

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.07.2025 16:25:42
Уникальный идентификатор:
5cf0d6f89e80f49a334f6a4ba58e91f3326b9926

Министерство науки и высшего образования РФ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Дагестанский государственный технический университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **физической культуры и спорта**
наименование дисциплины по ОПОП

Для направления (специальности) **08.03.01 – Строительство**
код и полное наименование направления (специальности)

По профилю промышленное и гражданское строительство: теория и проектирование зданий и сооружений.

Факультет **Архитектурно-строительный**
наименование факультета, где ведется дисциплина

Кафедра **Физической культуры и спорта**
наименование кафедры, за которой закреплена дисциплина

Форма обучения очная, очно-заочная курс 1 семестр (ы) 1,2

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) **08.03.01 Строительство** с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению и профилю подготовки **Промышленное и гражданское строительство, теория и проектирование зданий и сооружений.**

Разработчик  **Закарьяев Ю.М. к.п.н., доцент**
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 17 » 03 2021 г.

Зав. кафедрой за которой закреплена дисциплина  **А.Г. Куршалиев**
(ФИО уч. степень, уч. звание)

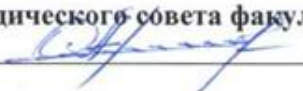
« 17 » 03 2021 г.

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры СКИГТС
от 14.05. 2021 года, протокол № 9.

Зав. выпускающей кафедрой по данному направлению (специальности, профилю)
 **Устарханов О.М., д.т.н., профессор**
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 17 » 03 2021 г.

Программа одобрена на заседании Методического совета архитектурно-строительного факультета от 18.06 2021 года, протокол № 10.

Председатель Методического совета факультета
 **Омаров А.О., к.э.н., доцент**
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 18 » 06 2021 г.

Декан АСФ  **Хаджишалапов Г.Н.**
подпись

Начальник УО  **Магомаева Э.В.**
подпись

И.о. проректора по УР  **Баламирзоев Н.Л.**
подпись

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту для студентов с образовательными потребностями является стимулирование позитивных морфо-функциональных сдвигов в организме, формирование необходимых двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Освоение дисциплин предполагает:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина элективные курсы по физической культуре и спорту входит в перечень дисциплин вариативной части ОПОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней школе. Для освоения дисциплины необходимы знания по теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии человека и направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирования физической культуры личности.

В результате освоения дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту обучающийся должен:

знать:

научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь:

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

владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

В результате освоения дисциплины должна быть сформирована следующая универсальная компетенция:

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование показателя оценивания (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК-7.3. Умеет осознанно выбирать и формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности

4. Объем и содержание дисциплины (модуля)

Форма обучения	очная						Очно-заочная
Общая трудоемкость по дисциплине (в часах)	328 часов						2/72
Семестр	1	2	3	4	5	6	1
Лекции, час	-	-	-	-	-	-	6
Практические занятия, час	54	54	54	54	54	58	6
Лабораторные занятия, час	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа, час							60
Курсовой проект (работа), РГР, семестр							
Зачет (при заочной форме 4 часа отводится на контроль)	зачет	зачет с оценкой	зачет	зачет с оценкой	зачет	зачет с оценкой	зачет с оценкой

4.1. Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Раздел дисциплины. Тема лекции и вопросы	Очная форма			
		ЛК	ПЗ	ЛР	СР
	КУРС 1.				
	Раздел 1. Основы оздоровительной физической культуры				
1	Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры.		2		
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.		2		
	Раздел 2. Плавание				
3	Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Ознакомление произвольному стилю плавания. Упражнения для освоения с водой.		2		
4	Тема 4. Учить технике плавания «кроль на груди».		2		
5	Тема 5. Совершенствование способа плавания «кроль на груди».		2		
	Раздел 3. Легкая атлетика				
6	Тема 6. Бег на 60м, прыжки в высоту способом «перешагивания». Футбол – общая выносливость.		2		
7	Тема 7. Техника эстафетного бега. Развитие выносливости (кросс на 2000м – девушки, 3000м – мужчины).		2		
8	Тема 8. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Контрольные прыжки в высоту соревновательных условиях. Толкания ядра с места.		2		
9	Тема 9. Кросс. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в гору и под уклон).		2		
10	Тема 10. Низкий старт, бег по дистанции, финиш. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		2		
11	Тема 11. Ходжение по азимуту, разбивка бивуака и установление палаток.		2		
12	Тема 12. Преодоление естественных препятствий, ходжение по азимуту, разжигание костров, уборка места отдыха.		2		
13	Тема 13. Бег на короткие дистанции (100м, 200м) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Футбол: ведение мяча, отбор мяча, передвижение.		2		
14	Тема 14. Бег на длинные дистанции (2000м, 3000м).		2		
15	Тема 15. Кросс по пересеченной местности (3000м, 5000м), чтение топографической карты, составление схемы маршрута.		2		
16	Тема 16. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты.		2		
17	Тема 17. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты. Обманные движения, остановка и метание мяча, удары по мячу.		2		
18	Тема 18. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Метание гранаты, ведение и отбор мяча, передвижение.		2		
19	Тема 19. Совершенствование прыжка в длину способом «ножницы». Обманные движения, выбрасывание мяча из-за боковой.		2		
20	Тема 20. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Ведение мяча, передвижение. Двухсторонняя учебная игра.		2		
21	Тема 21. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Учебная двухсторонняя игра в футбол.		2		
	Раздел 4. Гимнастика.				
22	Тема 22. Прикладные упражнения: прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки через препятствие. Учебная двухсторонняя игра в футбол.		1		
23	Тема 23. Спортивные прыжки. Упражнение в равновесии, лазание по		1		

