

Документ подписан в Автономная некоммерческая организация высшего образования
Информация о владельце:
ФИО: Ващенко Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 06.06.2024 15:06:17
Уникальный программный ключ:
51187754f94e37d00c9236cc9eaf21a22f0a3b731acd32879ec947ce3c66589d

«Волгоградский институт бизнеса»

Утверждаю
Проректор по учебной работе и
управлению качеством
Л.В. Шамрай-Курбатова
«27» мая 2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(Наименование дисциплины)

54.03.01 Дизайн

(Направление подготовки / Профиль)

Бакалавр

(Квалификация)

**Кафедра
разработчик
Год набора**

**Естественных наук и профессиональных
коммуникаций
2024**

Волгоград, 2024

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры обучающегося, его способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи:

- формирование у обучающихся понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- включение обучающихся в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры и ее активное использование во всестороннем развитии личности;
- содействие разностороннему развитию личности обучающегося, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование у обучающегося потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
- формирование у обучающегося знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование у обучающегося навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИН В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется в объеме 328 часов, относится к блоку Б1 «Дисциплины (модули)» основной образовательной программы.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами, полученные в процессе среднего общего образования: (учебная программа по дисциплине «Физическая культура»), а также использование знаний, умений и компетенций, сформированных при освоении дисциплины «Дисциплины по физической культуре и спорту» блока Б1.

2.3. Изучение дисциплины «Дисциплины по физической культуре и спорту» и получение необходимых знаний, умений и навыков, формируемых данной учебной дисциплиной, помогает в освоении других дисциплин ОПОП.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН

Освоение дисциплины направлено на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО (ОС ЮФУ) и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<i>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для</i>	<i>УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и</i>	<i>Знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма <i>Уметь:</i> определять и анализировать показатели физического развития и

<p><i>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>	<p><i>физической подготовленности.</i></p>	<p>физической подготовленности <i>Владеть:</i> навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности</p>
	<p><i>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности.</i></p>	<p><i>Знать:</i> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий <i>Уметь:</i> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности <i>Владеть:</i> навыками выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности</p>
	<p><i>УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</i></p>	<p><i>Знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма <i>Уметь:</i> осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм <i>Владеть:</i> навыками техники выполнения физических упражнений</p>

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины: 328 часов

Форма отчетности: _____ *зачет*
 (экзамен, зачет, дифференцированный зачет)

4.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины и темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего и рубежного контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	Модуль 1.	1-2	-	58	-	52	Форма промежуточной аттестации - зачет (2 семестр)
1.1	Практическая подготовка	1	-	10	-	26	Текущий контроль: оценка выполнения двигательных действий.
		2	-	10	-	26	
1.2	Общая физическая подготовка	1	-	16	-	-	Текущий контроль: оценка уровня общей физической подготовленности.
		2	-	22	-	-	
2.	Модуль 2.	3-4	-	58	-	52	Форма промежуточной аттестации - зачет (4 семестр)
2.1	Практическая подготовка	3	-	10	-	26	Текущий контроль: оценка выполнения двигательных действий.

№ п/п	Раздел дисциплины и темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего и рубежного контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
		4	-	10	-	26	
2.2	Общая физическая подготовка	3	-	16	-	-	Текущий контроль: оценка уровня общей физической подготовленности.
		4	-	22	-	-	
3.	Модуль 3.	5-6	-	58	-	50	Форма промежуточной аттестации - зачет (6 семестр)
3.1	Практическая подготовка	5	-	10	-	26	Текущий контроль: оценка выполнения двигательных действий.
		6	-	10	-	24	
3.2	Общая физическая подготовка	5	-	16	-	-	Текущий контроль: оценка уровня общей физической подготовленности.
		6	-	22	-	-	
Итого часов		1-6	-	174	-	154	

4.2. План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
1	Общая физическая подготовка	Подбор средств и методов развития и совершенствования основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма. Регулярное выполнение физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование основных физических качеств.	срок изучения раздела дисциплины	26	Тесты оценки общей физической подготовленности представлены в Приложении ФОС	Основная литература: п.7.1.2. Дополнительная литература: п.7.2.2.
2				26		
3				26		
4				26		
5				26		
6				24		
Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час)				154		
Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час)				154		

4.3. Содержание учебного материала

Модуль 1.

1.1. Общая физическая подготовка

Основные физические качества - выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Средства и методы развития и совершенствования основных физических качеств. Физиологическая направленность упражнений в зависимости от интенсивности и продолжительности их выполнения, количества повторений, а также продолжительности и характера восстановительных интервалов.

1.2. Подготовка в избранном виде спорта

Атлетическая гимнастика. Основные принципы и особенности занятий атлетической гимнастикой. Правила поведения в тренажерном зале. Техника безопасности на занятиях. Классификация упражнений атлетической гимнастики. Основные мышечные группы и упражнения для их развития. Основы техники выполнения упражнений с отягощениями. Базовые и изолированные упражнения для различных мышечных групп. Начальные комплексы упражнений для различных мышечных групп. Сочетание базовых и изолированных упражнений. Комплексы упражнений широкого профиля со штангой и гантелями.

