

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о подписи:  
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 22.08.2020 10:46  
Уникальный программный ключ:  
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**«Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)**

Кафедра «Физическое воспитание»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### **ОП.16 «Физическая культура»**

Профессия  
**54.01.20 «Графический дизайнер»**

Тольятти, 2021

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 54.01.20 «Графический дизайнер», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1543.

Составители:

к.п.н, доцент  
(ученая степень, ученое звание)

Кувшинов О.Н.  
(ФИО)

РПД обсуждена на заседании кафедры «Физическое воспитание»  
« 20 » 04 20 21 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой к.п.н, доцент Кувшинов О.Н.  
(уч.степень, уч.звание) (ФИО)

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе основной профессиональной образовательной программы решением Ученого совета от 29.06.2021 Протокол № 16 (с изменениями и дополнениями от 01.02.2023 г. протокол №9)

# 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся следующих компетенций:

| Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                                                               |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08           | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

**знать:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.

## 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общепрофессиональных дисциплин основной профессиональной образовательной программы.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **99 часов**. Их распределение по видам работ представлено в таблице:

| Виды учебных занятий и работы обучающихся                                                                    | Трудоемкость, час |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|
|                                                                                                              | всего             | 5 семестр    | 6 семестр    |
| <b>Общая трудоемкость</b>                                                                                    | <b>99</b>         | <b>42</b>    | <b>57</b>    |
| <b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:</b> | <b>72</b>         | <b>34</b>    | <b>38</b>    |
| лекции                                                                                                       | -                 | -            | -            |
| лабораторные работы                                                                                          | -                 | -            | -            |
| практические занятия                                                                                         | 70                | 32           | 38           |
| курсовое проектирование (консультации)                                                                       | -                 | -            | -            |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                | <b>27</b>         | <b>8</b>     | <b>19</b>    |
| <b>Контроль (часы на экзамен, зачет, контрольную работу)</b>                                                 | <b>2</b>          | <b>2</b>     | <b>-</b>     |
| <b>Консультация перед экзаменом</b>                                                                          | <b>-</b>          | <b>-</b>     | <b>-</b>     |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                              |                   | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> |

## 2.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам, для студентов ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

| Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы | Наименование разделов, тем                                                                                                     | Виды учебной работы                       |                          |                           |                             | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)                   |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       |                                                                                                                                | Работа во взаимодействии с преподавателем |                          |                           | Самостоятельная работа, час |                                                                              |
|                                                                       |                                                                                                                                | Лекции, час                               | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |                             |                                                                              |
| 5 семестр                                                             |                                                                                                                                |                                           |                          |                           |                             |                                                                              |
| ОК 08                                                                 | Базовый: Легкая атлетика.                                                                                                      | -                                         | -                        | 8                         | -                           | Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности.       |
|                                                                       | Базовый: Волейбол                                                                                                              | -                                         | -                        | 6                         | -                           |                                                                              |
|                                                                       | Вариативный:<br>1.1. Баскетбол.<br>1.2. Волейбол.<br>1.3. Фитнес.<br>1.4.Мини футбол.<br>1.5. Общая физическая подготовка.     | -                                         | -                        | 12                        | -                           |                                                                              |
|                                                                       | Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам. | -                                         | -                        | -                         | 8                           | Экспертная оценка.<br>Дневник самоконтроля.<br>Методико-практическая работа. |
|                                                                       | Базовый: Методико-практический.                                                                                                | -                                         | -                        | 6                         |                             |                                                                              |
|                                                                       |                                                                                                                                | ИТОГО за 5 семестр                        | ×                        | ×                         | 32                          | 8                                                                            |
| 6 семестр                                                             |                                                                                                                                |                                           |                          |                           |                             |                                                                              |
| ОК 08                                                                 | Вариативный:<br>1.1. Баскетбол.<br>1.2. Волейбол.<br>1.3. Фитнес.<br>1.4.Мини футбол.<br>1.5. Общая физическая подготовка.     |                                           | -                        | 16                        |                             | Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности.       |
|                                                                       | Базовый: Легкая атлетика.                                                                                                      |                                           | -                        | 8                         |                             |                                                                              |
|                                                                       | Базовый: Волейбол                                                                                                              |                                           | -                        | 6                         |                             |                                                                              |

| Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы | Наименование разделов, тем                                                                                                     | Виды учебной работы                       |                          |                           |                             | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)                   |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       |                                                                                                                                | Работа во взаимодействии с преподавателем |                          |                           | Самостоятельная работа, час |                                                                              |
|                                                                       |                                                                                                                                | Лекции, час                               | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |                             |                                                                              |
|                                                                       | Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам. |                                           | -                        | -                         | 19                          | Экспертная оценка.<br>Дневник самоконтроля.<br>Методико-практическая работа. |
|                                                                       | Базовый: Методико-практический                                                                                                 |                                           | -                        | 8                         |                             |                                                                              |
|                                                                       | ИТОГО за 6 семестр                                                                                                             | ×                                         | ×                        | 38                        | 19                          |                                                                              |

\* - Базовый: раздел дисциплины обязательный для всех студентов.

\*\* - Вариативный:

- раздел дисциплины с индивидуальной траекторией выбора вида спорта;
- варианты раздела реализуются при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры.

