**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Самарский государственный технический университет»**
(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор-проректор по учебной работе
_____ / Д.Е. Овчинников
"_____" _____ 20___ г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.В.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

| | |
|---|---|
| **Код и направление подготовки (специальность)** | 07.03.01 Архитектура |
| **Направленность (профиль)** | Архитектурное проектирование (АЖОЗ) |
| **Квалификация** | Бакалавр |
| **Форма обучения** | Очная |
| **Год начала подготовки** | 2023 |
| **Институт / факультет** | Факультет архитектуры и дизайна |
| **Выпускающая кафедра** | Кафедра "Архитектура жилых и общественных зданий" |
| **Кафедра-разработчик** | кафедра "Физическое воспитание и спорт" |
| **Объем дисциплины, ч. / з.е.** | 328 / 0 |
| **Форма контроля (промежуточная аттестация)** | Зачет |

Самара 2023

**Б1.В.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) **07.03.01 Архитектура**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от № 509 от 08.06.2017 и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

| | |
|---|---|
| Старший преподаватель | Н.А Петуганова |
| (должность, степень, ученое звание) | (ФИО) |

| | |
|---|---|
| Заведующий кафедрой | В.Н. Трофимов, кандидат педагогических наук, доцент |
| | (ФИО, степень, ученое звание) |

## СОГЛАСОВАНО:

| | |
|---|---|
| Председатель методического совета факультета / института (или учебно-методической комиссии) | Н.Д Потиенко, кандидат архитектуры, доцент |
| | (ФИО, степень, ученое звание) |
| Руководитель образовательной программы | Н.Д. Потиенко, кандидат архитектуры, доцент |
| | (ФИО, степень, ученое звание) |
| Заведующий выпускающей кафедрой | В.П. Генералов, кандидат архитектуры, профессор |
| | (ФИО, степень, ученое звание) |

# Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы ..... 4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы ..... 4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся ..... 5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий ..... 5
4.1 Содержание лекционных занятий ..... 5
4.2 Содержание лабораторных занятий ..... 6
4.3 Содержание практических занятий ..... 6
4.4. Содержание самостоятельной работы ..... 66
5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю) ..... 68
6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения ..... 69
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем ..... 69
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) ..... 70
9. Методические материалы ..... 71
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) ..... 77

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Наименование категории (группы) компетенций | Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции) |
|---|---|---|---|
| Универсальные компетенции | | | |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | Знать Виды физических упражнений. |
| | | | Знать Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. |
| | | | Знать Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. |
| | | УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | Владеть Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| | | | Уметь Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |
| | | | Уметь Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. |

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы: **вариативная часть**

| Код компетенции | Предшествующие дисциплины | Параллельно осваиваемые дисциплины | Последующие дисциплины |
|---|---|---|---|
| УК-7 | | Физическая культура и спорт | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы |

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

| Вид учебной работы | Всего часов / часов в электронной форме | 1 семестр часов / часов в электронной форме | 2 семестр часов / часов в электронной форме | 3 семестр часов / часов в электронной форме | 4 семестр часов / часов в электронной форме | 5 семестр часов / часов в электронной форме | 6 семестр часов / часов в электронной форме |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Аудиторная контактная работа (всего),** в том числе: | 240 | 32 | 32 | 48 | 48 | 48 | 32 |
| Практические занятия | 240 | 32 | 32 | 48 | 48 | 48 | 32 |
| **Внеаудиторная контактная работа, КСР** | 13 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| **Самостоятельная работа (всего),** в том числе: | 75 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 25 |
| подготовка к практическим занятиям | 75 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 25 |
| **Итого: час** | 328 | 44 | 44 | 60 | 60 | 60 | 60 |

## 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

| № раздела | Наименование раздела дисциплины | Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ЛЗ | ЛР | ПЗ | СРС | Всего часов |
| 1 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | 0 | 0 | 240 | 75 | 315 |
| | **КСР** | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 |
| | **Итого** | 0 | 0 | 240 | 75 | 328 |

### 4.1 Содержание лекционных занятий

Учебные занятия не реализуются.

## 4.2 Содержание лабораторных занятий

Учебные занятия не реализуются.

## 4.3 Содержание практических занятий

| № занятия | Наименование раздела | Тема практического занятия | Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов) | Количество часов / часов в электронной форме |
|---|---|---|---|---|
| **1 семестр** | | | | |
| 1 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. | 2 |
| 3 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции (Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции (Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). | 2 |
| 5 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции (Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, бег при пробегании поворотов (виражей), финиширование). | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции (Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, бег при пробегании поворотов (виражей), финиширование). | 2 |
| 7 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. | 2 |
| 9 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 10 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ. | 2 |
| 11 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 12 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации. | 2 |
| 13 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 14 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения. | 2 |
| 15 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплексы ОРУ и специальных упражнений с учётом вида спорта. Технические элементы и подводящие упражнения. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 16 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплексы ОРУ и специальных упражнений с учётом вида спорта. Технические элементы и подводящие упражнения. | 2 |
| | | | **Итого за семестр:** | **32** |
| **2 семестр** | | | | |
| 17 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Технико-тактическая подготовка. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Технико-тактическая подготовка. | 2 |
| 19 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Технико-тактическая подготовка. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 20 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Технико-тактическая подготовка. | 2 |
| 21 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 22 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. | 2 |
| 23 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 24 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции. | 2 |
| 25 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 26 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. | 2 |
| 27 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 28 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. | 2 |
| 29 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 30 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ. | 2 |
| 31 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 32 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации. | 2 |
| | | | **Итого за семестр:** | **32** |
| **3 семестр** | | | | |
| 33 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 34 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции. | 2 |
| 35 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 36 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. | 2 |
| 37 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 38 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации. | 2 |
| 39 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 40 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап | 2 |
| 41 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 42 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства. | 2 |
| 43 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 44 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства. | 2 |
| 45 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 46 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка. | 2 |
| 47 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 48 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка. | 2 |
| 49 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 50 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка. | 2 |
| 51 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 52 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения. | 2 |
| 53 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 54 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения. | 2 |
| 55 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 56 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения. | 2 |
| 57 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения. | 2 |
| | | | **Итого за семестр:** | **50** |
| **4 семестр** | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 58 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка. | 2 |
| 59 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 60 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка. | 2 |
| 61 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 62 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. | 2 |
| 63 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 64 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. | 2 |
| 65 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 66 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства. | 2 |
| 67 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 68 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства. | 2 |
| 69 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 70 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. | 2 |
| 71 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 72 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции. | 2 |
| 73 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 74 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. | 2 |
| 75 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 76 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. | 2 |
| 77 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 78 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ. | 2 |
| 79 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 80 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации. | 2 |
| | | | **Итого за семестр:** | **46** |
| **5 семестр** | | | | |
| 81 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 82 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. | 2 |
| 83 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 84 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции. | 2 |
| 85 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 86 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. | 2 |
| 87 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 88 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. | 2 |
| 89 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 90 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ. | 2 |
| 91 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 92 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации. | 2 |
| 93 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 94 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения. | 2 |
| 95 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 96 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения. | 2 |
| 97 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 98 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. | 2 |
| 99 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 100 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. | 2 |
| 101 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 102 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства. | 2 |
| 103 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 104 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства. | 2 |
| | | | **Итого за семестр:** | **48** |
| **6 семестр** | | | | |
| 105 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 106 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка. | 2 |
| 107 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 108 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. | 2 |
| 109 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 110 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции. | 2 |
| 111 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 112 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. | 2 |
| 113 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 114 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. | 2 |
| 115 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 116 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ. | 2 |
| 117 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 118 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Специальная подготовка с учётом специализации. | 2 |
| 119 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Специальная подготовка с учётом специализации. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 120 | ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта | Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Специальная подготовка с учётом специализации. | 2 |
| | | | **Итого за семестр:** | **32** |
| | | | **Итого:** | **240** |

## 4.4. Содержание самостоятельной работы

| **Наименование раздела** | **Вид самостоятельной работы** | **Содержание самостоятельной работы** (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов) | **Количество часов** |
|---|---|---|---|
| **1 семестр** | | | |
| ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Разработка комплексов утренней гимнастики | 2 комплекса по 8-12 упражнений | 10 |
| | | **Итого за семестр:** | **10** |
| **2 семестр** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Разработка комплексов ОРУ, применительно к избранному виду спорта | 2 комплекса по 8-12 упражнений | 10 |
| | | **Итого за семестр:** | **10** |
| **3 семестр** | | | |
| ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Разработка комплексов упражнений, с учётом профессиональной подготовки | 2 комплекса по 8-12 упражнений | 10 |
| | | **Итого за семестр:** | **10** |
| **4 семестр** | | | |
| ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Разработка комплексов производственной гимнастики | 2 комплекса по 8-12 упражнений | 10 |
| | | **Итого за семестр:** | **10** |
| **5 семестр** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Разработка комплексов упражнений для развития гибкости | 2 комплекса по 8-12 упражнений | 10 |
| | | **Итого за семестр:** | **10** |
| **6 семестр** | | | |
| ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение). | Разработка комплексов упражнений для развития силы | 2 комплекса по 8-12 упражнений | 25 |
| | | **Итого за семестр:** | **25** |
| | | **Итого:** | **75** |

## 5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)

| **№ п/п** | **Библиографическое описание** | **Ресурс НТБ СамГТУ** (ЭБС СамГТУ, IPRbooks и т.д.) |
|---|---|---|
| Основная литература | | |
| 1 | Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .- 12-е изд., испр. .- М., Академия, 2014.- 479 с. | Книжный фонд |
| Дополнительная литература | | |
| 2 | Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / Карась Т.Ю., Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа: 2019.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu\|\|iprbooks\|\|85832 | Электронный ресурс |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / , Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), сост. Махов С.Ю.: 2019.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu\|\|iprbooks\|\|95431 | Электронный ресурс |
| 4 | Физическая культура личности в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в техническом университете : метод. указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт; сост.: Е. Н. Чеканушкина, О. В. Шинкаренко.- Самара, 2020.- 25 с..- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu\|\|elib\|\|3850 | Электронный ресурс |
| 5 | Элективный курс «Физическая культура и спорт» для студентов специальной медицинской группы : учебно-методическое пособие / А. Х. Абзалова [и др.]; Самарский государственный технический университет, Физическое воспитание и спорт.- Самара, 2021.- 67 с..- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu\|\|elib\|\|5533 | Электронный ресурс |
| Учебно-методическое обеспечение | | |
| 6 | Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры : учеб. и практикум для вузов / Д. С. Алхасов.- М., Юрайт, 2021.- 191 с. | Книжный фонд |
| 7 | Организация практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» : методические указания / Н. А. Петуганова [и др.]; Самарский государственный технический университет, Физическое воспитание и спорт.- Самара, 2021.- 52 с..- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu\|\|elib\|\|5359 | Электронный ресурс |
| 8 | Физическая культура. Теория и методика развития опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / Никулина Л.Б., Храпов В.И., Трушина Т.Л., Никулин И.В., Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна: 2019.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu\|\|iprbooks\|\|102488 | Электронный ресурс |

Доступ обучающихся к ЭР НТБ СамГТУ (elib.samgtu.ru) осуществляется посредством электронной информационной образовательной среды университета и сайта НТБ СамГТУ по логину и паролю.

