрабатывается по каждой направленности при наличии заявлений от обучающихся, являющихся инвалидами или лицами с ОВЗ и изъявивших желание об обучении по данному типу образовательных программ.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные аудитории для проведения занятий по дисциплине, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

В таблице 14 перечислены:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, которые оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ДПИ НГТУ.

Таблица 14

Оснащенность аудиторий и помещений для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Наименование аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность аудиторий помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	1159 Аудитория для лекционных занятий Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Гайдара, д. 49	Комплект демонстрационного оборудования: ПК, с выходом на мультимедийный проектор, на базе Intel Pentium G4560 3.5 ГГц, 4 Гб ОЗУ, монитор 20" – 1 шт. Мультимедийный проектор Epson- 1 шт; Экран – 1 шт.	
2	1234 Научно-техническая библиотека ДПИ НГТУ, студенческий читальный зал;	Комплект демонстрационного оборудования: ПК, с выходом на мультимедийный проектор, на базе Intel Pentium G4560 3.5	<ul style="list-style-type: none"> • Microsoft Windows 10 Домашняя (поставка с ПК) • LibreOffice 6.1.2.1. (свободное ПО) • Foxit Reader (свободное ПО);

№	Наименование аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность аудиторий помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
	Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Гайдара, д. 49	ГГц, 4 Гб ОЗУ, монитор 20' – 1 шт. Мультимедийный проектор Epson- 1 шт; Экран – 1 шт.; Набор учебно-наглядных пособий	• 7-zip для Windows (свободное ПО)
3	1443а компьютерный класс - помещение для СРС, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Гайдара, д. 49	ПК на базе Intel Celeron 2.67 ГГц, 2 Гб ОЗУ, монитор Acer 17' – 4 шт. ПК подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета	• Microsoft Windows 7 (подписка DreamSpark Premium) • Apache OpenOffice 4.1.8(свободное ПО); • Mozilla Firefox(свободное ПО); • Adobe Acrobat Reader (свободное ПО); • 7-zip для Windows (свободное ПО); • КонсультантПлюс(ГПД № 0332100025418000079 от 21.12.2018);

Оснащенность аудиторий и помещений для практической работы обучающихся по дисциплине

Номер и наименование аудитории	Оборудование	Площадь
Игровой спортивный зал	Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные	288 кв.м
Тренажерный зал, зал для силовой подготовки	10 тренажеров Штанги – 4 шт.; гири – 6 шт.	36 кв.м 60 кв.м
Лыжная база	60 пар лыж	48 кв.м
Зал настольного тенниса	6 столов, ракетки, шарики	288 кв.м
Зал аэробики	Мячи для фитбола, гантели, обручи, гимнастические обручи, велотренажер, беговая дорожка	60 кв.м
Тир	2 пневматические винтовки	45 кв.м

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Общие методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

Контактная работа: аудиторная, внеаудиторная.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- балльно-рейтинговая технология оценивания;

Промежуточный и текущий контроль. В процессе изучения дисциплины выполняются тесты, оценивающие физическую подготовленность студентов. Выполнение заданий является обязательным для всех студентов.

Краткие методические указания по подготовке к зачету.

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре " и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют контрольные требования по физической культуре и сдают зачет.

Критерием успешности освоения учебного материала (зачета) является экспертная оценка преподавателя, учитывающая:

- обязательную регулярность посещения учебных занятий;
- аттестацию по программе обучения;
- выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности;

В каждом семестре студенты выполняют не менее 5 тестов, характеризующих такие физические качества, как общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, координацию. Контроль физической подготовленности проводится после завершения каждой темы практического раздела. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный период, выполняют письменную тематическую работу (реферат) и сдают теоретический раздел программы.

Материалы лекций в виде слайдов находятся в свободном доступе на в системе MOODLE и могут быть получены до чтения лекций и проработаны обучающимися в ходе самостоятельной работы.

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости обучающихся в процессе текущего контроля.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Результат обучения считается сформированным на повышенном уровне, если теоретическое содержание курса освоено полностью. При устных собеседованиях обучающийся исчерпывающе, последовательно, четко и логически излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, использует в ответе дополнительный материал. Все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, обучающийся способен анализировать полученные результаты, проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Результат обучения считается сформированным на пороговом уровне, если теоретическое содержание курса освоено полностью. При устных собеседованиях обучающийся последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, обучающийся способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий

Результат обучения считается несформированным, если обучающийся при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже трех по оценочной системе, что соответствует допороговому уровню.

10.2. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающихся к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающихся на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 6.

В процессе самостоятельной работы при изучении дисциплины обучающиеся могут работать на компьютере в специализированных аудиториях для самостоятельной работы (указано в таблице 12). В аудиториях имеется доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС), где в электронном виде располагаются учебные и учебно-методические материалы, которые могут быть использованы для самостоятельной работы при изучении дисциплины.

11 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

11.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта в ходе текущего контроля успеваемости

Для текущего контроля знаний обучающихся по дисциплине проводится **комплексная оценка знаний**, включающая (*примеры*)

- выполнение контрольных нормативов
- проведение практических занятий;
- тестирование на сайте преподавателя по различным разделам курса.

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см.).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места
5. Бег 100 метров
6. Бег: мужчины – 3 км,
женщины – 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера – минутное передвижение.
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины – 3 км.,
женщины – 2 км. (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

11.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта в ходе промежуточной аттестации по дисциплине

Тесты для промежуточного контроля знаний обучающихся.

Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренный данной рабочей программы дисциплины. Комплект оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации в форме зачета включает в себя:

Тесты по практическим занятиям

Характеристика Направленности Тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 метров (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.Тест на силовую подготовленность – поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5

Женщины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Бег 3000 метров (мин., сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2.Бег на лыжах 3 км (мин.,сек.) или 5 км (мин.,сек)	18.00 31.00	18.30 32.00	19.30 34.15	20.00 36.40	21.00 38.00 б/вр
3.Плавание 50 м. (мин.,сек) 100 м. (мин.,сек.)	54.0 2.15	1.03 2.40	1.14 3.05	1.24 3.35	б/вр 4.10
4.Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
5.Прыжок в длину или высоту с разбега (см.)	365 120	350 115	325 110	300 105	280 100
6.Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
7. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
8.Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей профессионального образования.				

Мужчины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Бег 5000 метров (мин., сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2.Бег на лыжах 5 км (мин.,сек.) или 10 км (мин.,сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
	50.00	52.00	55.00	58.00	б/вр
3.Плавание					
50 м. (мин.,сек)	40.0	44.0	48.0	57.0	б/вр
100 м. (мин.,сек.)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
4.Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
5.Прыжок в длину или высоту с разбега (см.)	480	460	435	410	390
	145	140	135	130	125
6.Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	15	12	9	7	5
7.Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
8. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
9.Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей профессионального образования.				