Бадминтон. Теоретический экскурс в историю развития бадминтона. Основные позиции правил и судейства в бадминтоне. Стойка при приеме подачи. Стойка при выполнении подачи. Основы техники владения ракеткой. Основы техники удара по волану. Основы техники подачи и приема подачи волана. Техника ударов по волану из различных углов игрового поля. Техника перемещений по игровому полю.

Баскетбол. Основные принципы и особенности занятий баскетболом. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в баскетбол. Основные технические элементы игры в баскетбол (стойка игрока, техника перемещений без мяча, способы ведение и передачи мяча, виды бросков мяча). Основы техники игры в баскетбол (ведение и передача мяча, броски мяча, броски мяча из различных положений на площадке). Учебные игры.

Мини-футбол. Основные принципы и особенности занятий мини-футболом. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в мини-футбол. Основы техники игры в мини-футбол (техника передвижений, удары по мячу ногами и головой, остановка или прием мяча, ведение мяча, финты, отбор мяча). Учебные игры.

Пулевая стрельба. Теоретическое ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения. Усвоение мер безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в тире. Ознакомление с открытым прицелом. Усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела. Освоение стрельбы из положения стоя и с упора на два локтя. Освоение элементов техники выполнения выстрела без патрона. Умение выполнять нажим на спусковой крючок.

Дзюдо. Создание двигательных качеств в непосредственной связи с двигательными навыками, характерными для данного вида борьбы. Использование специальных подготовительных упражнений, которые оказывают концентрированное воздействие на наиболее важные для данного вида борьбы органы и системы. Связь начальной подготовки с другими видами спортивной подготовки (технической, тактической, психической и др.).

Функциональный тренинг. Теоретическое ознакомление с общими принципами и особенностями функционального тренинга. Специальные упражнения, направленные на дыхание. Комплексы дыхательной гимнастики. Основные комплексы функционального тренинга в положении стоя. Основные комплексы функционального тренинга в положении сидя. Основные комплексы функционального тренинга в положении лежа. Основные комплексы функционального тренинга с гантелями. Основные комплексы функционального тренинга со спортивными резинками.

Волейбол. Основные принципы и особенности занятий волейболом. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол. Основные технические элементы игры в волейбол (стойка игрока, техника перемещений без мяча, способы перемещения и передачи мяча, виды ударов по мячу). Основы техники игры в волейбол (передачи мяча, подачи мяча, удары по мячу из различных игровых зон на площадке). Учебные

игры.

Футбол. Основные принципы и особенности занятий футболом. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. Основы техники игры в футбол (техника передвижений, удары по мячу ногами и головой, остановка или прием мяча, ведение мяча, финты, отбор мяча). Учебные игры.

Пауэрлифтинг. Основные принципы и особенности занятий пауэрлифтингом. Правила поведения в тренажерном зале. Техника безопасности на занятиях. Классификация упражнений в пауэрлифтинге. Основные мышечные группы и упражнения для их развития. Основы техники выполнения упражнений. Базовые и изолированные упражнения для различных мышечных групп. Начальные комплексы упражнений для различных мышечных групп. Сочетание базовых и изолированных упражнений. Комплексы упражнений широкого профиля со штангой и гантелями.

Настольный теннис. Основные принципы и особенности. Правила и направления занятий настольным теннисом. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в современном настольном теннисе, их влияние на характер и содержание игры. Понятие о технике.

Дартс. История возникновения и развития дартс в мире, России. Календарь соревнований по дартс. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определения мест в розыгрыше. Правила игры в дартс, их влияние на характер и содержание игры

Аэробика. Классификация аэробики. Ознакомление и обучение элементам техники аэробной хореографии (базовый уровень). Оздоровительная аэробика как средство физического воспитания. Изучение основных требований к осанке при выполнении базовых шагов аэробики. Ознакомление с перечнем запрещенных движений.

Аквааэробика. Основные принципы и особенности занятий аквааэробикой. Правила поведения на воде. Техника безопасности на занятиях. История возникновения и развития аквааэробики в мире и России. Особенности аэробики. Обучение технике владения нудлс. Изучение технике базовых упражнений в воде (шаги, подскоки, прыжки, бег, различные виды ходьбы). Специфика техники выполнения работы рук при каждом упражнении. Особенности дыхания во время занятий.

Спортивное ориентирование. Основы подготовки в спортивном ориентировании. Исторические предпосылки становления и развития рекреологии. Особенности спортивного ориентирования при изменении природных и социокультурных условий. Топографическая подготовка. Ориентирование по карте, по компасу и линиям местности. Масштаб. Движение по азимуту. Движение по тропам, дорогам, просекам и другим линейным ориентирам. Движение по рельефу. Компас. Спортивный компас: его особенности, работа с компасом, определение сторон горизонта, определение азимута на предмет, определение азимута по заданному направлению. Основные требования к узлам. Рекомендации по завязыванию узлов. Классификация узлов. Рекомендации по применению узлов в походных условиях.

Плавание. Техника безопасности и правила поведения в бассейне на воде. Подготовка на суше, развитие координации движений, подводящие, имитационные движения техники выполнения спортивных способов плавания (на суше). Техника выполнения выдохов в воду (3 варианта). История возникновения и развития плавания в мире и России. Плавание как вид спорта и средство физической культуры (способы, средства и методы закаливания).