## 6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Организовано взаимодействие обучающегося и преподавателя с использованием электронной ин-формационной образовательной среды университета.

| № п/п | Наименование | Производитель | Способ распространения |
|---|---|---|---|
| 1 | Microsoft Office | Microsoft (Зарубежный) | Лицензионное |
| 2 | Windows | Microsoft (Зарубежный) | Лицензионное |
| 3 | Антивирус Kaspersky Endpoint Security | Kaspersky lab (Отечественный) | Лицензионное |

## 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

| № п/п | Наименование | Краткое описание | Режим доступа |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Научная электронная библиотека | http://elibrary.ru/ | Ресурсы открытого доступа |
| 2 | Научная электронная библиотека «Киберленинка» | https://cyberleninka.ru | Ресурсы открытого доступа |
| 3 | Электронная библиотека диссертаций РГБ | http://diss.rsl.ru/ | Ресурсы открытого доступа |
| 4 | Электронная библиотека изданий СамГТУ | http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe | Российские базы данных ограниченного доступа |
| 5 | ScienceDirect (Elsevier) - естественные науки, техника, медицина и общественные науки. | http://www.sciencedirect.com/ | Зарубежные базы данных ограниченного доступа |
| 6 | Электронная библиотека учебников | http://studentam.net/ | Ресурсы открытого доступа |

## 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

**Практические занятия**

1. Практические занятия по ОФП

· спортивные залы главного корпуса, корпуса №1, 8, спортзал №1 (Вилоновская 22) спорткомплекса студенческого городка, оснащенные тренажерами и спортивным инвентарем;

2. Практические занятия по баскетболу, волейболу, мини-футболу

· корпус №1 (спортзал №2), спортзал №1 (Вилоновская 22), спорткомплекса студенческого городка.

3. Практические занятия по боксу, тхэквондо, дзюдо

· спорткомплекс студенческого городка (ринг, зал единоборств)

4. Практические занятия по настольному теннису

· спортзал №1 (Вилоновская, 22).

5. Практические занятия по лыжному спорту

· спортивно-оздоровительный лагерь «Политехник».

6. Практические занятия по лёгкой атлетике

· спортзал корпуса №1.

7. Практические занятия по пауэрлифтингу

· корпус №6 (зал тяжёлой атлетики).

8. Практические занятия по шахматам

· корпус №8, аудитория, оборудованная инвентарём для игры в шахматы.

9. Практические занятия спецмедгруппы (женское отделение)

· спорткомплекс студенческого городка.

10. Практические занятия спецмедгруппы (мужское отделение)

· спортзал №1 (Вилоновская, 22).

11. Практические занятия по пулевой стрельбе

· спорткомплекс студенческого городка (тир).

12. Практические занятия по плаванию.

· спорткомплекс студенческого городка (бассейн).

**Самостоятельная работа**

Компьютерный класс, оснащенный компьютерами с доступом в Интернет и обеспечивающие доступ в электронно-информационную образовательную среду СамГТУ; презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук); пакеты ПО общего назначения (MicrosoftOffice); материально-техническое обеспечение НТБ СамГТУ.

## 9. Методические материалы

# Методические рекомендации при подготовке и работе на практическом занятии.

Для сдачи контрольных нормативов нужно подобрать спортивную форму в соответствии с погодой. Одежда должна быть достаточно свободной, гигроскопичной. Для сдачи контрольного норматива в беге на 1000м и 500м особенное значение имеет выбор обуви, так как норматив сдаётся на жёстком покрытии – асфальт. Важно спортивную обувь подобрать с толстой, упругой подошвой, так как это позволит снизить нагрузку на мышцы ног.

Как правило, силовые и беговые нормативы сдаются в разные дни. Подтягивание в висе на высокой перекладине принимают преподаватели физкультуры по месту занятий студента.

**Бег 100м**.

При сдаче контрольного норматива в беге на 100м студенты бегут по отдельным дорожкам всю дистанцию, так как норматив сдается на асфальтовой дорожке набережной, без специальных стартовых приспособлений (колодок), то используется техника высокого старта. Финиш 100м: бегун пересекает туловищем воображаемую вертикальную плоскость, проходящую через линию финиша.

Бег на короткие дистанции представляет собой целостное упражнение. Обычно выделяют четыре фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Главным критерием сдачи контрольного норматива является правильная техника бега.

Рассмотрим каждую фазу.

Существует два вида старта: высокий и низкий. Бег на короткие дистанции обычно начинают из положения низкого старта с использованием стартовых колодок. Приём норматива в беге на 100 м проводится на набережной реки Волга по асфальтовой дорожке, и специальное оборудование (стартовые колодки) не используется. Да и низкий старт технически сложен в исполнении, требует долговременной легкоатлетической подготовки. Исходя из этого, мы рекомендуем студентам применять высокий старт.

При высоком старте по команде «На старт!» бегун ставит толчковую ногу вперёд, носок располагает плотно к линии старта, маховая нога отставлена на полшага назад.

По команде «Внимание!» спортсмен наклоняет туловище вперёд (горизонтально беговой дорожке), руки согнуты в локтях, впереди вынесена рука, противоположная

толчковой ноге, другая рука локтем отведена назад.

По команде «Марш!» начинается активный бег.

Как же определить какая нога у спортсмена толчковая? Здесь нужно довериться интуиции. Подходя к стартовой черте, человек машинально ставит вперёд толчковую ногу.

Основные ошибки при выполнении высокого старта:

· при наклоне туловище бегуна расположено боком;

· неправильно определена толчковая нога.

Стартовый разгон нужен для достижения максимальной скорости. Длина этой фазы – 20-30 м. В этот период постепенно туловище выпрямляется, а длина шагов одновременно нарастает.

В беге по дистанции важно удержать максимальную скорость, достигнутую в предыдущей фазе. Бег выполняется без излишнего напряжения. Нога ставится на дорожку, упруго, загребающим движением на переднюю часть стопы, несколько сгибаясь в коленном суставе. Во время отталкивания нога сильным и резким движением выпрямляется. Бедро маховой ноги выносится вперёд-вверх.

Финишную линию нужно пробегать с максимальной скоростью. Допускается на последнем шаге наклон туловища вперёд, но никаких прыжков и бросков на финише не следует делать. Важно гасить набранную на дистанции скорость после финишной черты, а не до неё.

При тренировке в беге на короткие дистанции важно уделить большое внимание правильной разминке. В неё должны быть включены: лёгкий бег 1-2 км, специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге, выпрыгивания из глубокого приседа вверх, прыжки со скакалкой и общеразвивающие упражнения. Разминка проводится интенсивно.

Тренировка в беге на короткие дистанции направлена на воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств. Поэтому нужно использовать беговые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью: ускорения на 30-50 м по прямой (скорость максимальная), ускорения по 20-30 м по песку или в гору. Периодически следует проводить контрольные забеги на 100 м с хронометрированием, результат фиксировать. При выборе места занятия обратите внимание, чтобы поверхность была ровной (без бугров и ям).

**Подтягивание из виса на высокой перекладине** выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе, ноги не касаются опоры. Студент должен подтянуться так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опуститься в исходное положение, зафиксировав его на 0,5 сек., затем продолжить тест. В зачёт идёт количество правильно выполненных попыток.

Попытка не засчитана, если:

1) сгибание рук выполнено асинхронно;
2) подтягивание производилось рывками;
3) подбородок не поднят выше грифа перекладины;
4) исходное положение не зафиксировано на 0,5 сек.

Подтягивание в висе на высокой перекладине – упражнение, выполняемое под весом собственного тела.

Студентов, желающих подготовиться к сдаче контрольных нормативов по подтягиванию условно можно разделить на 3 группы:

- группа нулевой подготовленности – студенты, не умеющие подтягиваться;
- группа слабой подготовленности – подтягивающиеся от 1 до 6 раз (норматив ниже оценки «удовлетворительно»);
- группа средней подготовленности - подтягивающиеся от 7 до 10 раз (норматив ниже

оценки «отлично»).

Методика подготовки к выполнению подтягивания для каждой из 3-х групп отдельно.

Как правило, студенты, относящиеся к 1 и 2 группе, имеют слабое физическое развитие. Поэтому при подготовке к сдаче контрольного норматива они должны сочетать общую и специальную физическую подготовку.

В целях усиления ОФП на занятиях следует использовать следующие упражнения:

· сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

· подъём штанги прямым хватом;

· сгибание рук с гантелями – «молот»;

· подъёмы штанги на бицепс обратным хватом;

· поочерёдный подъём гантелей на бицепс стоя;

· концентрированные подъёмы гантелей на бицепс;

· упражнения на тренажёре «Тяга сверху»;

· упражнения с гирями;

· упражнения на мышцы брюшного пресса.

Для студентов 1 группы в качестве специальной подготовки предлагаем упражнения, которые называются «Негативные повторения». Выполняющий упражнение должен встать на подставку (стул, степ) и повиснуть на согнутых в локтях руках на перекладине, подбородок над ней. Затем медленно опуститься вниз. Упражнение нужно выполнять медленно, насколько хватит сил. Затем повторить сначала. Выполнить 3 серии: первая – 5-7 повторений, вторая – 4-6 повторений, 3 серия – 3-5 повторений.

Упражнения с партнёром – подтягивания на перекладине с помощью. Учащийся должен выполнить вис на перекладине, помощник стоит сзади, помогая подтянуться. Партнёр держит подтягивающегося студента за поясничный отдел спины. Основное усилие должно исходить от обучающегося выполняющего подтягивание. Схема повторений такая же, как в первом упражнении.

Третье специальное упражнение для данной группы студентов – вис широким хватом на перекладине. Выполнять упражнение до усталости. Повторить 5-6 раз. С каждым занятием нужно стараться увеличивать время виса.

Для учащихся 2 группы предлагаем добавить подтягивания в половину амплитуды. Студент принимает вис на перекладине на согнутых под прямым углом руках. Затем пытается выполнить подтягивание силой. Для правильного выполнения упражнения потребуется перекладина с регулируемой высотой или подставка. Если студент не может выполнить подтягивание из этого исходного положения, то он должен как можно дольше задержаться в висе на согнутых под прямым углом руках. Выполнить 3 серии: первая – 5-7 повторений, вторая – 4-6 повторений, 3 серия – 3-5 повторений.

Студентам 3 группы рекомендуем выполнять подтягивания в половину амплитуды с отягощением. Для этого к специальному поясу нужно прикрепить отягощение равное 5-10% от веса тела.