	канату. Волейбол. Стойки, перемещение, подачи, передачи.				
24	Тема 24. Спортивные прыжки. Упражнения в равновесии, лазания по канату. Волейбол. Стойки, перемещения, подачи, передачи.		1		
25	Тема 25. Упражнения в равновесии, лазания по канату, волейбол, стойки, перемещения, подачи, передачи.		1		
26	Тема 26. Упражнения на перекладине: подтягивание, подъём переворотом. Утренняя гигиеническая гимнастика. Баскетбол: перемещение в защите, в нападении.		1		
27	Тема 27. Упражнения с использованием отягощений, опорные прыжки. Производственная гимнастика. Баскетбол: техника владения мячом, ловля и передача мяча одной или двумя руками.		1		
28	Тема 28. Ритмическая гимнастика для женских групп. Атлетическая гимнастика для мужских групп.		1		
29	Тема 29. Лазание по канату, опорные прыжки. Подвижные игры.		1		
30	Тема 30. Элементы художественной гимнастики: упражнения с предметами. Атлетическая гимнастика: упражнения с отягощением.		1		
31	Тема 31. Упражнения на бревне, на перекладине, на брусьях. Подвижные игры		1		
32	Тема 32. Элементы художественной гимнастики: упражнения со скакалками, обручами и мячами. Упражнения с отягощениями: с гириями, гантелями, набивными мячами, с грифом и диском штанги.		1		
33	Тема 33. Контрольные нормативы и приём зачётов.		1		
	Итого за 1 семестр		54		
	Раздел 5. Гимнастика. Общая физическая подготовка				
1	Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		2		
2	Тема 2. Элементы художественной гимнастики: упражнения со скакалками, обручами. Упражнения с отягощениями: с гириями, гантелями, набивными мячами. Волейбол: нападение, удары, блокирование.		2		
3	Тема 3. Элементы художественной гимнастики. Атлетическая гимнастика, упражнения с гириями, набивными мячами. Волейбол: техника нападения и защиты.		2		
4	Тема 4. Элементы художественной гимнастики. Атлетическая гимнастика, контрольные нормативы. Волейбол. Учебная двухсторонняя игра.		2		
5	Тема 5. Элементы художественной гимнастики. Упражнения с предметами: (набивными мячами, скакалками, обручами). Подвижные игры.		2		
6	Тема 6. Спортивная гимнастика. Элементы и комбинации 3 разряда на параллельных и разновысотных брусьях. Опорные прыжки. Двухсторонняя игра в волейбол.		2		
7	Тема 7. Гимнастика. Элементы и комбинации 3 разряда на ковре (вольные упражнения).		1		
8	Тема 8. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине и на бревне. Волейбол. Учебная двухсторонняя игра.		1		
9	Тема 9. Элементы и комбинация 3 разряда на перекладине и на бревне. Волейбол. Учебная двухсторонняя игра. Ловля мяча в движении, броски в кольцо.		1		
10	Тема 10. Элементы и комбинации 3 разряда вольных упражнений.		1		

	Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении, броски по кольцу. Учебная игра.				
11	Тема 11. Совершенствование элементов и комбинаций 3 разряда вольных упражнений. Элементы техники игры в баскетбол: индивидуальные действия игроков.		1		
12	Тема 12. Элементы и комбинации 3 разряда на брусьях, перекладине, вольные упражнения. Баскетбол: взаимодействие двух, трех и более игроков.		1		
	Раздел 6. Легкая атлетика				
13	Тема 13. Бег на длинные дистанции (3000м, 2000м).		2		
14	Тема 14. Кросс по пересеченной местности (3000м, 5000м).		2		
15	Тема 15. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Метание гранаты. Футбол: ведение мяча, обман движения.		2		
16	Тема 16. Совершенствования прыжка в длину способом «ножницы». Метание диска.		2		
17	Тема 17. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Туризм: оказание первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Футбол: элементы тактики игры в защите.		2		
18	Тема 18. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Туризм: преодоление естественных препятствий, разжигание костров, уборка места отдыха. Футбол: элементы тактики игры в защите и нападении.		2		
19	Тема 19. Барьерный бег на 100м. Техника подбора шагов до первого барьера, бег по дистанции.		2		
20	Тема 20. Метание диска. Техника метания диска с поворота. Бег на 400м. Подвижные игры.		2		
21	Тема 21. Метание диска. Совершенствование техники метания диска с поворота. Бег на 800м.		2		
22	Тема 22. Барьерный бег. Техника барьерного бега (старт, стартовое ускорение и расчёт шагов до первого барьера). Упражнения для развития силы.		2		
23	Тема 23. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости (игра в футбол, баскетбол)		2		
24	Тема 24. Толкания ядра. Подготовительные упражнения для скачка. Толкания ядра с места. Специальные упражнения для толкания. Развитие быстроты и ловкости (челночный бег, подвижные игры).		2		
25	Тема 25. Учебный туристический поход. Игры на местности.		2		
	Раздел 7. Основы оздоровительной физической культуры. Плавание.				
26	Тема 26. Упражнения на суше, упражнения для освоения с водой, обучение плаванию вольным стилем на груди.		2		
27	Тема 27. Совершенствование плавания вольным стилем.		2		
28	Тема 28. Обучение плавания «кроль на груди».		1		
29	Тема 29. Совершенствование плавания «кроль на груди».		1		
	Раздел 8. Легкая атлетика.				
30	Тема 30. Бег. На середине дистанции, совершенствование техники бега. Бег на 1500м и 800м в условиях соревнований.		1		
31	Тема 31. Прыжки в высоту способом «перешагивание», совершенствование техники прыжка. Контрольные прыжки в высоту в условиях соревнований.		1		
32	Тема 32. Толкание ядра с места. Совершенствование техники		1		