Шахматы. История возникновения и эволюция развития шахмат. Чемпионы мира, их вклад в развитие шахмат. Шахматы, как вид спорта, виды шахматных дисциплин: шахматы (классические); шахматы – командные (лично-командные); быстрые шахматы; блиц. Шахматная нотация. Правило взятия на проходе. Правила рокировки. Абсолютная и относительная сила (ценность) фигур. Некоторые случаи ничьи (вечный шах, пат, трехкратное повторение позиции, правило 50 ходов и др.).

ОФП (общая физическая подготовка). Основные принципы и особенности. Правила и направления занятий ОФП. Противопоказания и ограничения при занятиях ОФП. Правила поведения в спортивном зале и игровом зале. Техника безопасности на занятиях. Классификация упражнений ОФП. Основные мышечные группы и упражнения для их развития. Понятие о технике выполнения основных упражнений.

Шашки. История возникновения и эволюция развития шашек. Правила игры. Классификация. Варианты шашек. Общие принципы игры. Обозначения полей. Запись и характеристики ходов. Формат PDN. Терминология. Вычислительная сложность обобщенных шашек. Чемпионы мира, их вклад в развитие игры. Шашки, как вид спорта, виды шашечных дисциплин.

Модуль 2.

2.1. Общая физическая подготовка

Основные физические качества - выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость.

Средства и методы развития и совершенствования основных физических качеств. Физиологическая направленность упражнений в зависимости от интенсивности и продолжительности их выполнения, количества повторений, а также продолжительности и характера восстановительных интервалов.

2.2. Подготовка в избранном виде спорта

Атлетическая гимнастика. Программа «Сила + масса». Силовой тренинг. Круговой тренинг. Комплексы упражнений переменного курса. Методика разового предельного сокращения. Дополнительная проработка мышц брюшного пресса и голеней в умеренном объеме, с умеренной интенсивностью.

Бадминтон. Совершенствование техники ударов по волану. Совершенствование техники приема и подачи волана. Удары у сетки, в защите, с задней линии в движении. Прием подач на точность в статическом положении и в движении. Выполнение комплексной цепочки ударов. Сложные перемещения во время игры. Связка стартового шага с дальнейшим перемещением по игровому полю. Имитация игры в бадминтон с отслеживанием правильного положения ног и расчетом нужного количества шагов при выполнении ударов. Упражнение для совершенствования качественного выполнения различных ударов.

Баскетбол. Техника нападения (техника передвижений, техника владения мячом). Техника защиты (техника передвижений, техника противодействия и овладения мячом). Учебные игры.

Мини-футбол. Техника владения мячом. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Техника игры вратаря. Учебные игры.

Пулевая стрельба. Изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле. Углубленное понимание зависимости угла вылета от однообразия удержания оружия. Овладение знаниями расчета поправок. Формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебания» без «ожидания» и «встречи» его. Формирование прочного навыка сохранения «рабочего состояния» при выполнении выстрела до, во время и после него. Совершенствование стрельбы из винтовки по мишеням: «белый лист» и мишень № 8. Совершенствование стрельбы из пистолета по мишеням: «белый лист» и мишень № 9.

Дзюдо. Техника обучения борьбе (стоя, лежа). Техника работы руками. Техника работы ногами. Техника преследования в партере. Техника бросков, контрбросков и их комбинаций. Техника передвижения (маневрирования). Техника сбивания в партер. Правила поведения в спортивном зале и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Техника безопасности при проведении соревнований и спортивно-зрелищных мероприятий по спортивной борьбе.

Функциональный тренинг. Комплексы функционального тренинга с отягощениями в положении лежа. Комплексы функционального тренинга с фитболами. Комплексы функционального тренинга с гантелями в положении стоя. Комплексы функционального тренинга силового характера. Комплексы функционального тренинга, направленные на выносливость. Специальные упражнения, направленные на дыхание.

Волейбол. Техника игры в волейбол (подачи, передвижение игроков, отражение подач, передачи, нападающий удар, постановка блока, защита). Учебные игры.

Футбол. Техника владения мячом. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Техника игры вратаря. Учебные игры.

Пауэрлифтинг. Силовой тренинг. Круговой тренинг. Комплексы упражнений переменного курса. Методика разового предельного сокращения. Дополнительная проработка мышц брюшного пресса и голеней в умеренном объеме, с умеренной интенсивностью.

Настольный теннис. Классификация техники. Общая характеристика техники и ее значение.

Обучение стойкам и передвижениям теннисиста. Обучение хватке ракетки и передвижения с теннисным мячом. Обучение накатом. Обучение срезком. Обучение прямой подачи. Обучение подачи подрезкой. Учебные игры.

Дартс. Понятие о технике. Классификация техники. Общая характеристика техники и ее значение. Обучение технике метания дротика. Обучение хвату. Обучение выполнению броска (способ метания дротика). Техника прицеливанию. Техника выполнению выпуска (способ освобождения дротика из захвата пальцев). Обучение технике управления дыханием.

Аэробика. Обучение технике выполнения простых связок, базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Развитие эстетических, музыкальных, стиливых и других возможностей творческого самовыражения. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей. Изучение связи базовых шагов с работой рук и перемещениями.