Также для этой группы предлагаем выполнять следующие варианты подтягиваний:

· широким хватом за голову;

· широким хватом к груди;

· узким обратным хватом к подбородку;

· средним обратным хватом к подбородку.

Все эти виды подтягиваний можно выполнять и с отягощением.

Ещё следует выполнять вис на перекладине поочерёдно на правой и левой руке. Можно также выполнять обычные подтягивания, но последние 2-3 раза опускаться в вис насколько возможно медленно.

Студенты 3 группы должны делать большее суммарное количество повторов, чем обычно они выполняют. При этом количество серий считать не нужно. Но в первой серии требуется выполнить максимальное количество повторов, затем отдых и следующая попытка и т.д., пока не наберётся нужное количество повторов.

Для достижения положительного прироста в подтягивании обучающиеся должны заниматься не менее 3 раз в неделю.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамьи.**

Чтобы правильно выполнить сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, нужно принять исходное положение: руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены под уклоном не более 45 градусов. Плечи, туловище и ноги образуют прямой угол. Руки сгибаются и грудь касается гимнастической скамьи. Затем руки разгибаются и возвращаемся в исходное положение на пол секунды. Засчитываются только правильное количество сгибаний и разгибаний рук.

Запрещено:

1. дотрагиваться пола коленями;
2. нарушать прямую линию «плечи — туловище — ноги»;
3. поочередно разгибать руки.

Ошибки:

1. отсутствие фиксации в исходном положении на пол секунды;
2. отсутствие касания грудью скамьи или стула.

**Бег на дистанцию  1000 и 500 метров**.

Сдача контрольного норматива в беге на 1000м и 500м проходит в виде забега из 10-15 человек по кругу 500 м. Студенты на забег выстраиваются за 3 м до стартовой линии. По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение (толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2-2,5 стопы сзади, туловище наклонено немного вперед, руки согнуты в локтях) у линии старта, по команде «Марш!» начинают бег по дистанции. Финиш на 1000м и 500м: результат определяется при пересечении финишной линии всем телом и без посторонней помощи в момент касания воображаемой плоскости финиша любой частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги.

Главная цель правильной техники бега – экономичное продвижение вперёд при сохранении максимальной скорости на протяжении дистанции.

Бег на длинные дистанции характеризуется более низкой скоростью, коротким шагом, меньшим наклоном туловища, менее энергичными движениями руками и ногами, чем при беге на короткие дистанции.

Условно технику бега на 1000 и 500 метров можно разделить на следующие фазы: старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Рассмотрим каждую фазу по отдельности.

Старт в беге на средние дистанции выполняется в две команды «На старт!» и «Марш!».

Перед подачей команд стартующий должен находиться за полтора-два метра до линии старта. По команде «На старт!» спортсмен ставит толчковую ногу всей ступнёй вперёд, носок располагает у самой линии старта. Маховая нога отставлена на полшага назад, опора на переднюю часть стопы. Старт производится в раскрепощённом состоянии. Руки согнуты в локтях, впереди расположена рука противоположная толчковой ноге.

По команде «Марш!» начинается движение по дистанции с акцентом на активный вынос маховой ноги. Спортсмен выбегает в наклонном положении, выпрямляя постепенно туловище. Стартовый разгон приблизительно составляет 40-50 метров.

Студенты сдают контрольный норматив в беге на 1000 и 500 метров по кругу. Поэтому

рассмотрим технику бега по прямой дистанции и по повороту.

При движении по дистанции у бегуна туловище немного наклонено вперёд, лопатки сведены, плечевой пояс, мышцы лица и шеи расслаблены. Все движения должны быть плавными, поэтому приземление осуществляется на согнутую в колене ногу, стопа ставится на переднюю часть с дальнейшим опусканием на всю подошву. Во время отталкивания выпрямление ноги должно быть во всех суставах полным, а свободная нога выполняет мах вперёд-вверх.

Руки согнуты в локтях. Движения рук и ног согласованы. Частота работы рук регулирует скорость бега. Чем шире и чаще движение рук, тем выше скорость бега.

При беге по повороту туловище слегка наклоняется влево, правая рука выполняет более длинное движение в плечевом суставе, чем левая. Движение правой рукой происходит внутрь, а левой – наружу. Правое плечо заводится вперёд. Левой ногой выполняется более длинный шаг, чем правой. Постановка стопы правой ноги происходит с небольшим разворотом внутрь. При выходе из поворота наклон туловища плавно уменьшается.

Финиш – пересечение спортсменом воображаемой плоскости финишной линии любой частью туловища.

На дистанции 1000 м финиширование желательно начинать за 100-150 м в зависимости от подготовленности бегуна. Техника финиша заключается в более активных движениях руками, увеличении частоты шагов и наклона туловища вперёд. Важно после пересечения финишного створа не останавливаться, а перейти на медленный бег, а потом на ходьбу.

**Угол на гимнастической стенке**.

Поднять руки вверх, стоя спиной к гимнастической лестнице, и возьмитесь за перекладину. Стараясь сохранять вертикальное положение корпуса от плеч до тазовой области, поднимите прямые ноги на угол 90 градусов. Задержать на 2-4 секунды и плавно вернуться в исходное положение. Засчитывается правильное выполнение.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнять упражнение.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;

3) отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;

4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены** выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для

выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты "из замка";

4) смещение таза

**Прыжки со скакалкой за 30 с**.

Упражнение выполняется с вращением скакалки вперёд; учитывается количество прыжков за 30 секунд. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке прыжки и подсчёт продолжаются.

**Напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин.**

Стоя на полу перед тумбой, ноги на ширине плеч:

– Согнуть ноги в коленях.

– Используя одновременный взмах обеих рук, запрыгнуть на тумбу.

# Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы.

Одной из основных форм организации учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по всем направлениям подготовки является самостоятельная работа.

Задание на самостоятельную работу – составить индивидуальные комплексы упражнений в письменном форме и продемонстрировать их по местам занятий.

Комплексы упражнений принято классифицировать по анатомическому признаку, с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела. При составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Первыми даются упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются они обычно в медленном темпе.

2. Упражнения для шеи.

3. Далее следуют упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений.

Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание.

4. Последними в комплексе используются упражнения, где участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде.

В заключении используется так называемые скоростные упражнения (прыжки или бег на месте), после чего следует постепенно снижать нагрузку с замедлением темпа. В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеч;

В группе для ног и тазового пояса – упражнения для стопы, голени, бедра;

В группе упражнений для туловища выделяют упражнения для мышц передней или задней поверхности туловища и т. д.

## 10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств представлен в приложении № 1.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины
Б1.В.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

**Фонд оценочных средств**
**по дисциплине**
**Б1.В.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

| | |
|---|---|
| **Код и направление подготовки (специальность)** | 07.03.01 Архитектура |
| **Направленность (профиль)** | Архитектурное проектирование (АЖОЗ) |
| **Квалификация** | Бакалавр |
| **Форма обучения** | Очная |
| **Год начала подготовки** | 2023 |
| **Институт / факультет** | Факультет архитектуры и дизайна |
| **Выпускающая кафедра** | Кафедра "Архитектура жилых и общественных зданий" |
| **Кафедра-разработчик** | кафедра "Физическое воспитание и спорт" |
| **Объем дисциплины, ч. / з.е.** | 328 / 0 |
| **Форма контроля (промежуточная аттестация)** | Зачет |

## Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Наименование категории (группы) компетенций | Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции) |
|---|---|---|---|
| Универсальные компетенции | | | |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | Знать Виды физических упражнений. |
| | | | Знать Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. |
| | | | Знать Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. |
| | | УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | Владеть Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| | | | Уметь Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |
| | | | Уметь Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. |

## Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения

| Код индикатора достижения компетенции | Результаты обучения | Оценочные средства | Текущий контроль успеваемости | Промежуточная аттестация |
|---|---|---|---|---|
| **ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).** | | | | |
| УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | **Знать** Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. | Контрольные упражнения и нормативы. | Да | Да |
| | **Знать** Виды физических упражнений. | Контрольные упражнения и нормативы. | Да | Да |
| | **Знать** Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. | Контрольные упражнения и нормативы. | Да | Да |
| | **Знать** Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. | Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений. | Да | Да |
| | **Знать** Виды физических упражнений. | Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений. | Да | Да |
| | **Знать** Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. | Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений. | Да | Да |
| УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | **Уметь** Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений. | Да | Да |
| | **Владеть** Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений. | Да | Да |
| | **Уметь** Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. | Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений. | Да | Да |
| | **Уметь** Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Контрольные упражнения и нормативы. | Да | Да |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Владеть** Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Контрольные упражнения и нормативы. | Да | Да |
| | **Уметь** Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. | Контрольные упражнения и нормативы. | Да | Да |

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы.**

**Формы текущего контроля успеваемости.**

**Студенты в начале каждого семестра получают задание – составить комплекс физических упражнений в письменном виде. Во время занятий студенты демонстрируют комплексы упражнений из своего отчёта.**

## Контрольные упражнения и нормативы по специализациям

| Двигательные задания | Курсы | Оценка (в очках) | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 100м (сек.) | 1 | 16,0 | 16,8 | 17,2 | 17,8 | 19,0 | 13,4 | 14,0 | 14,2 | 14,5 | 14,8 |
| | 2 | 15,9 | 16,4 | 17,1 | 17,7 | 18,9 | 13,3 | 13,9 | 14,1 | 14,4 | 14,7 |
| | 3-4 | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| Подтягивание в висе на перекладине (раз) | 1 | | | | | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | 2 | | | | | | 13 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | 3-4 | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (раз) | 1 | 15 | 12 | 10 | 9 | 8 | | | | | |
| | 2 | 16 | 13 | 11 | 10 | 9 | | | | | |
| | 3-4 | 17 | 14 | 12 | 11 | 10 | | | | | |
| Бег 1000м (мин, сек.) | 1 | | | | | | 3.20 | 3.25 | 3.30 | 3.40 | 3.45 |
| | 2 | | | | | | 3.15 | 3.20 | 3.25 | 3.35 | 3.40 |
| | 3-4 | | | | | | 3.10 | 3.15 | 3.20 | 3.30 | 3.35 |
| Бег 500м (мин., сек.) | 1 | 2.05 | 2.10 | 2.20 | 2.25 | 2.30 | | | | | |
| | 2 | 2.00 | 2.15 | 2.15 | 2.20 | 2.25 | | | | | |
| | 3-4 | 1.55 | 2.00 | 2.10 | 2.15 | 2.20 | | | | | |