	толкания ядра с места. Контрольные толкания ядра в условиях соревнований.				
33	Тема 33. Прием контрольных зачетных нормативов		1		
	Итого за 2 семестр		54		
	КУРС 2.				
	Раздел 1. Плавание.				
1	Тема 1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.		2		
2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения плавания способом «кроль на груди».		2		
3	Тема 3. Совершенствование способа плавания «кроль на груди». Игры на воде.		2		
4	Тема 4. Упражнения для освоения с водой. Учить технике плавания «кроль на груди».		2		
5	Тема 5. Продолжить обучение вольному стилю.		2		
6	Тема 6. Совершенствование способа плавания «кроль на груди». Игры на воде.		2		
7	Тема 7. Совершенствование способа плавания «вольный стиль».		2		
	Раздел 2. Легкая атлетика.				
8	Тема 8. Низкий старт, выход со старта, бег по дистанции, финиш. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		2		
9	Тема 9. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: элементы тактики игры, функции игроков. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
10	Тема 10. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: индивидуальная, групповая тактика. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
11	Тема 11. Бег на длинные дистанции (3000м, 5000м). Подвижные игры.		2		
12	Тема 12. Прыжки в высоту способом «перекидной». Футбол: командная тактика.		2		
13	Тема 13. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: тактика нападения и защиты.		2		
14	Тема 14. Прыжки в длину способом «ножницы», контрольные нормативы. Метание гранаты. Футбол: варианты тактических систем в нападении.		2		
15	Тема 15. Прыжки в высоту способом «перекидной». Двухсторонняя игра в футбол.		2		
16	Тема 16. Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
17	Тема 17. Бег на средние дистанции (1500м, 800м). Подвижные игры.		2		
	Раздел 3. Гимнастика.				
18	Тема 18. Упражнение с использованием гимнастических снарядов и тренажеров. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры.		2		
19	Тема 19. Прикладные упражнения: прыжки, упражнения в равновесии.		2		
20	Тема 20. Лазание по канату, опорные прыжки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
21	Тема 21. Упражнение с отягощением, опорные прыжки. Подвижные игры.		2		
22	Тема 22. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Подвижные игры.		1		

23	Тема 23. Комплекс упражнений на перекладине, на брусках, на бревне. Опорные прыжки через «козла».		1		
24	Тема 24. Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений на снарядах.		1		
25	Тема 25. Элементы и комбинации 3 разряда брусках, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры, индивидуальные действия игроков.		1		
26	Тема 26. Элементы и комбинации 3 разряда на брусках, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры. Командные действия игроков.		1		
27	Тема 27. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине и вольных упражнения. Групповые и командные действия игроков в волейболе		1		
28	Тема 28. Элементы и комбинация 3 разряда на перекладине и вольные упражнения. Двухсторонняя игра в волейбол.		1		
29	Тема 29. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине, брусках и вольные упражнения. Баскетбол: совершенствование техники владения мячом.		1		
30	Тема 30. Совершенствование элементов и комбинации 3 разряда на снарядах и вольных упражнениях. Баскетбол: индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.		1		
31	Тема 31. Элементы и комбинации 3 разряда на снарядах и вольных упражнениях. Баскетбол: варианты тактических систем в нападении и защите.		1		
32	Тема 32. Прыжки в длину способом «ножницы». Бег на короткие дистанции. Баскетбол: элементы тактических систем в нападении и защите.		1		
33	Тема 33. Контрольные нормативы. Приём зачетов.		1		
	Итого за 3 семестр		54		
	Раздел 4. Общая физическая подготовка				
1	Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
2	Тема 2. Туризм. Умение ходить по азимуту. Техника передвижения и меры безопасности. Футбол: варианты тактических систем в нападении и защите.		2		
3	Тема 3. Измерение расстояний на карте и местности. Футбол: учебная игра по заданию.		2		
4	Тема 4. Выбор пути и движения между контрольными пунктами. Футбол: индивидуальные и командные действия.		2		
5	Тема 5. Специальные упражнения по технике чтения карты и выбора пути. Футбол: двухсторонняя игра.		2		
	Раздел 5. Легкая атлетика.				
6	Тема 6. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «ножницы». Метание диска.		2		
7	Тема 7. Бег на длинные дистанции (3000м, 2000м).		2		
8	Тема 8. Кросс по пересеченной местности (3000м, 5000м).		2		
9	Тема 9. Прыжки в высоту способом «перекат». Метание диска. Подвижные игры.		2		
10	Тема 10. Совершенствование прыжка в высоту способом «перекат». Метание диска.		2		
11	Тема 11. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Метание диска.		2		
12	Тема 12. Бег на 800метров. Толкания ядра. Подвижные игры на местности.		2		

13	Тема 13. Бег 400метров. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Подвижные игры на местности.		2		
14	Тема 14. Бег 1500метров. Толкания ядра. Подвижные игры.		2		
15	Тема 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
16	Тема 16. Толкания ядра. Футбол: тактика игры в защите. Учебная игра.		2		
17	Тема 17. Кроссовая подготовка.		2		
18	Тема 18. Спортивные игры. Футбол: варианты игры в нападении.		2		
19	Тема 19. Футбол. Варианты защиты и в нападении. Учебная игра по заданию.		2		
20	Тема 20. Барьерный бег на 100метров. Подвижные игры на местности.		2		
21	Тема 21. Барьерный бег на 110метров. Толкания ядра. Подвижные игры.		2		
22	Тема 22. Прыжки в длину (совершенствование) способом «ножницы». Метание диска.		1		
	Раздел 6. Плавание.				
23	Тема 23. Учить плаванию способом «кроль на спине».		1		
24	Тема 24. Совершенствовать способ плавания «кроль на спине». Игры на воде.		1		
25	Тема 25. Продолжить обучение способа плавания «кроль на спине», игра на воде.		1		
26	Тема 26. Совершенствовать способ плавания «кроль на спине». Игры на воде.		1		
27	Тема 27. Совершенствовать технику изученных способов плавания. Игры на воде.		1		
	Раздел 7. Легкая атлетика.				
28	Тема 28. Прыжки в высоту способом «перекидной». Баскетбол варианты тактических систем в нападении.		1		
29	Тема 29. Прыжки в высоту способом «перекидной». Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». Бег на 100метров.		1		
30	Тема 30. Барьерный бег на 110м. Техника подбора шагов до первого барьера, бег по дистанции, финиш.		1		
31	Тема 31. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры.		1		
32	Тема 32. Прыжки в длину способом «ножницы». Контрольные прыжки в длину в соревновательных условиях.		1		
33	Тема 33. Контрольный бег в соревновательных условиях на 2000м.Контрольные нормативы, приём зачётов.		1		
	Итого за 4 семестр		54		
	КУРС 3.				
	Раздел 1. Плавание.				
1	Тема 1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		2		
2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения плавания способом «кроль на груди».		2		
3	Тема 3. Игры на воде. Упражнения для освоения с водой, техники плавания способом «кроль на груди».		2		
	Раздел 2. Легкая атлетика.				
4	Тема 4. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: элементы тактики игры, функции игроков.		2		