Аквааэробика. Обучение технике владения различным оборудованием, предназначенным для занятий аквааэробикой. (гантели, перчатки, сандалии, нудлс, ромашки, резинки, утяжелители и др.). Обучение технике выполнения элементов в парах. Обучение технике работы со всеми имеющимися видами специального оборудования. Совершенствование техники базовых элементов (шагов, прыжков, подскоков и др.), а также техники работы рук в координации.

Спортивное ориентирование. Техника прохождения условного болота по «кочкам», установки и снятия палатки, преодоления водной преграды, преодоления водной преграды по бревну, преодоления чащобного участка, спуск и подъем спортивным способом, подъем по склону с использованием вертикальных перил; переправа по бревну с использованием перил. Подъем, траверс, спуск с самостраховкой (на схватывающем узле), переправа вброд, переправа по веревке с перилами.

Плавание. Обучение технике движения в воде, погружения, упражнения на дыхание, всплытие, скольжение, опорные упражнения. Техника выполнения гребковых движений в кроле на груди. Согласование работы ног с гребковыми движениями рук и дыханием в кроле на груди. Проплытие дистанции 50м. различными способами в полной координации. Методы оценки эффективности занятий плаванием.

Шахматы. Элементарные ладейные окончания. Ладья и пешка против ладьи, позиция Лусены (построение «моста»). Ладья и пешка против ладьи, позиция Филидора. Практикум по разыгрыванию элементарных ладейных окончаний. Тематический лично-командный турнир «Ладейные окончания». Размен (простой) а) простой размен; б) тактический размен; в) размен с созданием угрозы. Размен (сложный) а) сложный размен; б) форсированный размен; в) форсированный размен разноименных фигур. Лично-командный турнир по теме «Размен» (техника расчета). Типичные ошибки игры в дебюте (начале партии). Предновогодний темпo-турнир.

ОФП (общая физическая подготовка). Методика тренировки для начинающих. Обучение комплексу стандартной силовой тренировки. Общая физическая подготовка. Силовая тренировка с собственным весом. Методические особенности занятий ОФП различной направленности. Составление индивидуальных программ занятий. Комбинированные комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка с отягощениями Методика тренировки для начинающих.

Шашки. Обучение простейшим приёмам, комбинациям в стратегии и тактике игры. Получение преимущества в игре используя правило "обязательный удар", правило "трёх ходов". Игровые комбинации: парные ловушки, перенаправление шашек соперника и т.д.

Модуль 3.

3.1. Общая физическая подготовка

Основные физические качества - выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Средства и методы развития и совершенствования основных физических качеств. Физиологическая направленность упражнений в зависимости от интенсивности и продолжительности их выполнения, количества повторений, а также продолжительности и характера восстановительных интервалов.

3.2. Подготовка в избранном виде спорта

Атлетическая гимнастика. Силовой тренинг. Круговой тренинг. Ударный сплит (максимальная интенсивность). Дополнительная проработка отстающих групп мышц в умеренном объеме и с умеренной интенсивностью.

Бадминтон. Расположение игроков во время парной встречи. Тактика введения волана в игру. Основные тактические приемы ведения парной встречи. Тактика одиночной игры в бадминтон. Практика одиночной встречи. Практика парной встречи. Совершенствование выполнения ударов по волану. Совершенствование тактики одиночных и парных встреч. Игровая практика.

Баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол. Общие закономерности тактической подготовки в баскетболе. Основы тактической подготовки в баскетболе. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебные игры.

Мини-футбол. Совершенствование техники владения мячом. Общие закономерности тактической подготовки в мини-футболе. Основы тактической подготовки в мини-футболе. Индивидуальная, групповая и командная тактика игры в нападении. Индивидуальная, групповая и командная тактика игры в защите. Учебные игры.

Пулевая стрельба. Практика выполнения серий из 5-ти выстрелов. Практика выполнения серий из 10-ти выстрелов. Совершенствование внутреннего контроля за статической работой мышц (умение «слушать себя»). Практика стрельбы из винтовки по мишеням: «белый лист» и мишень № 8. Практика стрельбы из пистолета по мишеням: «белый лист» и мишень № 9. Совершенствование стрельбы по движущимся мишеням.

Дзюдо. Пути совершенствования мастерства борца по основным направлениям подготовки. Исправление ошибок и повышение рациональности структуры выполнения приемов, контрприемов и защит. Приобретение умения выполнять технические действия с разными противниками, из все большего числа разнообразных динамических ситуаций. Укрепление волевых качеств (настойчивости, решительности и уверенности и др.), играющих большую роль в успешном выполнении приемов. Основные методы совершенствования в технике спортивной борьбы: повторный метод, метод изменения условий, изменение видов упражнений, выполнение действия при различном психическом и функциональном состоянии, из различных исходных положений, метод показа, соревновательный метод и др.

Функциональный тренинг. Комплексы функционального тренинга повышенной сложности с различными предметами. Комплексы функционального тренинга, направленные на развитие силовой выносливости. Комплексы функционального тренинга с отягощениями в положении сидя. Комплексы функционального тренинга с отягощениями в положении лежа. Комплексы функционального тренинга со скакалками. Специальные упражнения, направленные на дыхание.