### Контрольные упражнения и нормативы в группах ОФП

| Содержание испытания | Курс | Пол | Оценка (в очках) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 100м (с) | 1 | м | 13,4 | 14,0 | 14,2 | 14,5 | 14,8 |
| | | ж | 16,0 | 16,8 | 17,2 | 17,8 | 19,0 |
| | 2 | м | 13,3 | 13,9 | 14,1 | 14,4 | 14,7 |
| | | ж | 15,9 | 16,4 | 17,1 | 17,7 | 18,9 |
| | 3-4 | м | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| | | ж | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз) | 1 | м | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | 2 | м | 13 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | 3- 4 | м | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Осенний семестр | | | | | | | |
| Угол на гимнастической стенке (раз) | 1 | м, ж | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | 2 | м, ж | 14 | 11 | 9 | 7 | 5 |
| | 3-4 | м, ж | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) | 1 | м | 30 | 27 | 24 | 21 | 19 |
| | 2 | м | 35 | 30 | 26 | 22 | 20 |
| | 3-4 | м | 40 | 35 | 30 | 26 | 22 |
| Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз) | 1 | ж | 55 | 45 | 35 | 25 | 15 |
| | 2 | ж | 58 | 48 | 38 | 28 | 18 |
| | 3-4 | ж | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (раз) | 1 | ж | 15 | 12 | 10 | 9 | 8 |
| | 2 | ж | 16 | 13 | 11 | 10 | 9 |
| | 3-4 | ж | 17 | 14 | 12 | 11 | 10 |
| Прыжки со скакалкой за 30 сек (раз) | 1 | ж | 84 | 82 | 80 | 78 | 76 |
| | 2 | ж | 86 | 84 | 82 | 80 | 78 |
| | 3-4 | ж | 88 | 86 | 84 | 82 | 80 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| или напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин (раз) | 1 | ж | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| | 2 | ж | 53 | 48 | 43 | 41 | 39 |
| | 3-4 | ж | 55 | 50 | 45 | 43 | 41 |
| Жим штанги из положения лёжа на спине (кг) | 1-4 | м | См. таблицу Жим штанги из положения лёжа на спине | | | | |
| Весенний семестр | | | | | | | |
| Бег 1000м (мин, с) | 1 | м | 3.20 | 3.25 | 3.30 | 3.40 | 3.45 |
| | 2 | м | 3.15 | 3.20 | 3.25 | 3.35 | 3.40 |
| | 3-4 | м | 3.10 | 3.15 | 3.20 | 3.30 | 3.35 |
| Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30º), руки за головой, ноги закреплены (раз) | 1 | м | 25 | 23 | 20 | 18 | 16 |
| | 2 | м | 30 | 28 | 25 | 23 | 20 |
| | 3-4 | м | 35 | 33 | 30 | 28 | 22 |
| Жим штанги из положения лёжа на спине (кг) | 1-4 | м | См. таблицу Жим штанги из положения лёжа на спине | | | | |
| Прыжки со скакалкой за 30 с (раз) | 1 | ж | 86 | 84 | 82 | 80 | 78 |
| | 2 | ж | 88 | 86 | 84 | 82 | 80 |
| | 3-4 | ж | 90 | 88 | 86 | 84 | 82 |
| или напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин (раз) | 1 | ж | 53 | 48 | 43 | 41 | 39 |
| | 2 | ж | 55 | 50 | 45 | 43 | 41 |
| | 3-4 | ж | 57 | 55 | 53 | 50 | 48 |
| Угол на гимнастической стенке (раз) | 1 | ж | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| | 2 | ж | 17 | 14 | 11 | 9 | 7 |
| | 3-4 | ж | 18 | 15 | 12 | 10 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки в упоре лёжа (раз) | 1 | ж | 16 | 13 | 11 | 10 | 9 |
| | 2 | ж | 17 | 14 | 12 | 11 | 10 |
| | 3-4 | ж | 18 | 15 | 13 | 12 | 11 |
| Бег 500 м (мин, с) | 1 | ж | 2.05 | 2.10 | 2.20 | 2.25 | 2.30 |
| | 2 | ж | 2.00 | 2.05 | 2.15 | 2.20 | 2.25 |
| | 3-4 | ж | 1.55 | 2.00 | 2.10 | 2.15 | 2.20 |

## Жим штанги из положения лёжа на спине

| **Вес студента, кг** | **1 курс** | | | | | **2 курс** | | | | | **3-4 курсы** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| | Вес штанги, кг | | | | | | | | | | | | | | |
| Осенний семестр | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 56 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 60 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| 67,5 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| 75 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 |
| 82,5 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 |
| 90 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
| 100 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 |
| Весенний семестр | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 56 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| 67,5 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 |
| 75 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 |
| 82,5 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
| 90 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 |
| 100 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 |

## Контрольные упражнения и нормативыпо БАСКЕТБОЛУ

| Содержание испытания | Курс | Пол | Оценка (в очках) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Передачи двумя мячами в стенку (количество раз) | 1 | ж | 10 | 12 | 8 | 6 | 5 |
| | | м | 15 | 13 | 10 | 7 | 6 |
| | 2 | ж | 15 | 14 | 12 | 11 | 19 |
| | | м | 20 | 15 | 13 | 12 | 10 |
| | 3,4 | ж | 30 | 23 | 14 | 12 | 10 |
| | | м | 30 | 25 | 16 | 14 | 12 |
| Передачи мячом за спиной в стенку (количество раз) | 1 | ж | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | | м | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| | 2 | ж | 15 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| | | м | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 |
| | 3,4 | ж | 16 | 13 | 12 | 10 | 9 |
| | | м | 17 | 15 | 13 | 12 | 10 |
| Броски с двойного шага с двух сторон (попадания из 10 попыток) | 1 | ж | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | м | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | 2 | ж | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| | | м | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| | 3 | ж | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | 4 | м | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Штрафные броски (попадания из 10 попыток) | 1 | ж/м | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 2 | ж/м | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| | 3,4 | ж/м | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| Челночный бег | 1 | ж | 8,4 | 9,0 | 9,4 | 9,7 | 10 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 х10 м (с) | | м | 7,4 | 7,7 | 8,0 | 8,2 | 8,4 |
| | 2 | ж | 8,4 | 9,0 | 9,4 | 9,7 | 10 |
| | | м | 7,4 | 7,7 | 8,0 | 8,2 | 8,4 |
| | 3, 4 | ж | 8,4 | 8,8 | 9,0 | 9,4 | 9,8 |
| | | м | 7,2 | 7,5 | 7,9 | 8,0 | 8,1 |

## Контрольные упражнения и нормативы по БОКСУ

| Содержание испытания | Курс | Оценка (в очках) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Передвижение в боевой стойке одиночными шагами (без партнёра) | 1 | | | | | |
| Передвижение на дальней и средней дистанции с партнёром | 1 | | | | | |
| Упражнения на снарядах | 1 | | | | | |
| Защитные действия с контратакой против атаки одиночными ударами в корпус и голову (с партнёром) | 1-2 | | | | | |
| Вход в ближнюю дистанцию | 2-4 | | | | | |
| Ложные атакующие движения (финты) на дальней и средней дистанции (с партнёром) | 2-4 | | | | | |
| Передвижение челноком по рингу, умение атаковать и контратаковать в различных ситуациях (спарринг) | 2-4 | | | | | |
| Отжимание в упоре от брусьев (раз) | 1 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| | 2 | 13 | 10 | 8 | 6 | 5 |
| | 3,4 | 15 | 13 | 10 | 8 | 6 |

Примечание. Одним из показателей уровня подготовленности является результат ведения соревновательного боя.

| Очки | Результат испытания |
|---|---|
| 1 | Усвоено с 5 ошибками |
| 2 | Усвоено с 4 ошибками |
| 3 | Усвоено с 3 ошибками |
| 4 | Усвоено практически без ошибок |
| 5 | Усвоено без ошибок |

## Контрольные упражнения и нормативы по ВОЛЕЙБОЛУ

| Содержание испытания | Курс | Пол | Оценка (в очках) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Передачи мяча сверху над собой (количество раз) | 1 | ж | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | | м | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| | 2 | ж | 15 | 13 | 12 | 11 | 19 |
| | | м | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 |
| | 3,4 | ж | 20 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| | | м | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| Передачи мяча снизу над собой (количество раз) | 1 | ж | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | | м | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| | 2 | ж | 15 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| | | м | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 |
| | 3,4 | ж | 16 | 13 | 12 | 10 | 9 |
| | | м | 17 | 15 | 13 | 12 | 10 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Подача мяча (количество раз из 10 подряд) в разные зоны площадки (1 и 5) | 1 | ж | 8 | 7 | 5 | 4 | 2 |
| | | м | 10 | 8 | 7 | 5 | 3 |
| | 2 | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| | | м | 10 | 9 | 8 | 6 | 4 |
| | 3,4 | ж<br>м | 5+4<br>5+5 | 4+4<br>4+5 | 3+3<br>4+4 | 2+3<br>3+3 | 1+1<br>2+2 |
| Прыжки со скакалкой за 30 сек. (раз) | 1 | ж | 84 | 82 | 80 | 78 | 76 |
| | 2 | ж | 86 | 84 | 82 | 80 | 78 |
| | 3,4 | ж | 88 | 86 | 84 | 82 | 80 |
| Прыжок в длину с места (см) | 1 | ж | 205 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| | | м | 235 | 225 | 215 | 190 | 180 |
| | 2 | ж | 210 | 190 | 180 | 170 | 160 |
| | | м | 235 | 225 | 215 | 190 | 180 |
| | 3,4 | м<br>м | 210<br>240 | 200<br>230 | 190<br>220 | 180<br>200 | 170<br>190 |
| Челночный бег 3 х10м (с) | 1 | ж | 8,4 | 9,0 | 9,4 | 9,7 | 10 |
| | | м | 7,4 | 7,7 | 8,0 | 8,2 | 8,4 |
| | 2 | ж | 8,4 | 9,0 | 9,4 | 9,7 | 10 |
| | | м | 7,4 | 7,7 | 8,0 | 8,2 | 8,4 |
| | 3,4 | ж<br>м | 8,4<br>7,2 | 8,8<br>7,5 | 9,0<br>7,9 | 9,4<br>8,0 | 9,8<br>8,1 |
| 6-минутный бег (м) | 1 | ж | 1300 | 1050 | 1000 | 950 | 900 |
| | | м | 1450 | 1350 | 1250 | 1150 | 1000 |
| | 2 | ж | 1300 | 1100 | 1000 | 950 | 900 |
| | | м | 1500 | 1400 | 1300 | 1200 | 1100 |
| | 3,4 | ж<br>м | 1300<br>1500 | 1200<br>1450 | 1050<br>1350 | 1000<br>1250 | 950<br>1150 |

## Контрольные упражнения по ДЗЮДО

| Содержание испытания | Курс | Оценка (в очках) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Перемещение в правой и левой стойке с противником | 1 | | | | | |
| Перевод противника в партер | 1-2 | | | | | |
| Бросок через бедро с захватом за пояс | 1-4 | | | | | |
| Бросок задняя подножка с широким захватом | 1-4 | | | | | |
| Бросок передняя подножка с широким захватом | 1-4 | | | | | |
| Подсечки с выведением из равновесия. | 1-4 | | | | | |