5	Тема 5. Прыжки в длину, совершенствование способа «ножницы». Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
6	Тема 6. Бег на средние дистанции (1500м, 800м). Подвижные игры. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
7	Тема 7. Футбол: индивидуальные, групповые действия игроков в нападении. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
8	Тема 8. Бег на средние дистанции (1500 и 800м). Совершенствование техники бега на средние дистанции. Подвижные игры.		2		
9	Тема 9. Бег по пересеченной местности. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры.		2		
10	Тема 10. Прыжки в высоту способом «перекидной». Футбол: элементы тактики игры в нападении и защите.		2		
11	Тема 11. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись».		2		
12	Тема 12. Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности на 2000м (девушки) 3000м (мужчины) со скоростью 1,5-2 м/с.		2		
13	Тема 13. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Развитие общей выносливости (игра футбол, волейбол)		2		
14	Тема 14. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Прыжки в высоту. Ознакомление с техникой прыжка «перекидной». Специальные упражнения прыгуна.		2		
15	Тема 15. Кросс по пересечённой местности (мужчины – 3000м, девушки – 2000м). Упражнения с отягощениями для развития силы.		2		
16	Тема 16. Совершенствование прыжка в длину способом «ножницы». Развитие ловкости и быстроты (эстафеты с бегом, прыжками, лазаньем и перелазаньем).		2		
17	Тема 17. Эстафетный бег (держание эстафетной палочки при низком старте, передача палочки снизу и сверху, прием эстафетной палочки). Метание гранаты.		2		
18	Тема 18. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна. Баскетбол, футбол (развитие общей выносливости).		2		
19	Тема 19. Бег на средние дистанции. Техника бега (старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование). Техника прыжков в длину «согнув ноги» и «прогнувшись».		2		
20	Тема 20. Метание гранаты. Техника метания гранаты с разбега. Развитие общей выносливости (бег по пересеченной местности на 1000м – женщины, 2000м – мужчины).		2		
21	Тема 21. Толкания ядра. Совершенствование техники толкания ядра со скачка (женщины – 3кг, мужчины – 6кг). Игра в футбол, баскетбол для развития общей выносливости.		2		
22	Тема 22. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». Контрольные прыжки в высоту в условиях соревнований. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.		1		
Раздел 3. Спортивные игры.					
23	Тема 23. Волейбол. Прием, передача сверху двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.		1		
24	Тема 24. Волейбол. Элементы игры через сетку в защите. Подвижные		1		

	игры.				
25	Тема 25. Волейбол. Элементы тактики игры в нападении. Упражнения профессионально-прикладной подготовке.		1		
26	Тема 26. Волейбол. Элементы тактики игры в нападении и защите. Упражнения профессионально-прикладной подготовке.		1		
27	Тема 27. Профессионально-прикладная подготовка упражнениями на тренажерах. Подвижные игры.		1		
	Раздел 4. Акробатика.				
28	Тема 28. Упражнения на батуте, акробатические прыжки на ковре.		1		
	Раздел 5. Гимнастика.				
29	Тема 29. Элементы и комбинации 3 разряда на брусьях, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры.		1		
30	Тема 30. Элементы и комбинации 3 разряда на брусьях, на перекладине, опорные прыжки. Подвижные игры.		1		
31	Тема 31. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине, батуте. Подвижные игры.		1		
32	Тема 32. Элементы и комбинации 3 разряда вольные упражнения, батут, акробатика. Подвижные игры.		1		
33	Тема 33. Контрольные нормативы и приём зачётов.		1		
	Итого за 5 семестр		54		
	Раздел 6. Легкая атлетика.				
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной деятельности		2		
2	Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения на тренажёрах.		2		
3	Тема 3. Бег по пересеченной местности 3000м.		2		
4	Тема 4. Бег на короткие дистанции (100м). Прыжки в длину. Подвижные игры.		2		
5	Тема 5. Бег на короткие дистанции (200м). Футбол: элементы тактики игры в нападении.		2		
6	Тема 6. Волейбол. Приём передачи сверху двумя. Упражнения с отягощениями и упражнениями на восстановление дыхания.		2		
7	Тема 7. Футбол. Тактика игры в защите.		2		
8	Тема 8. Техника передвижения и меры безопасности при туристическом походе.		2		
9	Тема 9. Метание диска (исходное положение, держание диска, подготовительные движения к повороту). Метание диска с места. Упражнения для развития силы (упражнения с набивными мячами, гантелями, гирями).		2		
10	Тема 10. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на 100м, специальные упражнения бегуна. Контрольный бег на 100м в условиях соревнований.		2		
11	Тема 11. Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту «перешагивание». Контрольный прыжок в условиях соревнований. Толкания ядра. Совершенствование техники толкания.		2		
12	Тема 12. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Контрольные прыжки в длину в условиях соревнований. Барьерный бег на 110м.		2		
13	Тема 13. Бег на средние дистанции (800м, 1500м). Техника бега на средние дистанции. Прыжки в высоту способом «перекидной».		2		
14	Тема 14. Тактика игры в нападении и в защите в игре футбол. Контрольные упражнения в ведении и передачи.		2		

15	Тема 15. Баскетбол. Контрольные упражнения в ведении и передачи в парах.		2		
16	Тема 16. Бег на короткие дистанции. Контрольный бег на 100 и 200м в условиях соревнований.		2		
17	Тема 17. Метание диска и толкания ядра в условиях соревнований.		2		
	Раздел 7. Плавание.				
18	Тема 18. Игры на воде, техника плавания способом «кроль на груди».		2		
19	Тема 19. Игры на воде, техника плавания способом «кроль на спине», «вольный стиль».		2		
20	Тема 20. Прием контрольных нормативов по плаванию.		2		
21	Тема 21. Прием контрольных нормативов.		2		
	Раздел 8. Спортивные игры.				
22	Тема 22. Футбол: тактика игры в нападении и защите.		2		
23	Тема 23. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Футбол: двухсторонняя игра.		2		
	Раздел 9. Легкая атлетика.				
24	Тема 24. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Совершенствование техники толкания ядра. Толкания ядра соревновательных условиях.		2		
25	Тема 25. Бег на средние дистанции (1500м, 800м). Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2		
26	Тема 26. Прыжки в высоту способом «перекидной». Контрольные прыжки в соревновательных условиях.		2		
27	Тема 27. Барьерный бег на 110м. Совершенствование техники барьерного бега.		2		
28	Тема 28. Метание диска. Совершенствование техники метания диска с поворота. Подвижные игры.		2		
29	Тема 29. Контрольные нормативы и приём зачётов.		2		
	Итого за 6 семестр		58		
	Всего		328		

5. Образовательные технологии

В процессе освоения дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения: практические (методико-практические) занятия, на которых обсуждаются основные проблемы, освещенные в лекциях и сформулированные в домашних заданиях;

2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий: интерактивные практические занятия.