Волейбол. Совершенствование техники игры в волейбол. Общие закономерности тактической подготовки в волейбол. Основы тактической подготовки в волейболе. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебные игры.

Футбол. Совершенствование техники владения мячом. Общие закономерности тактической подготовки в футболе. Основы тактической подготовки в футболе. Индивидуальная, групповая и командная тактика игры в нападении. Индивидуальная, групповая и командная тактика игры в защите. Учебные игры.

Пауэрлифтинг. Силовой тренинг. Круговой тренинг. Ударный сплит (максимальная интенсивность). Дополнительная проработка отстающих групп мышц в умеренном объеме и с умеренной интенсивностью.

Настольный теннис . Тактика как средство спортивной борьбы в настольном теннисе. Тактика игры в настольном теннисе. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в настольном теннисе. Тактика одиночных игр (тактика подачи, тактика приема подачи, тактика розыгрыша очка). Тактика парных игр (тактика подачи, тактика приема подачи, тактика розыгрыша очка). Тактика игры против «атакующего». Тактика игры против «защитника».

Дартс. Тактика как средство спортивной борьбы в дартс. Тактика игры в дартс. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в дартс. Тактика поведения на соревнованиях. Спортивная тактика. Тактика ведения игры «301» с закрытием в сектор. Набор очков, выход на нужный сектор.

Аэробика. Совершенствование техники выполнения базового комплекса упражнений.

Скоростно-силовая подготовка и выносливость. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение технике выполнения упражнений, основных шагов и передвижений аэробики (стиль HI-LO). Изучение новых элементов и соединение их в композицию в стиле HI-LO. Совершенствование техники выполнения прыжков и передвижений в сложно-координационной аэробике. Совершенствование выполнения техники движений рук и ног в танцевальной композиции. Комплексы аэробики в стиле HI-LO.

Аквааэробика. Совершенствование техники выполнения ударов и маховых движений ногами в стиле тай-бо, ударов с поворотами на 180 и 360 гр. Совершенствование технике прыжковых движений, шагов и поскоков. Техника перемещений в разных направлениях. Специфика техники рук во время перемещений. Совершенствование техники ударов руками (двойные, с поворотами, назад и др.). Совершенствование парных элементов тай-бо. Особенности музыкального сопровождения.

Спортивное ориентирование. Разработка маршрута и графика путешествия. Изучение района путешествия. Составление календарного плана. Оформление и зачет путешествия. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Подготовка снаряжения к путешествию. Организация питания в путешествии.

Плавание. Эффективное использование оборудования и инвентаря на занятиях по обучению плаванию и совершенствованию различных способов плавания. Совершенствование техники выполнения гребковых движений различными стилями на разные дистанции. Совершенствование попеременной работы ног с гребковыми движениями в кроле на спине.

Шахматы. Основы шахматной тактики. Тактические слабости. Решение позиций по принципу тактических слабостей. Тактика двойного удара. Связка. Открытое нападение. Открытый шах. Открытый шах «Мельница». Двойной шах. Комбинации на завлечение. Блокировка. Спертый мат (мат Лусены).

ОФП (общая физическая подготовка). Комплексная программа с отягощениями. Методы оценки эффективности занятий общей физической подготовки. Силовое троеборье. Комплекс упражнений с отягощениями. Элементы подвижных и спортивных игр. Комплекс упражнений с отягощениями для различных мышечных групп. Составление и обоснование индивидуальных комплексов упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Функциональная подготовка. Комплекс функциональных упражнений с отягощениями.

Шашки. Основы шашечной тактики. Тактические слабости. Решение позиций по принципу тактических слабостей. Использование стратегии тактических «поддавок». Заход между двумя шашками противника. Быстрое продвижение в дамки. Блокировка противника. Стремление к центру. Расчет возможных ходов противника.

4.4. Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение

Тема «Общая физическая подготовка». Подбор средств и методов развития и совершенствования основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма. Регулярное выполнение физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование основных физических качеств.

V. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки, в условиях реализации компетентного подхода, предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

Практические занятия. Практические занятия как форма организации образовательного процесса вуза носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом дисциплины и применением ее положений на практике.

Игровые технологии. Создание игровой ситуации для освоения элементов физической подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса обучающихся, развитие внимание и стимулирование умственной и спортивной деятельности

Здоровьесберегающие технологии. Воспитание культуры здоровья, личностных качеств,

способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.

Личностно-ориентированные технологии. Консультации, «индивидуальное обучение» - выстраивание для студента собственной образовательной траекторией с учетом интереса и предпочтения студента, подготовка к спортивным соревнованиям и к докладам на студенческих конференциях

Самостоятельная работа студентов. В рамках организации самостоятельной работы предусмотрены:

- 1) работа со специальной литературой;
- 2) поиск дополнительной информации в Интернет-пространстве;
- 3) просмотр обучающих видеофильмов; изучение онлайн-курсов по физкультурному образованию, участие в вебинарах.
- 4) встречи с известными спортсменами, заслуженными тренерами РФ, представителями общественных федераций и спортивных клубов, мастер-классы экспертов и специалистов.