## Таблица ошибок

| Количество ошибок | Оценка |
|---|---|
| 0 | 5 |
| 1 | 4 |
| 2 | 3 |
| 3 | 2 |
| 4 | 1 |
| 5 | н/а |

## Контрольные нормативы по КАРАТЭ

| Содержание испытания (упражнения) | Курс | Оценка (в очках) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Передвижение в боевой стойке одиночными шагами и подскоками (без партнёра). | 1 | | | | | |
| Передвижение на дальней и средней дистанции (с партнёром). | 1 | | | | | |
| Упражнения на ударных снарядах. | 1 | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Защитные действия с контратакой против атаки одиночными ударами рук и ног в корпус и голову (с партнёром). | 1-2 | | | | | |
| Различные сочетания ударов руками и ногами на средней и дальней дистанциях, умение контратаковать (с партнёром). | 2-4 | | | | | |
| Вход в ближнюю дистанцию и выполнение подсечки, зацепа или броска с последующим проведением ударной техники (с партнёром). | 2-4 | | | | | |
| Ложные атакующие движения (финты) на дальней и средней дистанциях (с партнёром). | 2-4 | | | | | |
| Манёвренность и передвижение по площадке, умение атаковать и контратаковать в различных ситуациях (свободный бой). | 2-4 | | | | | |

Примечание: Спортивно-техническая подготовка студента оценивается условно по 5-ти бальной системе, но одним из основных показателей уровня подготовленности является результат ведения соревновательного боя.

| Очки | Результат испытания |
|---|---|
| 1 | Усвоено с 5 ошибками. |
| 2 | Усвоено с 4 ошибками. |
| 3 | Усвоено с 3 ошибками. |
| 4 | Усвоено практически без ошибок. |
| 5 | Усвоено без ошибок. |

## Контрольные упражнения и нормативы по ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

| Упражнение | Курс | Пол | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прыжок в длину с места (м) | 1 | м | 2.50 | 2.40 | 2.30 | 2.20 | 2.10 |
| | 1 | ж | 2.20 | 2.10 | 2.00 | 1.95 | 1.90 |
| | 3 | ж | 2.25 | 2.15 | 2.05 | 2.00 | 1.95 |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз) | 1 | м | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | 2 | м | 13 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | 3-4 | м | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Угол на гимнастической стенке (раз) | 1 | м,ж | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | 2 | м,ж | 14 | 11 | 9 | 7 | 5 |
| | 3-4 | м,ж | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) | 1 | м | 30 | 27 | 24 | 21 | 19 |
| | 2 | м | 35 | 30 | 26 | 22 | 20 |
| | 3-4 | м | 40 | 35 | 30 | 26 | 22 |
| Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз) | 1 | ж | 55 | 45 | 35 | 25 | 15 |
| | 2 | ж | 58 | 48 | 38 | 28 | 18 |
| | 3-4 | ж | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Трехкратный прыжок с места (м) | 2 | ж | 6.50 | 6.00 | 5.60 | 5.20 | 5.00 |
| Трехкратный прыжок с места (м) | 2 | м | 5.50 | 5.00 | 4.60 | 4.20 | 4.00 |
| Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30º), руки за головой ноги закреплены (раз) | 1 | м | 25 | 23 | 20 | 18 | 16 |
| | 2 | м | 30 | 28 | 25 | 23 | 20 |
| | 3-4 | м | 35 | 33 | 30 | 28 | 22 |
| Бег 30 м «с ходу» (с) | 1-2 | ж | 4.0 | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 4.4 |
| | 3-4 | ж | 3.9 | 4.0 | 4.1 | 4.2 | 4.3 |
| Бег 30 м со старта (с) | 1-2 | ж | 5.0 | 5.1 | 5.2 | 5.3 | 5.4 |
| | 3-4 | ж | 4.9 | 5.0 | 5.1 | 5.2 | 5.3 |
| Прыжок в длину с разбега (м) | 1 | ж | 4.50 | 4.20 | 3.80 | 3.40 | 3.00 |
| Прыжок в длину с разбега (м) | 1 | м | 5.40 | 5.00 | 4.20 | 3.60 | 3.30 |
| Бег 3000 м (мин, с) | 4 | м | 11.05 | 11.35 | 12.00 | 12.35 | 13.10 |
| Бег 2000 м (мин, с) | 4 | ж | 9.20 | 9.50 | 10.15 | 10.50 | 11.15 |
| Бег 30 м со старта (с) | 3 | м | 4.2 | 4.3 | 4.4 | 4.5 | 4.6 |
| Эстафетный бег 4х200 м (без учета времени, количество ошибок в технике исполнения упражнения) | 2 | м, ж | - | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Бег 60 м с барьерами (без учета времени, количество ошибок в технике исполнения упражнения) | 4 | м, ж | - | 1 | 2 | 3 | 4 |

## Контрольные упражнения и нормативы по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ.

| Упражнение | Курс | Пол | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Осенний семестр** | | | | | | | |
| Угол на гимнастической стенке (раз) | 1 | м,ж | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | 2 | м,ж | 14 | 11 | 9 | 7 | 5 |
| | 3-4 | м,ж | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (раз) | 1 | ж | 15 | 12 | 10 | 9 | 8 |
| | 2 | ж | 16 | 13 | 11 | 10 | 9 |
| | 3-4 | ж | 17 | 14 | 12 | 11 | 10 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) | 1 | м | 30 | 27 | 24 | 21 | 19 |
| | 2 | м | 35 | 30 | 26 | 22 | 20 |
| | 3-4 | м | 40 | 35 | 30 | 26 | 22 |
| Бег 3000м (мин., сек.) | 1 | м | 12.20 | 12.50 | 13.30 | 14.10 | 14.50 |
| | 2 | м | 12.10 | 12.40 | 13.20 | 14.00 | 14.40 |
| | 3-4 | м | 12.00 | 12.30 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| Бег 2000м (мин., сек.) | 1 | ж | 10.35 | 11.10 | 11.35 | 12.10 | 12.35 |
| | 2 | ж | 10.25 | 11.00 | 11.25 | 12.00 | 12.25 |
| | 3-4 | ж | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| Бег на лыжах 5 км (классический стиль) (мин., сек.) | 1 | м | 23.50 | 25.15 | 26.45 | 28.00 | 29.00 |
| | 2 | м | 23.40 | 25.05 | 26.35 | 27.50 | 28.50 |
| | 3-4 | м | 23.30 | 24.55 | 26.25 | 27.40 | 28.40 |
| Бег на лыжах 3 км (классический стиль) (мин., сек.) | 1 | ж | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 20.30 | 21.30 |
| | 2 | ж | 17.50 | 18.50 | 19.50 | 20.20 | 21.20 |
| | 3-4 | ж | 17.40 | 18.40 | 19.40 | 20.10 | 21.10 |
| **Весенний семестр** | | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (раз) | 1 | ж | 16 | 13 | 11 | 10 | 9 |
| | 2 | ж | 17 | 14 | 12 | 11 | 10 |
| | 3-4 | ж | 18 | 15 | 13 | 12 | 11 |
| Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30º), руки за головой, ноги закреплены (раз) | 1 | м | 25 | 23 | 20 | 18 | 16 |
| | 2 | м | 30 | 28 | 25 | 23 | 20 |
| | 3-4 | м | 35 | 33 | 30 | 28 | 22 |
| Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз) | 1 | ж | 55 | 45 | 35 | 25 | 15 |
| | 2 | ж | 58 | 48 | 38 | 28 | 18 |
| | 3-4 | ж | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Бег на лыжах 5 км (классический стиль) (мин., сек.) | 1 | м | 23.40 | 25.05 | 26.35 | 27.50 | 28.50 |
| | 2 | м | 23.30 | 24.55 | 26.25 | 27.40 | 28.40 |
| Бег на лыжах 3 км (классический стиль) (мин., сек.) | 1 | ж | 17.50 | 18.50 | 19.50 | 20.20 | 21.20 |
| | 2 | ж | 17.40 | 18.40 | 19.40 | 20.10 | 21.10 |
| Бег на лыжах 5 км (свободный стиль) (мин., сек.) | 3-4 | м | 22.40 | 24.05 | 25.35 | 26.50 | 27.50 |
| Бег на лыжах 3 км (свободный стиль) (мин., сек.) | 3-4 | ж | 16.50 | 17.50 | 18.50 | 19.20 | 20.20 |

## Контрольные упражнения по МИНИ-ФУТБОЛУ

| Содержание испытания | Курс | Пол | Оценка (в очках) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Жонглирование (не более 3-х касаний подряд одной ногой) | 1 | м | 50 | 35 | 25 | - | - |
| | | ж | 20 | 15 | 10 | - | - |
| | 2 | м | 65 | 50 | 40 | - | - |
| | | ж | 25 | 16 | 12 | - | - |
| | 3 | м | 85 | 70 | 60 | - | - |
| | | ж | 30 | 18 | 13 | - | - |
| | 4 | м | 110 | 90 | 80 | - | - |
| | | ж | 40 | 20 | 15 | - | - |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Попадание мячом в мини-футбольные (гандбольные) ворота с расстояния 25 м (10 попыток) | 1 | м | 6 и более | 5 | 4 | - | - |
| | | ж | 4 и более | 3 | 2 | - | - |
| | 2 | м | 7 и более | 6 | 5 | - | - |
| | | ж | 5 и более | 4 | 3 | - | - |
| | 3 | м | 8 и более | 7 | 6 | - | - |
| | | ж | 6 и более | 5 | 4 | - | - |
| | 4 | м | 9-10 | 8 | 7 | - | - |
| | | ж | 7 и более | 6 | 5 | - | - |
| Ведение мяча между стойками – 20 м (10 м обычное ведение + 10 м ведение мяча между стойками) | 1 | м | 17 и менее | 18 | 20-19 | - | - |
| | | ж | 19 и менее | 20 | 22-21 | - | - |
| | 2 | м | 16 и менее | 17 | 19-18 | - | - |
| | | ж | 18 и менее | 19 | 21-20 | - | - |
| | 3 | м | 15 и менее | 16 | 18-17 | - | - |
| | | ж | 17 и менее | 18 | 20-19 | - | - |
| | 4 | м | 14 и менее | 15 | 17-16 | - | - |
| | | ж | 16 и менее | 17 | 19-18 | - | - |

## Контрольные упражнения и нормативы по НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

| **Содержание испытания** | **Курс** | **Пол** | **Оценка (в очках)** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **Осенний семестр** | | | | | | | |
| Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз) | 1 | ж | 55 | 45 | 35 | 25 | 15 |
| | 2 | ж | 58 | 48 | 38 | 28 | 18 |
| | 3-4 | ж | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Прыжки со скакалкой за 30 с (раз) | 1 | ж | 84 | 82 | 80 | 78 | 76 |
| | 2 | ж | 86 | 84 | 82 | 80 | 78 |
| | 3-4 | ж | 88 | 86 | 84 | 82 | 80 |
| **Весенний семестр** | | | | | | | |
| Прыжки со скакалкой за 30 с (раз) | 1 | ж | 86 | 84 | 82 | 80 | 78 |
| | 2 | ж | 88 | 86 | 84 | 82 | 80 |
| | 3-4 | ж | 90 | 88 | 86 | 84 | 82 |
| Набивание шарика ракеткой | 1 | м/ж | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| | 2 | м/ж | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| | 3-4 | м/ж | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |

## Контрольные упражнения и нормативы вПАУЭРЛИФТИНГЕ

| **Контрольные упражнения** | **Курс** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Отжимание на брусьях | 1 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| | 2 | 13 | 10 | 8 | 6 | 5 |
| | 3 | 15 | 13 | 10 | 8 | 6 |

## Приседание со штангой на плечах

| Собственный вес, кг | Курс | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 52,5 | 1 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 |
| | 2 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 |
| | 3 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 |
| 56 | 1 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
| | 2 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 |
| | 3 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 |
| 60 | 1 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 |
| | 2 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 |
| | 3 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 |
| 67,5 | 1 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 |
| | 2 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 |
| | 3 | 130 | 125 | 115 | 110 | 105 |
| 75 | 1 | 120 | 115 | 110 | 100 | 95 |
| | 2 | 130 | 120 | 115 | 110 | 105 |
| | 3 | 140 | 130 | 125 | 120 | 115 |
| 82,5 | 1 | 130 | 120 | 115 | 110 | 105 |
| | 2 | 140 | 130 | 125 | 120 | 115 |
| | 3 | 150 | 140 | 135 | 130 | 125 |
| 90 | 1 | 135 | 125 | 120 | 115 | 110 |
| | 2 | 145 | 135 | 130 | 125 | 120 |
| | 3 | 155 | 145 | 140 | 135 | 130 |
| 100 | 1 | 145 | 135 | 130 | 125 | 120 |
| | 2 | 155 | 145 | 140 | 135 | 130 |
| | 3 | 165 | 155 | 150 | 145 | 140 |
| 110 | 1 | 150 | 140 | 135 | 130 | 125 |
| | 2 | 160 | 150 | 145 | 140 | 135 |
| | 3 | 170 | 160 | 155 | 150 | 145 |
| Более 125 | 1 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 |
| | 2 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 |
| | 3 | 170 | 160 | 160 | 155 | 150 |

## Жим лёжа

| Собственный вес, кг | Курс | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 52,5 | 1 | 62,5 | 57,5 | 52,5 | 47,5 | 42,5 |
| | 2 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| | 3 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 |
| 56 | 1 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| | 2 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 |
| | 3 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 |
| 60 | 1 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 |
| | 2 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 |
| | 3 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
| 67,5 | 1 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
| | 2 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 |
| | 3 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 |
| 75 | 1 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 |
| | 2 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 |
| | 3 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 |
| 82,5 | 1 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 |
| | 2 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 |
| | 3 | 110 | 100 | 95 | 90 | 85 |
| 90 | 1 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 |
| | 2 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 |
| | 3 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 |
| 100 | 1 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 |
| | 2 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 |
| | 3 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 |
| 110 | 1 | 120 | 115 | 110 | 100 | 95 |
| | 2 | 125 | 120 | 115 | 105 | 100 |
| | 3 | 130 | 125 | 120 | 110 | 105 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Более 125 | 1 | 130 | 125 | 120 | 110 | 100 |
| | 2 | 135 | 130 | 125 | 115 | 105 |
| | 3 | 140 | 135 | 130 | 120 | 110 |

**Тяга становая**

| Собственный вес, кг | Курс | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 52,5 | 1 | 105 | 95 | 90 | 85 | 80 |
| | 2 | 115 | 105 | 100 | 95 | 90 |
| | 3 | 125 | 115 | 110 | 105 | 100 |
| 56 | 1 | 115 | 105 | 100 | 95 | 90 |
| | 2 | 125 | 115 | 110 | 105 | 100 |
| | 3 | 135 | 125 | 120 | 115 | 110 |
| 60 | 1 | 120 | 110 | 105 | 100 | 95 |
| | 2 | 130 | 120 | 115 | 110 | 105 |
| | 3 | 140 | 130 | 125 | 120 | 115 |
| 67,5 | 1 | 135 | 125 | 120 | 115 | 110 |
| | 2 | 145 | 135 | 130 | 125 | 120 |
| | 3 | 155 | 145 | 140 | 135 | 130 |
| 75 | 1 | 150 | 140 | 135 | 130 | 125 |
| | 2 | 160 | 150 | 145 | 140 | 135 |
| | 3 | 170 | 160 | 155 | 150 | 145 |
| 82,5 | 1 | 160 | 150 | 145 | 140 | 135 |
| | 2 | 170 | 160 | 155 | 150 | 145 |
| | 3 | 180 | 170 | 165 | 160 | 155 |
| 90 | 1 | 180 | 170 | 165 | 160 | 155 |
| | 2 | 190 | 180 | 175 | 170 | 165 |
| | 3 | 200 | 190 | 185 | 180 | 175 |
| 100 | 1 | 200 | 190 | 185 | 180 | 175 |
| | 2 | 210 | 200 | 195 | 190 | 185 |
| | 3 | 220 | 210 | 205 | 200 | 195 |
| 110 | 1 | 205 | 195 | 185 | 175 | 165 |
| | 2 | 210 | 200 | 190 | 180 | 170 |
| | 3 | 215 | 205 | 195 | 185 | 175 |
| Более 125 | 1 | 210 | 200 | 190 | 180 | 170 |
| | 2 | 215 | 205 | 195 | 185 | 175 |
| | 3 | 220 | 210 | 200 | 190 | 180 |

## Контрольные упражнения и нормативы по ПЛАВАНИЮ

| Осенний семестр | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Содержание испытания** | **Курс** | **Пол** | **Оценка (в очках)** | | | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Угол на гимнастической стенке (раз) | 1 | м, ж | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | 2 | м, ж | 14 | 11 | 9 | 7 | 5 |
| | 3-4 | м, ж | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Подъем туловища из положени-ялёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз) | 1 | ж | 55 | 45 | 35 | 25 | 15 |
| | 2 | ж | 58 | 48 | 38 | 28 | 18 |
| | 3-4 | ж | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| **Плавание** | | | | | | | |
| 50 м вольным стилем | 1 | м | 43,0 | 45,0 | 50,0 | 52,0 | 55,0 |
| | | ж | 58,0 | 1.00,0 | 1.15,0 | 1.20,0 | 1,22 |
| | 2 | м | 42,0 | 43,0 | 45,0 | 50,0 | 52,0 |
| | | ж | 55,0 | 58,0 | 1.00,0 | 1.15,0 | 1.20,0 |
| | 3 | м | 40,0 | 42,0 | 43,0 | 45,0 | 50,0 |
| | | ж | 52,0 | 55,0 | 58,0 | 1.00,0 | 1.15,0 |
| | 4 | м | 40,0 | 42,0 | 43,0 | 45,0 | 50,0 |
| | | ж | 52,0 | 55,0 | 58,0 | 1.00,0 | 1.15,0 |
| 50 м способом брасс на спине | 1 | м | 50,0 | 55,0 | 1.00,0 | 1.02,0 | 1.05,0 |
| | | ж | 1.05,0 | 1.10,0 | 1.15,0 | 1.20,0 | 1.22,0 |
| | 2 | м | 47,0 | 50,0 | 55,0 | 1.00,0 | 1.02,0 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ж | 1.00,0 | 1.05,0 | 1.10,0 | 1.15,0 | 1.20,0 |
| | 3 | м | 45,0 | 47,0 | 50,0 | 55,0 | 1.00,0 |
| | | ж | 57,0 | 1.00,0 | 1.05,0 | 1.10,0 | 1.15,0 |
| | 4 | м | 45,0 | 47,0 | 50,0 | 55,0 | 1.00,0 |
| | | ж | 57,0 | 1.00,0 | 1.05,0 | 1.10,0 | 1.15,0 |
| 100м вольным стилем | 1 | м | 1.45,0 | 1.50,0 | 1.55,0 | 2.00,0 | 2.02,0 |
| | | ж | 2.10,0 | 2.15,0 | 2.20,0 | 2.25,0 | 2.30,0, |
| | 2 | м | 1.40,0 | 1.45,0 | 1.50,0 | 1.55,0 | 2.00,0 |
| | | ж | 2.05,0 | 2.10,0 | 2.15,0 | 2.20,0 | 2.25,0 |
| | 3 | м | 1.35,0 | 1.40,0 | 1.45,0 | 1.50,0 | 1.55,0 |
| | | ж | 2.00,0 | 2.05,0 | 2.10,0 | 2.15,0 | 2.20,0 |
| | 4 | м | 1.35,0 | 1.40,0 | 1.45,0 | 1.50,0 | 1.55,0 |
| | | ж | 2.00,0 | 2.05,0 | 2.10,0 | 2.15,0 | 2.20,0 |
| 100 м способом брасс, на спине | 1 | м | 1.55,0 | 2.00,0 | 2.05,0 | 2.10,0 | 2.12,0 |
| | | ж | 2.20,0 | 2.25,0 | 2.30,0 | 2.35,0 | 2.37,0 |
| | 2 | м | 1.50,0 | 1.55,0 | 2.00,0 | 2.05,0 | 2.10,0 |
| | | ж | 2.15,0 | 2.20,0 | 2.25,0 | 2.30,0 | 2.35,0 |
| | 3 | м | 1.45,0 | 1.50,0 | 1.55,0 | 2.00,0 | 2.05,0 |
| | | ж | 2.10,0 | 2.15,0 | 2.20,0 | 2.25,0 | 2.30,0 |
| | 4 | м | 1.45,0 | 1.50,0 | 1.55,0 | 2.00,0 | 2.05,0 |
| | | ж | 2.10,0 | 2.15,0 | 2.20,0 | 2.25,0 | 2.30,0 |
| **Весенний семестр** | | | | | | | |
| **Содержание испытания** | **Курс** | **Пол** | **Оценка (в очках)** | | | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30°), руки за головой ноги закреплены (раз) | 1 | м | 25 | 23 | 20 | 18 | 16 |
| | 2 | м | 30 | 28 | 25 | 23 | 20 |
| | 3-4 | м | 35 | 33 | 30 | 28 | 22 |
| Угол на гимнастической стенке (раз) | 1 | ж | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| | 2 | ж | 17 | 14 | 11 | 9 | 7 |
| | 3-4 | ж | 18 | 15 | 12 | 10 | 8 |
| **Плавание** | | | | | | | |
| 50 м вольным стилем | 1 | м | 42 | 43 | 45 | 50 | 52 |
| | | ж | 55 | 58 | 1.00 | 1.15 | 1.20 |
| | 2 | м | 40 | 42 | 43 | 45 | 50 |
| | | ж | 52 | 55 | 58 | 1.00 | 1.15 |
| | 3 | м | 37 | 40 | 42 | 43 | 45 |
| | | ж | 50 | 52 | 55 | 58 | 1.00 |
| | 4 | м | 37 | 40 | 42 | 43 | 45 |
| | | ж | 50 | 52 | 55 | 58 | 1.00 |
| 50 м способом брасс на спине | 1 | м | 47 | 50 | 55 | 1.00 | 1.02 |
| | | ж | 1.00 | 1.05 | 1.10 | 1.15 | 1.20 |
| | 2 | м | 45 | 47 | 50 | 55 | 1.00 |
| | | ж | 57 | 1.00 | 1.05 | 1.10 | 1.15 |
| | 3 | м | 42 | 45 | 47 | 50 | 55 |
| | | ж | 55 | 57 | 1.00 | 1.05 | 1.10 |
| | 4 | м | 42 | 45 | 47 | 50 | 55 |
| | | ж | 55 | 57 | 1.00 | 1.05 | 1.10 |
| 100 м вольным стилем | 1 | м | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 2.00 |
| | | ж | 2.05 | 2.10 | 2.15 | 2.20 | 2.25 |
| | 2 | м | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.55 |
| | | ж | 2.00 | 2.05 | 2.10 | 2.15 | 2.20 |
| | 3 | м | 1.30 | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.50 |
| | | ж | 1.55 | 2.00 | 2.05 | 2.10 | 2.15 |
| | 4 | м | 1.30 | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.50 |
| | | ж | 1.55 | 2.00 | 2.05 | 2.10 | 2.15 |
| 100 м способом брасс на спине | 1 | м | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.05 | 2.10 |
| | | ж | 2.15 | 2.20 | 2.25 | 2.30 | 2.35 |
| | 2 | м | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.05 |
| | | ж | 2.10 | 2.15 | 2.20 | 2.25 | 2.30 |
| | 3 | м | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 2.00 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ж | 2.05 | 2.10 | 2.15 | 2.20 | 2.25 |
| | 4 | м | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 2.00 |
| | | ж | 2.05 | 2.10 | 2.15 | 2.20 | 2.25 |