Студенты, осваивающие дисциплину элективные курсы по физической культуре и спорту в каждом семестре выполняют зачетные требования с соответствующей записью в зачетной книжке студента «зачет» и «дифференцированный зачет».

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений

Для девушек

Упражнения	Нормативные оценки					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Бег 100м	17.4	17.2	17.2	17.0	16.8	16.6
Бег 500м	2.05		2.00		1.55	
Бег 2000м		10.00		9.35		9.20
Прыжки в длину с места	1.70	1.75	1.75	1.80	1.80	1.90
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12		15		15	
Наклоны туловища	30	35	35	40	45	50
Подтягивание в висе лежа на перекладине		15		15		15

Для юношей

Упражнения	Нормативные оценки					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Бег 100м	14.2	14.0	14.0	13.8	13.8	13.6
Бег 1000м	3.35		3.30		3.25	
Бег 3000м		14.30		14.00		13.40
Прыжки в длину с места	2.20	2.20	2.25	2.25	2.25	2.25
Подтягивание на перекладине	10	10	11	11	12	12
Подъем силой на перекладине	1		2		3	
Подъем переворотом на перекладине	1		2		3	
Сгибание-разгибание рук в упоре брусьях	15		15		15	
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 3 подхода)		60		70		80
Челночный бег 10х10 м	28.0		27.5		27.0	
Комплексный тест*	10.0		10.0		9.8	
Угол в упоре		3		4		5

* Комплексный тест: Бег 10м - 2 кувырка вперед - встать - поворот на 180 град - 2 кувырка вперед - бег 10м.

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов специального отделения

Упражнения	Нормативные оценки					
	Мужчины			Женщины		
	Отл	Хор	Удовл.	Отл	Хор	Удовл.
100м	15,0.	15,2	15,4	19,0	19,4	19,8
2000м				без учета времени		
3000м	без учета времени					
Подтягивание	8	6	4			
Наклоны туловища				40	35	30

Требования к зачету для студентов, освобожденных от практических занятий

Требования	Условия зачета
------------	----------------

1 семестр	
1.Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения	Сдача теоретического зачета
2.Составление комплекса утренней зарядки с учетом диагноза заболевания	Представить письменно комплекс утренней зарядки
2 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Возможные физические нагрузки, и физические упражнения при конкретном заболевании (по диагнозу)	Реферат
3 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплекс упражнений для коррекции своего телосложения с учетом заболевания".	Реферат
4 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Знакомство с постановкой спортивной работы в университете, участие в проведении соревнований.	Работа в судейской бригаде на двух соревнованиях
5 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплексы упражнений для детей до 7 лет	Реферат
6 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Методика самоконтроля физического развития и физической подготовленности"	Реферат

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
Рекомендуемая литература и источники информации (основная и дополнительная)

п/п	Виды занятий	Необходимая учебная, учебно-методическая (основная и дополнительная) литература, программное обеспечение.	Авторы	Издательство и год издания	Электронные ресурсы	Количество изданий
					www.iprbookshop.ru	На кафедре
1	ЛК, СРС	Физическая культура. Учебное пособие для абитуриентов.	Орлова С.В.	Иркутский филиал Российского государственного университета 2011г.	www.iprbookshop.ru	
2	ЛК, ПЗ СРС	Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Воробьев А.В. Михеева Т.В.	Сибирский государственный университет 2002г.	www.iprbookshop.ru	
3	ЛК, ПЗ СРС	Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	www.iprbookshop.ru	
4	ЛК, ПЗ СРС	Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	www.iprbookshop.ru	
5	ЛК, ПЗ СРС	Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	www.iprbookshop.ru	
6	ЛК, ПЗ СРС	Акмеология физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Костихина Н.М.	Сибирский государственный университет 2005г.	www.iprbookshop.ru	
7	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения.	Абросимов Е.З. Антонов А.И.	Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет	www.iprbookshop.ru	

				2014г.		
8	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура студента.	Кравчук В.И.	Челябинский государствен ный институт 2006г.	www.iprbookshop.ru	
9	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура. Учебное пособие.	Лысова И.А.	Московский государствен ный университет 2011г.	www.iprbookshop.ru	
10	ЛК, ПЗ СРС	Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Кокоулина О.П.	Евразийский открытый институт 2011г.	www.iprbookshop.ru	
11	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура студента. Учебное пособие	Пшеничков А.Ф.	Санкт- Петербургск ий государствен ный архитектурно - строительны й университет 2012г.	www.iprbookshop.ru	
12	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура и здоровье. Учебно- методическое пособие.	Гуревич И.А.	Вышэйшая школа 2011г.	www.iprbookshop.ru	

Перечень наглядных и других пособий.

- Наглядные пособия в виде плакатов к лекционному и практическому материалу.
- Диафильмы и диапозитивы по технике бега, прыжков в длину, метания диска, толкания ядра.

Перечень лицензионного программного обеспечения ежегодно обновляется и размещен на сайте университета (http://www.klgtu.ru/about/structure/structure_kgtu/itc/info/software.php).

Интернет-ресурсы

<http://www.sport.msu.ru/edu/> - Электронный учебник по основам физической культуры в вузе

<http://www.studsport.ru/> - официальный сайт студенческого спортивного союза России.

<http://www.fisu.net/> - официальный сайт FISU - International University Sports Federation

Сайты журналов

Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>.

Журнал «Легкая атлетика» <http://lib.sportedu.ru/mirrors/www.iaaf-rdc.ru/t&f/1/index.htm>.

Журнал «Спортивная жизнь России» <http://www.sportliferus.ru/>.

Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

7.1. Специализированные аудитории

Практические занятия проводятся в специализированных аудиториях института отраслевой экономики и управления с мультимедийным оборудованием, а также в других аудиториях университета согласно расписанию занятий.