В рамках контроля самостоятельной работы студента предусмотрены практические тестовые задания, представленные в приложении ФОС.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств (в рамках самостоятельной работы) по дисциплине приведен в Приложении к Рабочей программе.

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература.

1. Бабиянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие, дополненное и переработанное / К. А. Бабиянц, Е. В. Коломийченко. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2018. — 101 с. — ISBN 978-5-9275-3055-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87944.html>
2. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95578.html>
3. Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафoshин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94698.html>
4. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84086.html>

7.2. Дополнительная литература.

1. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : лекции / А.М. Ахметов. – Электрон. текстовые данные. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. – 213 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219.html>
2. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 449 с. — ISBN 978-5-4487-0668-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/90578.html>
3. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.1. Общие методические принципы тренировки : учебное пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. — 175 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (ч.1), 978-5-9275-4115-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125825.html>
4. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 200 с. — ISBN 978-5-906132-49-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98647.html>
5. Скороходова, Ю. М. Совершенствование координационных способностей посредством занятий степ-аэробикой в системе физического воспитания вуза : учебное пособие / Ю. М. Скороходова, Е. А. Высоцкая. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 60 с. — ISBN 978-5-00175-172-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/128724.html>

7.3. Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе». <http://www.schoolpress.ru/product/magazines/>
2. Журнал «Теория и методика физической культуры и спорта». <http://www.teoriya.ru/ru>

7.4. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

1. «Юрайт» электронная библиотека <https://biblio-online.ru/>
2. Википедия, свободная энциклопедия ru.wikipedia.org

VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИН

8.1. Учебно-лабораторное оборудование

1. Плоскостные спортивные сооружения.
2. Игровые залы, игровые площадки, тренажерные залы, залы для занятий аэробикой, пилатесом и другими видами оздоровительной гимнастики.
3. Необходимый инвентарь и оборудование для проведения учебно-тренировочных занятий.

8.2. Программное обеспечение

- Microsoft Windows, Microsoft Office, Windows CAL's

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИН

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предназначены для освоения обучающимися, отнесенным к основной и подготовительной медицинским группам.

Учебный процесс обучения по дисциплинам включает в себя аудиторные занятия (практические) и самостоятельную работу. Промежуточная аттестация по дисциплине – зачет.

Обучающийся обязан пройти медицинское освидетельствование и представить справку о

принадлежности к какой-либо медицинской группе преподавателю (основной, подготовительной или специальной). Обучающийся, не представивший справку о принадлежности к медицинской группе, не может быть допущен к практическим занятиям.

Студенты, не набравшие необходимое количество баллов по текущему контролю, могут ликвидировать задолженность до начала промежуточной аттестации (зачета) путем посещения занятий для добора баллов.

Самостоятельная внеаудиторная работа направлена на развитие физических качеств, физической подготовленности обучаемого и включает в себя работу с литературой, подбор средств и методов развития и совершенствования основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма, а также регулярное выполнение физических упражнений (представленных в Приложении ФОС), направленных на развитие и совершенствование основных физических возможностей.

Рекомендации по работе с литературой. Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках дисциплины, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками следует начинать с ознакомительного чтения, которое предполагает выделение главного в тексте, основных аргументов и выводов. Сравнительное чтение, в ходе которого обучающийся знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, оценивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции, - эффективный способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу, необходимо найти рациональное зерно у каждого из авторов, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы.

При работе с литературой целесообразно вести конспект, фиксирующих основные тезисы и аргументы.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Волгоградский институт бизнеса»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки

54.03.01 ДИЗАЙН

Форма обучения

очная

ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ ДИСЦИПЛИНОЙ
«Дисциплины по физической культуре и спорту»

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<i>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</i>	<i>Знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма <i>Уметь:</i> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности <i>Владеть:</i> навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности
	<i>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности.</i>	<i>Знать:</i> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий <i>Уметь:</i> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности <i>Владеть:</i> навыками выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности
	<i>УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</i>	<i>Знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма <i>Уметь:</i> осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм <i>Владеть:</i> навыками техники выполнения физических упражнений

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

«Дисциплины по физической культуре и спорту»

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции/ индикатора	Наименование оценочного средства
1	Модуль 1.	УК-7	Практическая подготовка
2	Модуль 2.		
3	Модуль 3.		

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Дисциплины по физической культуре и спорту»

Тесты оценки уровня общей физической подготовленности

Модуль 1.

	Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов					
		6	5	4	3	2	1
ЮНОШИ							
1.	12-минутный тест бега (м)	3000	2900	2800	2500	2000	1500
	или бег 3000 м (мин., сек)	12,00	13,00	13,40	14,00	14,30	15,00
2.	бег 20 м (сек)	3,0	3,1	3,2	3,4	3,6	4,2
	или бег 30 м (сек)	4,3	4,4	4,6	4,7	4,8	5,2
	или плавание 50 м (мин., сек)	0,52	0,55	1,00	1,05	1,10	1,20
	или челночный бег 3x10 м (сек)	7,1	7,5	7,7	7,8	8,0	8,2
3.	подтягивание из виса на перекладине (раз)	15	14	12	11	10	8
4.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	44	40	32	30	28	25
5.	поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (раз)	48	40	37	35	33	30
6.	прыжок в длину с места (см)	240	230	225	220	210	200
7.	наклон вперед из положения стоя (см)	+12	+10	+8	+7	+6	+3
ДЕВУШКИ							
1.	12-минутный тест бега (м)	2400	2200	2000	1800	1500	1000
	или бег 2000 м (мин., сек)	10,50	11,40	12,30	12,50	13,10	13,30
2.	бег 20 м (сек)	3,4	3,6	3,8	4,0	4,4	4,8
	или бег 30 м (сек)	5,2	5,4	5,7	5,8	5,9	6,2
	или плавание 50 м (мин., сек)	1,00	1,10	1,15	1,20	1,25	1,35
	или челночный бег 3x10 м (сек)	8,2	8,5	8,8	8,9	9,0	9,5
3.	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	18	15	12	11	10	8
4.	сгибание рук в упоре лежа (раз)	17	15	12	11	10	8
5.	поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (раз)	43	40	35	33	32	30
6.	прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	150
7.	наклон вперед из положения стоя (см)	+15	+13	+11	+10	+8	+3

Модуль 2.

	Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов					
		6	5	4	3	2	1

ЮНОШИ							
1.	12-минутный тест бега (м)	3010	2910	2810	2510	2010	1510
	или бег 3000 м (мин., сек)	11,58	12,58	13,38	13,58	14,28	14,58
2.	бег 20 м (сек)	2,9	3,0	3,1	3,2	3,5	4,1
	или бег 30 м (сек)	4,2	4,3	4,5	4,6	4,7	5,1
	или плавание 50 м (мин., сек)	0,51	0,54	0,59	1,04	1,09	1,19
	или челночный бег 3x10 м (сек)	7,0	7,4	7,6	7,7	8,1	8,3
3.	подтягивание из виса на перекладине (раз)	15	14	12	11	10	8
4.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	45	41	33	31	29	26
5.	поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (раз)	49	41	38	36	34	31
6.	прыжок в длину с места (см)	242	232	227	222	212	202
7.	наклон вперед из положения стоя (см)	+13	+11	+9	+8	+7	+4
ДЕВУШКИ							
1.	12-минутный тест бега (м)	2405	2205	2005	1805	1505	1005
	или бег 2000 м (мин., сек)	10,49	11,39	12,29	12,49	13,09	13,29
2.	бег 20 м (сек)	3,3	3,5	3,7	3,9	4,3	4,7
	или бег 30 м (сек)	5,1	5,3	5,6	5,7	5,8	6,1
	или плавание 50 м (мин., сек)	0,59	1,07	1,14	1,19	1,24	1,34
	или челночный бег 3x10 м (сек)	8,1	8,4	8,7	8,8	8,9	9,4
3.	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	18	15	12	11	10	8
4.	сгибание рук в упоре лежа (раз)	18	16	13	12	10	8
5.	поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (раз)	44	41	36	34	33	31
6.	прыжок в длину с места (см)	192	187	182	177	172	152
7.	наклон вперед из положения стоя (см)	+16	+14	+12	+11	+9	+4

Модуль 3.

	Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов					
		6	5	4	3	2	1
ЮНОШИ							
1.	12-минутный тест бега (м)	3020	2920	2820	2520	2020	1520
	или бег 3000 м (мин., сек)	11,56	12,56	13,36	13,56	14,26	14,56
2.	бег 20 м (сек)	2,8	2,9	3,0	3,1	3,4	4,0
	или бег 30 м (сек)	4,1	4,2	4,4	4,5	4,6	5,0
	или плавание 50 м (мин., сек)	0,50	0,53	0,58	1,03	1,08	1,18
	или челночный бег 3x10 м (сек)	6,9	7,3	7,5	7,6	8,0	8,2
3.	подтягивание из виса на перекладине (раз)	15	14	12	11	10	8
4.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	46	42	34	32	30	27
5.	поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (раз)	50	42	39	37	35	32
6.	прыжок в длину с места (см)	244	234	229	224	214	204
7.	наклон вперед из положения стоя (см)	+14	+12	+10	+9	+8	+5
ДЕВУШКИ							
1.	12-минутный тест бега (м)	2410	2210	2010	1810	1510	1010
	или бег 2000 м (мин., сек)	10,48	11,38	12,28	12,48	13,08	13,28
2.	бег 20 м (сек)	3,2	3,4	3,6	3,8	4,2	4,6

	или бег 30 м (сек)	5,0	5,2	5,5	5,6	5,7	6,0
	или плавание 50 м (мин., сек)	0,58	1,06	1,13	1,18	1,23	1,33
	или челночный бег 3x10 м (сек)	8,0	8,3	8,6	8,7	8,8	9,3
3.	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	18	15	12	11	10	8
4.	сгибание рук в упоре лежа (раз)	18	16	4	12	10	8
5.	поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (раз)	45	42	37	35	34	32
6.	прыжок в длину с места (см)	194	189	184	179	174	154
7.	наклон вперед из положения стоя (см)	+17	+15	+13	+12	+10	+5

Инструкция по выполнению тестов оценки уровня общей физической подготовленности

12-минутный тест бега выполняется с высокого старта на легкоатлетическом стадионе корпуса "Д" (длина окружности = 200 м). По команде "Марш" испытуемый начинает выполнение бега по дистанции. От испытуемого требуется в течение 12 минут двигаться по дистанции бегом, не останавливаясь и не переходя на шаг. Движение по дистанции прекращается по команде "Стоп" (по истечении 12 минут). Темп бега не регламентируется. Во время прохождения дистанции разговаривать запрещается, за нарушение данного требования испытуемый снимается с дистанции. Результат определяется по расстоянию, которое преодолел испытуемый за 12 минут и фиксируется с точностью до 100 м.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый во время прохождения дистанции остановился или перешел на шаг до того, как прозвучала команда "Стоп";
- если испытуемый был снят с дистанции.