## Контрольные упражнения и нормативы по ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

| Содержание испытания | Курс | Пол | Оценка (в очках) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Стрельба из пневматического пистолета. Упр. ПП-1. (20 выстрелов) | 1 | м | 160 | 150 | 140 | 130 | 120 |
| | | ж | 160 | 150 | 140 | 130 | 120 |
| | 2 | м | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| | | ж | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| | | м | 182 | 170 | 160 | 150 | 140 |
| | | ж | 178 | 170 | 160 | 150 | 140 |
| Упр. ПП-2 | 3-4 | м<br>ж | 376<br>370 | 364<br>358 | 352<br>343 | 345<br>337 | 340<br>330 |
| Стрельба из малокалиберного пистолета. Упр. МП-1 (10 выстрелов) Упр. МП-2 (30 выстрелов) | 1 | м<br>ж | 85<br>80 | 80<br>75 | 75<br>70 | 70<br>65 | 65<br>60 |
| | 2 | м<br>ж | 265<br>260 | 260<br>255 | 255<br>250 | 250<br>245 | 245<br>240 |
| | 3-4 | м<br>ж | 280<br>274 | 275<br>265 | 265<br>260 | 260<br>255 | 255<br>250 |
| Осенний семестр | | | | | | | |
| Упражнение ПП-1, ПП-2. | 1 | м ж | 160, 352<br>160, 335 | 150, 345<br>150, 330 | 140, 330<br>140, 322 | 130, 320<br>130, 312 | 120, 310<br>120, 300 |
| | 2 | м ж | 170, 352<br>165, 340 | 160, 345<br>155, 335 | 150, 340<br>150, 330 | 140, 330<br>140, 320 | 130, 320<br>130, 310 |
| | 3-4 | м ж | 182, 364<br>178, 358 | 170, 352<br>170, 343 | 160, 345<br>160, 338 | 150, 340<br>150, 333 | 140, 330<br>140, 328 |
| Упражнение МП-1, МП-2 | 1 | м-ж | 85 - 80 | 80 - 75 | 75 - 70 | 70 - 65 | 65 - 60 |
| | 2 | м-ж | 265-260 | 260-255 | 255-250 | 250-245 | 245-240 |
| | 3-4 | м-ж | 280-274 | 275-265 | 265-260 | 260-255 | 255-250 |

## Контрольные упражнения и нормативы по шахматам

## 1 СЕМЕСТР ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ |
|---|---|
| 1 | Знать чемпионов мира по шахматам.<br>Знать понятия «рокировка», «невозможный ход»;<br>Указать ценность шахматных фигур.<br>Знать: шахматную нотацию, когда фиксируется ничья - правило 50 ходов, троекратное повторение позиции.<br>Определять по памяти цвет полей шахм. доски: b2, d5, e1, f7, h4. |
| 2 | Расставлять на шахматной доске 8 ферзей, чтобы они друг на друга не нападали<br>Расставлять на доске 5 ферзей, чтобы они контролировали всю шахматную доску |
| 3 | Уметь ставить мат из позиции: Кра3, Фс8 – Кре4<br>Уметь ставить мат из позиции: Кра3, Лс8 – Кре4<br>Уметь ставить мат из позиции: Кра3, Са8, Сс7 – Кре3<br>Уметь ставить мат из позиции: Крс3, Се8, Кс4 – Кра1 |
| 4 | Указать план выигрыша в позиции: Кре7, Фс8 – Кра2, п.b2<br>Указать план выигрыша в позиции: Кре7, Фс8 – Кре5, Се4<br>Указать план выигрыша в позиции: Кре7, Фс8 – Кре4, Ке5<br>Указать план выигрыша в позиции: Крс6, Фа5 – Крb8, Лb7 |

## 2 СЕМЕСТР ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ |
|---|---|
| 1 | Указать виды нарушений при игре в шахматы.<br>Знать понятия: быстрые шахматы, блиц, шахматы Фишера (Chess960), партии с/без добавления времени, быстрая игра до конца партии. Система проведения соревнований - швейцарская, олимпийская, схевенингенская, матч, круговая. Применение коэффициентов Бергера, Бухгольца<br>Провести жеребьевку «круговика» из 8 человек |
| 2 | Уметь ставить мат из позиции: Крс3, Фа1 – Крh8<br>Мысленное перемещение фигур на предлагаемые поля. Удержание в памяти изменяющегося образа расположения 4 фигур **не менее 6 ходов**. |
| 3 | Указать основы игры из начального положения. Показать ловушки в дебюте - «детский» мат, мат Легаля.<br>Продемонстрировать начальные ходы открытых дебютов |
| 4 | Продемонстрировать на примерах прием: «Оппозиция королей». «Правило треугольника», «правило квадрата».<br>Указать основы стратегии при игре «пешка против пешки», «две пешки против пешки» на примерах:<br>Белые: Крd5, п. a5,c6. Черные: Крс8, п. a6. Ход белых — выигрыш.<br>Белые: Крd2, п. b4,c3. Черные: Крс4, п. d7. Ход белых — выигрыш.<br>Белые: Крf4, п. f6. Черные: Крh7, п. g6. Ход белых — выигрыш.<br>Белые: Крh1, п. f4,g5. Черные: Крh5, п. f7. Ход белых — ничья.<br>Белые: Крd5, п. b6,c5. Черные: Крd7, п. b7. Ход белых — выигрыш.<br>Белые: Крe6, п. f2,h2. Черные: Крh3, п. f3. Ход белых — ничья.<br>Белые: Крf6, п. g5,g7. Черные: Крh7. Ход белых — выигрыш. |

## 3 СЕМЕСТР ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ |
|---|---|
| 1 | Уметь ставить мат из позиции: Крс3, Се8, Кс4 – Крe4 |
| 2 | Мысленное перемещение фигур на предлагаемые поля. Удержание в памяти изменяющегося образа расположения 4 фигур **не менее 8 ходов**. |
| 3 | Продемонстрировать начальные ходы полузакрытых дебютов |
| 4 | Указать основы стратегии ладейных окончаний на примерах:<br>Белые: Крd2, Ла8. Черные: Крb2, п. a3.Ход белых — выигрыш.<br>Белые: Крg5, Ла7, п. f5.Черные: Крf8, Лb8. Ход белых — выигрыш. Ход черных — ничья.<br>Белые: Крa6, Ла1.Черные: Крg3, п. f4. Ход белых — выигрыш.<br>Белые: Крb6, Ла1.Черные: Крg4, п. f4. Ход черных — ничья.<br>Белые: Крс7, Лb1.Черные: Крb5, п. b4. Ход белых — выигрыш.<br>Белые: Крg4, п. h3.Черные: Крg1, Лс1. Ход черных — выигрыш.<br>Белые: Крe6, п. f6. Черные: Крb6, Лg5. Ход белых — выигрыш.<br>Белые: Крb6, п. c6. Черные: Крa1, Лd5. Ход белых — выигрыш.<br>Белые: Крe7, Лd4. Черные: Крe5, п. d5. Ход белых — выигрыш.<br>Белые: Крg8, Лс1. Черные: Крd4, п. e5. Ход белых — выигрыш.<br>Белые: Крe1, п. a6,b6.Черные: Крe3, Лf2. Ход белых, черные делают ничью.<br>Белые: Крf6, Лf8, п. f5. Черные: Крh7, Лf1. Ход черных — ничья.<br>Белые: Крa8, Лe2, п. a7.Черные: Крf7, Лb1.Ход белых – выигрыш. |

## 4 СЕМЕСТР ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ |
|---|---|
| 1 | Продемонстрировать прием «мышление схемами» в дебюте, в миттельшпиле, в эндшпиле. |
| 2 | Мысленное перемещение фигур на предлагаемые поля. Удержание в памяти изменяющегося образа расположения 4 фигур **не менее 10 ходов**. |
| 3 | Продемонстрировать начальные ходы закрытых дебютов |
| 4 | Указать основы стратегии при игре «ферзь против ладьи с пешкой» на примерах:<br>Белые: Крf4, Фd3. Черные: Крe7, Лe5, d6. Ход белых — выигрыш.<br>Белые: Крe5, Фf5. Черные: Крe7, Лd7,e6. Ход белых — выигрыш. |

## 5 СЕМЕСТР ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ |
|---|---|
| 1 | Продемонстрировать прием «мышление схемами» по партиям экс-чемпионов мира Анатолия Карпова и Гарри Каспарова |
| 2 | Мысленное перемещение фигур на предлагаемые поля. Удержание в памяти изменяющегося образа расположения 4 фигур **не менее 10 ходов**. |
| 3 | Продемонстрировать начальные ходы защит за черных на ход белых «e4» и «d4» |
| 4 | Указать основы стратегии при игре «ладья со слоном против ладьи» на примерах:<br>Белые: Крe6, Лc1, Сe5. Черные: Крe8, Лd7. Ход белых — выигрыш.<br>Белые: Крc5, Лf5, Сc4. Черные: Кра5, Лd7. Ход белых — выигрыш. |