Консультации проводятся в аудиториях в соответствии с графиком консультаций. Предэкзаменационная консультация проводится в аудитории согласно расписанию консультаций.

Практические занятия проводятся в специализированных спортивных залах:

- залы для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон) -2,
- зал настольного тенниса -1,
- тренажерные залы –2,
- зал ритмической гимнастики и фитнеса -1,
- зал бокса -1,
- кабинет и бассейн для подводного плавания с аквалангом -1,
- зал лечебной физической культуры –1
- кабинет и бассейн для подводного плавания с аквалангом -1,
- зал лечебной физической культуры -1

9. Лист изменений и дополнений к рабочей программе

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2020/2021 учебный год.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1.изменений... дополнений... нет...;
2.
3.
4.
5.

или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений или дополнений на данный учебный год.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры _____
от 20 января 2020 года, протокол № 8.

Заведующий кафедрой Абдуллин от пр. Абдулхамидов А.Т.
(название кафедры) (подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)

Согласовано:

Декан (директор) [подпись] Маджидов Б.М.
(подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)

9.1. Лист изменений и дополнений к рабочей программе

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В соответствии с приказом Минобрнауки России от 26.11.2020 №1456 и на основании разработанного в 2022 году нового учебного плана по очно-заочной форме обучения были внесены следующие изменения, т.е. дополнены таблицы пунктов 4; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
от 21.03. 2022 года, протокол № 7.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры _____
от 20.03.2021 года, протокол № 8.

Заведующий кафедрой _____ ст. кр. _____
(название кафедры) (подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)

Согласовано:

Декан (директор) _____
(подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный технический университет»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Уровень образования	Специалитет (бакалавриат/магистратура/специалитет)
Направление подготовки бакалавриата/магистратуры/специальность	08.03.01-Строительство (код, наименование направления подготовки/специальности)
Профиль направления подготовки/специализация	Промышленное и гражданское строительство: теория и проектирование зданий и сооружений. (наименование)

Разработчик  Закарьяев Ю.М. к.п.н., доцент
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры Физической культуры и спорта
«20» 04 2021г., протокол № 8

Зав. кафедрой за которой закреплена дисциплина  В.Г. Куршалиев
(ФИО уч. степень, уч. звание)

г. Махачкала 2021

ПАСПОРТ
фонда оценочных средств и этапы формирования компетенций по дисциплине
« Физическая культура и спорт».

№	Контролируемые разделы, темы, модули ¹	Формируемые компетенции	Оценочные средства		
			Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				Вид	Количество
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки	1 29
2	Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки	1 23
3	Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки	1 15
4	Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки для самопроверки	1 18

¹ Наименования разделов, тем, модулей соответствует рабочей программе дисциплины.

	Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки	1 10
	Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта.	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки	1 23
	Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки	1 8
	Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки	1 7
	Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки	1 8
	Тема 10. Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки	1 12

	подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.				
	Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии	1
	физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.			Вопросы для самопроверки	16
	Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки	1 4
	Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально- прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП).	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки	1 3
	Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно- оздоровительной деятельности вузе.	УК-7	20	Комплект тематик для дискуссии Вопросы для самопроверки	1 19
Всего:			280	30	215

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства по дисциплине разрабатываются в соответствии с утвержденной Примерной образовательной программы для всех направлений подготовки и Положением о фонде оценочных средств в ФГБОУ ВО «ДГТУ».

(Фонд оценочных средств хранится на кафедре, обеспечивающей преподавание данной дисциплины)

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Код и наименование индикатора достижения УК-7

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

В результате освоения компетенции УК-7 студент должен:

1. Знать:

- социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки, понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;
- научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;
- особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

2. Уметь:

- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;
- самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;
- воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;
- готовность применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;
- уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.

3. Владеть:

- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;
- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);
- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;
- способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.

Этапы формирования компетенции:

- **начальный** - на этом этапе формируются знаниевые и инструментальные основы компетенции, осваиваются основные категории, формируются базовые умения. Студент воспроизводит термины,

факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу;

- **основной этап** - знания, умения, навыки, обеспечивающие формирование компетенции, значительно возрастают, но еще не достигают итоговых значений. На этом этапе студент осваивает аналитические действия с предметными знаниями по дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя коррекцию в ходе работы, переносит знания и умения на новые условия;

- **завершающий этап** - на этом этапе студент достигает итоговых показателей по заявленной компетенции, то есть осваивает весь необходимый объем знаний, овладевает всеми умениями и навыками в сфере заявленной компетенции. Он способен использовать эти знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях.

Этапы формирования компетенций реализуются в ходе освоения дисциплины, что отражается в тематическом плане дисциплины.

6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Средняя оценка умений, навыков и уровня сформированных компетенций по практическим занятиям (ПЗ) определяется на основе результатов тестирования по физической подготовке и определяется по итогам сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень развития основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей.

Контрольные нормативы представлены в п.6.3

№ п/ п	Индекс компетенци и	Уровни сформированности компетенции		
		Достаточный	Повышенный	Превосходный
1.	УК-7	Знать и понимать (А): А1 - социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки в университете, понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности. А2 – научно--теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально--прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровье-сбережения будущих специалистов.	Знать и понимать (А): А1 - социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки в университете, понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности; А2 – научно--теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально--прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровье-сбережения	Знать и понимать (А): А1 - социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки в университете, понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности; А2 – научно--теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально--прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровье-сбережения будущих специалистов;

			будущих специалистов;	
--	--	--	-----------------------	--

Обобщенные критерии проверки сформированности компетенций, шкала
оценивания компетенций

100-балльная система оценки	Традиционная (четырёхбалльная) система оценки	Критерий оценивания	Содержание критерия оценивания
85 - 100	«отлично» / «зачтено»	Продвинутый уровень освоения компетенций	Компетенции освоены. Обучающийся показывает глубокие знания, демонстрирует умения и навыки решения сложных задач. Способен самостоятельно решать проблему / задачу на основе изученных методов, приемов и технологий.
70 - 84	«хорошо» / «зачтено»	Повышенный уровень освоения компетенций	Компетенции освоены. Обучающийся показывает полноту знаний, демонстрирует умения и навыки решения типовых задач в полном объеме.
50 - 69	«удовлетворительно» / «зачтено»	Базовый уровень освоения компетенций	Компетенции освоены. Обучающийся показывает общие знания, умения и навыки, входящие в состав компетенций, имеет представление об их применении, но применяет их с ошибками.
0 - 49	«неудовлетворительно» / «незачтено»	Заявленные компетенции не освоены	Компетенции не освоены. Обучающийся не владеет необходимыми знаниями, умениями, навыками или частично показывает знания, умения и навыки, входящие в состав компетенций.