Бег 2000 м (3000 м). Тест выполняется с высокого старта на легкоатлетическом стадионе корпуса "Д" (длина окружности = 200 м). По команде "Марш" испытуемый начинает выполнение бега по дистанции. От испытуемого требуется преодолеть дистанцию 2000 м (девушки) или 3000 м (юноши), двигаясь бегом. Во время прохождения дистанции разговаривать запрещается, за нарушение данного требования испытуемый снимается с дистанции. Результат определяется по времени, затраченному на преодоление дистанции, и фиксируется с точностью до 1 сек.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый был снят с дистанции.

Бег 20 м. Тест выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение в соответствии с техникой выполнения низкого старта. Команда «Внимание» выполняется в соответствии с техникой выполнения низкого старта. По команде «Марш» участники начинают выполнение бега к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Бег 30 м. Тест выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение в соответствии с техникой выполнения низкого старта. Команда «Внимание» выполняется в соответствии с техникой выполнения низкого старта. По команде «Марш» участники начинают выполнение бега к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 1 сек.

Плавание 50 м. По команде «Марш» участники начинают движение к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3x10 м. Тест проводится на ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающем хорошее сцепление со спортивной обувью. На расстоянии 10 м расположены 2 линии – «Старт» и «Финиш». По команде «Марш» испытуемый выполняет бег до линии финиша, касается ее рукой, возвращается к линии старта, касается ее рукой и преодолевает последний отрезок до финиша, не касаясь финишной линии рукой. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Выполнение теста не засчитывается:

- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

Подтягивание из виса на перекладине. Тест выполняется из виса на перекладине, руки на ширине плеч, хват прямой. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подтягивание до фиксации

подбородка над перекладиной. Затем возвращается в исходное положение, полностью расслабив мышцы плечевого пояса и зафиксировав положение виса. Упражнение выполняется плавно, без рывков и махов. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый помогает себе, делая резкие движения ногами, согнутыми в коленях, или махи;
- если испытуемому не удаётся зафиксировать подбородок над перекладиной;
- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение при неполном расслаблении мышц плечевого пояса, не зафиксировав положение виса.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

Подтягивание из виса лежа на перекладине. Тест выполняется из виса лежа на перекладине, руки на ширине плеч, хват прямой. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подтягивание до фиксации подбородка над перекладиной. Затем возвращается в исходное положение, полностью расслабив мышцы плечевого пояса и зафиксировав положение виса. Упражнение выполняется плавно, без рывков и махов. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемому не удаётся зафиксировать подбородок над перекладиной;
- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение при неполном расслаблении мышц плечевого пояса, не зафиксировав положение виса.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. ИП – упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию, взгляд направлен вперёд. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет сгибание рук в локтевых суставах до угла 90°, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение упора лежа. Темп выполнения произвольный. Фиксируется количество выполнений в одной попытке при условии сохранения прямой линии голова – туловище – ноги.

Выполнение теста не засчитывается:

- если во время выполнения теста живот, таз или колени испытуемого касаются пола;
- если при сгибании рук в локтевых суставах угол превышает 90°;
- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение, не зафиксировав положение упора лежа;
- если туловище испытуемого согнуто или прогнуто

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

Поднимание и опускание туловища из положения лёжа. Тест выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет поднимание туловища до вертикального положения. Затем возвращается в исходное положение путем опускания туловища до касания пола лопатками. Фиксируется количество выполнений в одной попытке.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение, не коснувшись пола лопатками;
- если испытуемому не удастся выполнить поднимание туловища до вертикального положения.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

Прыжок в длину с места. Участник становится перед линией, не касаясь её носками, отводит руки назад, сгибая ноги в коленях, толчком двумя ногами с махом руками вперёд выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшей к черте точки приземления (по пяткам или рукам). Тест выполняется на ровной поверхности, с трёх попыток. В зачёт идёт лучший результат, фиксируемый с помощью рулетки с точностью до 5 см. Если перед прыжком испытуемый наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Наклон вперед из положения стоя. ИП – стоя на скамейке, ноги вместе, выпрямлены в коленях. На скамейке обозначена шкала с делениями и планкой, расположенные перпендикулярно плоскости опоры. Выполняется три наклона вперед, на четвертом с помощью планки фиксируется результат по кончикам пальцев, показанный в течение пяти секунд. Сгибание коленей при этом не допускается.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый сгибает ноги в коленях;
- если испытуемый делает наклон рывком и не удерживает максимальное положение наклона 3 сек.;
- если в наклоне средние пальцы рук расположены не на одном уровне, то результат фиксируется по верхнему уровню (худший).