## 6 СЕМЕСТР ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ |
|---|---|
| 1 | Продемонстрировать прием «мышление схемами» по партиям чемпиона мира МагнусаКарлсена |
| 2 | Мысленное перемещение фигур на предлагаемые поля. Удержание в памяти изменяющегося образа расположения 4 фигур **не менее 12 ходов**. |
| 3 | Продемонстрировать начальные ходы защит за черных на ход белых «c4», «Kf3» |
| 4 | Указать основы стратегии при игре в легкофигурном эндшпиле на примерах:<br>Белые: Крe6, Сc1, Сe6, a2. Черные: Крe8, Kd7, e7. Ход белых — выигрыш.<br>Белые: Крc5, Kf5, Сc4. Черные: Кра5, d7. Ход белых — выигрыш. |

**Тесты по компетенциям**

**Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

(шифр и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

| Номер задания | Содержание задания | Ключ к ответу | Наименование темы РПД | Семестр |
|---|---|---|---|---|
| **УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.** | | | | |
| 1. | **Прочитайте текст и установите соответствие между видом спорта и количеством игроков в команде:**<br><br>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца<br><br>Вид спорта / Количество игроков в команде<br>1) Баскетбол — А) 7<br>2) Волейбол — Б) 5<br>3) Гандбол — В) 6<br>4) Хоккей на траве — Г) 11<br><br>**Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:**<br>1 \| 2 \| 3 \| 4<br>\| \| \| \| | 1 2 3 4<br>Б В А Г | В соответствии с разделом дисциплины (специализацией) | 6 |
| 2. | **Прочитайте текст и установите соответствие между годом проведения зимних олимпийских игр и городом:**<br><br>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца<br><br>Год проведения олимпийских игр / Город проведения олимпийских игр<br>1) 1992<br>2) 1994<br>3) 1998<br>4) 2002<br>А) Лиллехаммер (Норвегия)<br>Б) Альбервиль (Франция)<br>В) Нагано (Япония)<br>Г) Солт-Лейк-Сити (США)<br><br>**Запишите выбранные буквы под соответствующими циф-** | 1 2 3 4<br>Б Г В А | В соответствии с разделом дисциплины (специализацией) | 6 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **рами:**<br>1 2 3 4<br>_ _ _ _ | | | |
| 3. | **Прочитайте текст и установите соответствие между спортсменом и страной, которую он представлял на зимних олимпийских играх 2014:**<br><br>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца<br><br>Спортсмен: 1) Максим Вылегжанин; 2) Дарья Домрачева; 3) Юхан Ульссон; 4) Кристоф Иннерхофер<br>Страна, которую он представлял на зимних олимпийских играх 2014: А) Белоруссия; Б) Италия; В) Россия; Г) Швеция<br><br>**Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:**<br>1 2 3 4<br>_ _ _ _ | 1 2 3 4<br>В А Г Б | В соответствии с разделом дисциплины (специализацией) | 6 |
| 4. | **Прочитайте текст и установите соответствие между дистанцией и спортивной дисциплиной:**<br><br>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца<br><br>Дистанция: 1) 2000 м; 2) 100 км; 3) 50 км; 4) 50 м<br>Спортивная дисциплина: А) Велоспорт (шоссе); Б) Плавание; В) Академическая гребля; Г) Лыжные гонки<br><br>**Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:**<br>1 2 3 4<br>_ _ _ _ | 1 2 3 4<br>В А Г Б | В соответствии с разделом дисциплины (специализацией) | 6 |
| 5. | **Прочитайте текст и установите соответствие между видом спорта и его описанием:**<br><br>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца<br><br>Вид спорта: 1) АРМЛИФТИНГ; 2) КРОССФИТ; 3) ПАУЭРЛИФТИНГ; 4) ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА<br>Описание вида спорта: А) Другое его название многофункциональный тренинг. Преимущество заключается в развитие всех мышечных групп и станет хорошей основой для перехода в другие виды спорта<br>Б) Главная задача подъём веса с помощью кисти и его удержание, поэтому здесь важна выносливость хвата. Недостаток в том, что одна кисть будет диспропорционально сильнее другой, но это можно убрать путём упорных тренировок<br>В) Основная задача развитие силовых показателей. Главные упражнения приседания, становая тяга, жим лёжа, тяга штанги и жим штанги<br>Г) Является олимпийским видом спорта, цель которого поднятие штанги над головой и её полная фиксация в верхней точке<br><br>**Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:**<br>1 2 3 4<br>_ _ _ _ | 1 2 3 4<br>Б А В Г | В соответствии с разделом дисциплины (специализацией) | 6 |
| 6. | **Прочитайте текст и установите соответствие между видом спорта и местом проведения:** | 1 2 3 4<br>Б А В Г | В соответствии с разделом | 6 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца<br><br>Вид спорта / Место проведения<br>1) Водное поло — А) Поле<br>2) Футбол — Б) Бассейн<br>3) Спортивная ходьба — В) Беговая дорожка<br>4) Тхэквондо — Г) Татами<br><br>**Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:**<br>1 \| 2 \| 3 \| 4<br>\| \| \| | | дисциплины (специализацией) | |
| 7. | **Прочитайте текст и установите соответствие между названием шахматной фигуры и её описанием:**<br><br>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца<br><br>Шахматная фигура / Описание шахматной фигуры<br>1) Король — А) Бьёт фигуры противника и ходит по горизонтали и вертикали во все стороны и на любое доступное для неё расстояние<br>2) Ладья — Б) Самая сильная фигура в шахматах<br>3) Слон — В) Один из них ходит только по белым полям, другой только по черным<br>4) Ферзь — Г) Бьёт фигуры противника и ходит в любом направлении, но только на поля, соседние с его полем<br><br>**Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:**<br>1 \| 2 \| 3 \| 4<br>\| \| \| | 1 \| 2 \| 3 \| 4<br>Г \| А \| В \| Б | В соответствии с разделом дисциплины (специализацией) | 6 |
| 8. | **Прочитайте текст и установите соответствие между развитием физических качеств и упражнением:**<br><br>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца<br><br>Физические качества / Упражнения<br>1) Сила — А) Челночный бег, метание предметов<br>2) Выносливость — Б) Плавание без остановок от 25 м до 100 м<br>3) Скорость — В) Пружинящие приседания<br>4) Гибкость — Г) Подвижные игры<br>5) Ловкость, координация — Д) Лазание по канату, шесту, поднимание гантелей<br><br>**Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:**<br>1 \| 2 \| 3 \| 4 \| 5<br>\| \| \| \| | 1 \| 2 \| 3 \| 4 \| 5<br>Д \| Б \| Г \| В \| А | В соответствии с разделом дисциплины (специализацией) | 6 |
| 9. | **Прочитайте текст и установите последовательность расположения видов спорта по возрастанию количества игроков в команде (от меньшего к большему):**<br><br>А) Футбол<br>Б) Волейбол<br>В) Баскетбол<br>Г) Гандбол<br><br>**Запишите соответствующую последовательность букв слева направо.** | ВБГА | В соответствии с разделом дисциплины (специализацией) | 6 |
| 10. | **Прочитайте текст и установите последовательность выполнения упражнения «планка»:**<br><br>А) Локти согнуть и положить предплечья на пол. Предплечье и плечо должны образовать друг с другом прямой угол<br>Б) Занять исходное положение — упор лёжа, как при отжиманиях | БАГВ | В соответствии с разделом дисциплины (специализацией) | 6 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | В) Удостовериться, не прогибается ли поясница и не поднимается ли таз (для правильного положения подкрутить таз к животу)<br>Г) Тело держать и следить, чтобы оно было прямым<br><br>**Запишите соответствующую последовательность букв слева направо.** | | | |

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Учебная дисциплина формирует компетенции в соответствии с табл. 2, процедура оценивания представлена в табл. 3 и реализуется поэтапно:

**1-й этап процедуры оценивания:** оценивание уровня достижения каждого из запланированных результатов обучения – дескрипторов (знаний, умений, владений) в соответствии со шкалами и критериями, установленными картами компетенций ОПОП (Приложение 1 ОПОП). Экспертной оценке преподавателя подлежит сформированность отдельных дескрипторов, для оценивания которых предназначена данная оценочная процедура текущего контроля и промежуточной аттестации согласно матрице соответствия оценочных средств результатам обучения (табл.2).

**2-й этап процедуры оценивания:** интегральная оценка достижения обучающимся запланированных результатов обучения по итогам отдельных видов текущего контроля и промежуточной аттестации.

**Характеристика процедуры промежуточной аттестации по дисциплине**

*Таблица 3*

| № | Наименование оценочного средства | Периодичность и способ проведения процедуры оценивания | Методы оценивания | Виды выставляемых оценок | Способ учета индивидуальных достижений, обучающихся |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Обязательные тесты физической подготовленности; контрольные упражнения и нормативы по специализации | На этапе промежуточной аттестации | Экспертный, самооценка | Зачтено/ не зачтено | Журнал учета успеваемости, рабочая книжка преподавателя, система АИС СамГТУ |
| 2 | Тестирование | В течение семестра /письменно | экспертный | Зачтено/ не зачтено | Журнал учета успеваемости, рабочая книжка |
| 3 | Промежуточная аттестация – зачет | по окончании изучения курса | экспертный | Зачтено/ не зачтено | Журнал учета успеваемости, рабочая книжка преподавателя, система АИС СамГТУ |

**Текущий контроль успеваемости обучающихся**

**Сдача контрольных упражнений и нормативов по специализациям (табл.).**

На этапе текущего контроля успеваемости при оценке контрольных упражнений и нормативов применяется следующая шкала оценивания:

**Шкала оценивания:**

**«Зачтено»** - выставляется при успешном выполнении контрольных упражнений, соответствующих оценкам 5,4,3.

**«Не зачтено»** - выставляется, если выполнение контрольных нормативов соответствует оценкам 2,1.

**Тестирование. Шкала оценивания:**

«Зачтено» – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций на 50% и более. Обучающийся показывает хорошие знания изученного учебного материала.

«Не зачтено» – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций менее 50 %.

## Промежуточная аттестация обучающихся

На этапе текущей промежуточной аттестации используется система оценки успеваемости обучающихся, которая позволяет преподавателю оценить уровень освоения материала обучающимися.

**Шкала оценивания:**

**«Зачтено»** - выставляется при успешной сдаче контрольных упражнений и нормативов (табл. 4) («зачтено»), обязательных тестов физической подготовленности, соответствующих оценкам 5,4,3 (табл. 3), тестовых заданий.

**«Не зачтено»** - выставляется, если не выполнены контрольные упражнения и нормативы (табл. 4) («не зачтено»), обязательные тесты физической подготовленности, соответствующих оценкам 1,2 (табл. 3), тестовые задания.