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
Тематика курсовых работ:

Курсовая работа по дисциплине «Физическая культура» **не предусмотрена**

• Тематика эссе Не предусмотрено

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Вопросы для самопроверки:

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.

9. Что такое физическое развитие?
10. Основы спорта и его оздоровительная направленность.
11. Процесс физического воспитания в вузе.
12. Организация занятий по программе предмета "Физическая культура" в вузе.
13. Функции, виды и формы физической культуры.
14. Основные отличительные признаки спорта.
15. Специфика процесса физического воспитания.
16. Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
17. Отличительные признаки спорта.
18. Методы физического воспитания.
19. Принципы обучения, части практического занятия.
20. Терминология, используемая на занятиях физической культурой.
21. Функции, виды и формы физической культуры.
22. Определения и термины физической культуры.
23. Основные методы физического воспитания.
24. Ценности и средства физической культуры.
25. Обеспечение функции движения, виды и формы ФК.
26. Современные оздоровительные системы и оптимальный объем двигательной активности.
27. Специфические методы физического воспитания (регламентированного упражнения).
28. Взаимосвязь оздоровительных систем, фоновые виды ФК.
29. Основы экономики физической культуры.

Индивидуальное задание

1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей
2. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.
3. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.

Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.

Вопросы для самопроверки:

Из каких видов костей состоит организм человека.

Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.

Назовите основные виды мышц и их функции.

Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.

Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?

На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?

Что образуется при окислении углеводов и жиров?

Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.

Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.

Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках. Развитие систем органов, обеспечение их функций.

Индивидуальное задание:

Определите ЧСС и АД в покое и при физических нагрузках.

Выполняя разную по интенсивности нагрузку и измеряя ЧСС и АД, определите, как они зависят от величины нагрузки.

Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости,

ловкости). Обучение двигательным действиям.
Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
Воспитание скоростно-силовых качеств, реакция на нагрузку.
Воспитание спринтерских и стайерских качеств.
Двигательные качества как факторы, укрепляющие здоровье.
Двигательные умения и ациклические упражнения.
Критерии выявления признаков утомления и переутомления.
Определение физической подготовленности.
Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.
Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.

Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе.

Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.

Вопросы для самопроверки:

1. Что предполагает здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
5. Что такое МПК?. Как от этой величины зависит здоровье человека.
6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
8. Назовите основные функции питания.
9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

Индивидуальное задание:

Рассчитайте свой суточный расход энергии.

Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.

Найдите иллюстративные материалы, направленные на профилактику зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.).

Подготовка плана беседы, направленной на профилактику какой-либо формы зависимого поведения (табакокурение, употребление алкоголя, наркозависимость, «гаджетозависимость» и т.д.).

Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.

Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.

Вопросы для самопроверки:

1. Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
2. Олимпийское движение, символика Олимпизма.
3. История античных Олимпийских игр.
4. Идеалы Олимпизма и основные проблемы современного Олимпийского движения.
5. Традиции, символика и деятели возрождения Олимпийских игр.
6. Современные Олимпийские игры 1896 - 1912 г.г.
7. Проведение Олимпиад в период между мировыми войнами 1920 - 1936 г.г.
8. Международное Олимпийское движение 1945- 1976 г.г.
9. Проблемы Олимпийского движения в период 1980 - 1992 г.г.
10. Олимпийские игры сегодня.

Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом

Вопросы для самопроверки:

1. Каковы проблемы и вызовы современного спорта.
2. Что такое кризис олимпийской философии.
3. Проблемы профессионализации в современном спорте,
4. Проблемы коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов в современном спорте.
5. Пагубное влияние политики на развитие современного спорта.
6. Определение понятия «допинг»
7. Исторический обзор проблемы допинга
8. Допинг и принципы честной спортивной борьбы
9. Причины борьбы с допингом в спорте
10. Основные группы запрещенных субстанций и методов

Индивидуальное задание:

Анализ статистической информации о наказаниях спортсменов за нарушения антидопинговых правил за последний год (по материалам официальных сайтов Российского антидопингового агентства РУСАДА, Всемирного антидопингового агентства В АДА). Анализ «лент новостей» (с использованием интернета) за последние 3 -6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме «допинговых скандалов». Поиск рекламных и информационных материалов, популяризирующих БАДы, препараты «для успокоения нервов» и т.п. Критический анализ найденной информации.

Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.

1. Вопросы для самопроверки:
2. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
3. Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.
4. Физическая культура и спорт в начале строительства Советского государства.
5. Спартакиады и другие соревнования в СССР перед Великой отечественной войной.
6. Возобновление членства в Олимпийском движении и участие в Олимпийских играх.
7. Наиболее популярные виды спорта в СССР, их становление и развитие.
8. Состояние физической культуры и спорта в современной России.
9. Проблемы участия российских спортсменов в Олимпийских играх.

Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания.

Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.

Вопросы для самопроверки:

1. Методологическое основание внедрения комплекса ГТО.
2. Научное основание внедрения комплекса ГТО.
3. Какие базовые документы для комплекса ГТО?
4. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО.
5. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО.
6. Научное, методическое, кадровое, информационно-пропагандистское обеспечение комплекса ГТО.
7. Нормативно-правовое и методическое обеспечение комплекса ГТО.

Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта

Вопросы для самопроверки:

1. История Всемирных студенческих Универсиад.
2. Студенческий спорт. История, развитие и современное состояние.
3. Состояние спортивной работы в РЭУ им. Г.В. Плеханова.
4. Участие спортсменов студентов в международных соревнованиях.
5. Наиболее популярные виды студенческого спорта.
6. Студенческие спортивные лиги и их развитие.
7. Выбор двигательной активности: факторы, влияющие на выбор.

8. Классификация видов спорта и их развитие в Университете.

Тема 10. Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое физическая подготовка?
2. В чем суть общей физической подготовки?
3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
4. Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
5. Критерии оценки интенсивности нагрузки.
6. Восстановление работоспособности утомленных мышц.
7. Соотношение интенсивности и объема при выполнении различных упражнений.
8. Критерии и факторы состояний организма, зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
9. Адаптация организма к нагрузкам и начало порога анаэробного обмена.
10. Критерии и факторы функциональных состояний при проведении самостоятельных тренировок.

Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.

Вопросы для самопроверки:

1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивным играм.
2. Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
3. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
4. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
5. Педагогический и врачебный контроль.
6. Циклические упражнения и закаливание.
7. Утомление и дозирование физической нагрузки.
8. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.
9. Объем двигательной активности студента, энергозатраты.
10. Оценка состояний главных систем, обеспечивающих активную работу мышц.

Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания.

Вопросы для самопроверки:

1. Обеспечение функций органов (рекомендации диетологов).
2. Процесс восстановления после тренировок, этапы и средства.
3. Восстановление организма средствами ФК.
4. Объективные и субъективные признаки утомления.
5. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.

Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Вопросы для самопроверки:

1. Особенности прикладной физической подготовки.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
3. Энергозатраты, объем двигательной активности для студента, оздоровительная система Купера.

4. Процесс адаптивного физического воспитания, принципы и этапы в обучении новым упражнениям.
5. Организация и части практического занятия по физической культуре.
6. Ациклические упражнения, техника выполнения упражнений в ППФК.
7. Управление работой основных мышечных групп двигательного аппарата при ППФП.
8. Преимущества аэробики в повышении физической подготовленности девушек при ППФП.

Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности вузе.

Вопросы для самопроверки:

1. Физическая подготовленность и критерии нагрузок.
2. Спортивная классификация, ценности и средства ФК.
3. Части практического занятия, компоненты программы предмета ФК в вузе.
4. Методы оценки показателей развития, диспансеризация.
5. Энергозатраты, объем двигательной активности.
6. Критерии и факторы функциональных состояний.
7. Взаимодействие звеньев опорно-двигательного аппарата.
8. Воздействие соревнований на организм спортсмена.
9. Энергия для работающих мышц (оперативные и резервные источники).
10. Обеспечение двигательной активности и ее влияние на активное долголетие.

Перечень тем для проведения групповой дискуссии:

1. Особенности предмета, цели, задач и содержания физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
7. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
8. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
9. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
10. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
11. Физическая культура в жизни студента.
12. Общая физическая подготовка студентов при занятиях боксом, кикбоксингом, каратэ и смешанными единоборствами
13. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
14. Спортивный клуб в ВУЗе, проблемы и пути развития.
15. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
16. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на
17. занятиях по физической культуре.
18. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
19. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
20. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
21. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
22. Физическая культура в стране и обществе.
23. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта
24. на занятиях по физической культуре.
25. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
26. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

27. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
28. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
29. Лечебная физкультура в ВУЗе.
30. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
31. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
32. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
33. Современное состояние ФК и С.
34. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

Пример для контрольной работы

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Структура и функции физической культуры.
5. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
6. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
7. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
8. Воспитание гибкости на занятиях по физической культуре
9. Воспитание координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
10. Воспитание силы у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
11. Воспитание выносливости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
12. Воспитание быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
13. Физическая культура в жизни студента.
14. Общая физическая подготовка студентов.
15. Спортивный клуб в ВУЗе.
16. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
17. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
18. Основные методики занятий физическими упражнениями.
19. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
20. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
21. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
22. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
23. Физическая культура в стране и обществе на занятиях по физической культуре.
24. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
25. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
26. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
27. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
28. Лечебная физкультура в ВУЗе.
29. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
30. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.

31. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
32. Современное состояние ФК и С.
33. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.
34. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента.
35. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
36. Двигательные качества, факторы, влияющие на здоровье.
37. Основные определения и термины теории ФК.
38. Циклические упражнения и закаливание.
39. Утомление и дозирование физической нагрузки.
40. История античных Олимпийских игр.
41. Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
42. Развитие систем органов, обеспечение их функций.
43. Показатели развития индивидуума.
44. Образ жизни, тренированность организма.
45. Основные группы мышц двигательного аппарата.
46. Основы спорта и его оздоровительная направленность.
47. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
48. Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
49. Системы органов и обеспечение двигательной активности.
50. Развитие и становление физической культуры и спорта в РФ.
51. Работоспособность, восстановительный эффект.
52. Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
53. Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка).
54. Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
55. Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье.
56. Определение физической подготовленности.
57. Формы и виды закаливающих процедур.
58. Критерии оценки интенсивности нагрузки.
59. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
60. Восстановление работоспособности утомленных мышц.
61. Педагогический и врачебный контроль, постоянство внутренней среды организма.
62. Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
63. Основные отличительные признаки спорта.
64. Эффективность упражнений для воспитания качеств.
65. Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы.
66. Период усиления деятельности систем и органов.
67. Специфика процесса физического воспитания.
68. Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
69. Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия.
70. Двигательные умения и навыки.
71. Олимпийское движение, символика Олимпизма

Контрольные упражнения (тесты) для текущего контроля

Женщины:

№ п/ п	Название упражнения	Ед. измер.	Минимальный результат для получения 1 балла
	<i>Основные</i>		
1.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	4
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20
3.	Приседания на двух ногах за 30 с.	кол-во	22
	<i>Специализированные</i>		
4.	Челночный бег 4*10 м	сек.	13,0
5.	Непрерывный бег	мин.	3
	<i>Дополнительные (рейтинговые)</i>		
6.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	140
7.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70
8.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед	см	- 5

Мужчины:

№ п/ п	Название упражнения	Ед. измер.	Минимальный результат для получения 1 балла
	<i>Основные</i>		
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)	кол-во	4
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20
3.	Подтягивание на перекладине*(можно заменить подниманием гири 16 кг)	кол-во	4
	<i>Специализированные</i>		
4.	Челночный бег 4*10 м	сек.	12,5
5.	Непрерывный бег	мин.	4
	<i>Дополнительные (рейтинговые)</i>		
6.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170
7.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70
8.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	кол-во	20
*	Поднимание гири 16 кг прямая рука вниз - на прямую руку вверх (сумма двух рук)	кол-во	20