### 2.2.1. Содержание практических занятий

(количество часов в неделю – не менее 2)

| № недели                     | V семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Базовая часть дисциплины     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1                            | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Организационно-методическое занятие: Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике и основные задачи года. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Совершенствование техники бега по пересечённой местности в умеренном темпе.                                              |
| 2                            | ВОЛЕЙБОЛ. Эстафета с мячом. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование техники блокирования и атакующего удара.                                                                                                                                                                                                                             |
| 3                            | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление). Развитие скоростной выносливости. Эстафета 2х400м.: девушки 3 повторения, юноши – 5 повторений. Заминка: бег низкой интенсивности 15-20 мин.                                                                |
| 4                            | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5х400), юноши - 3000 м (7,5х400).                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5                            | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Сочетание бега и ходьбы по пересечённой местности. Основы ориентирования на местности. Тестирование уровня здоровья по методике Г.Л. Апанасенко.                                                                                                                                                                                 |
| 6                            | Методико-практическое занятие: Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда.<br>Техника пожарной безопасности: совершенствование техники использования пожарной выкидной эвакуационной лестницы и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре. |
| Вариативная часть дисциплины |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Баскетбол                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7                            | обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 8                            | обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 9                            | обучение/совершенствование технике игры в защите                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10                           | обучение/совершенствование технике игры в нападении                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 11                           | обучение/совершенствование тактике игры;                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 12                           | совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Волейбол                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7                            | обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 8                            | обучение/совершенствование техники подач;                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 9                            | обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 10                           | совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11                       | совершенствование техники подач и нападающего удара;                                                                                                                                                                                                                             |
| 12                       | обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;                                                                                                                                                                                                                             |
| Фитнес                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7                        | Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                                                                                |
| 8                        | Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                                                                                    |
| 9                        | Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                                                                                    |
| 10                       | Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.                                                                                                        |
| 11                       | Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.                                                                      |
| 12                       | Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                                                                                         |
| Мини футбол              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7                        | Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)                                                                                                                                                |
| 8                        | Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                                                                                                                                    |
| 9                        | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                                      |
| 10                       | Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                                                   |
| 11                       | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью                                                                                                                                                                                                         |
| 12                       | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                                                                                                         |
| ОФП                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7                        | Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.                                                                                                                                            |
| 8                        | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.                                                                                                                 |
| 9                        | Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).                       |
| 10                       | Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).                                                                                                                                                                                                                        |
| 11                       | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).                                                                                                |
| 12                       | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. |
| Базовая часть дисциплины |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                              |                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13                           | Методико-практическое занятие: Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда.<br>Тестирование физической подготовленности.           |
| <b>VI семестр</b>            |                                                                                                                                                                                                           |
| Базовая часть дисциплины     |                                                                                                                                                                                                           |
| 1                            | Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы коррекции телосложения.<br>Техника безопасности при обращении с оружием. Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной). |
| Вариативная часть дисциплины |                                                                                                                                                                                                           |
| Баскетбол                    |                                                                                                                                                                                                           |
| 2                            | обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;                                                                                                                                          |
| 3                            | обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;                                                                                                                                      |
| 4                            | обучение/совершенствование технике игры в защите                                                                                                                                                          |
| 5                            | обучение/совершенствование технике игры в нападении                                                                                                                                                       |
| 6                            | обучение/совершенствование тактике игры;                                                                                                                                                                  |
| 7                            | совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;                                                                                                                      |
| 8                            | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                                                                                                 |
| 9                            | совершенствование тактических действий в нападении и защите;                                                                                                                                              |
| Волейбол                     |                                                                                                                                                                                                           |
| 2                            | обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;                                                                                                                            |
| 3                            | обучение/совершенствование техники подач;                                                                                                                                                                 |
| 4                            | обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                                                                                                             |
| 5                            | совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;                                                                                                                                          |
| 6                            | совершенствование техники подач и нападающего удара;                                                                                                                                                      |
| 7                            | обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;                                                                                                                                                      |
| 8                            | обучение/совершенствование технике блокирования мяча                                                                                                                                                      |
| 9                            | совершенствование техники в двухсторонней игре.                                                                                                                                                           |
| Фитнес                       |                                                                                                                                                                                                           |
| 2                            | Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                         |
| 3                            | Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                             |
| 4                            | Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                             |
| 5                            | Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.                                 |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6                        | Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.                                                                      |
| 7                        | Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                                                                                         |
| 8                        | Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                                                                                                |
| 9                        | Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                                                                                                |
| Мини футбол              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2                        | Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)                                                                                                                                                |
| 3                        | Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                                                                                                                                    |
| 4                        | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                                      |
| 5                        | Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                                                   |
| 6                        | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью                                                                                                                                                                                                         |
| 7                        | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                                                                                                         |
| 8                        | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                                                                                          |
| 9                        | Обучение / совершенствование обманных движений (финты)                                                                                                                                                                                                                           |
| ОФП                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2                        | Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.                                                                                                                                            |
| 3                        | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.                                                                                                                 |
| 4                        | Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).                       |
| 5                        | Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).                                                                                                                                                                                                                        |
| 6                        | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).                                                                                                |
| 7                        | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. |
| 8                        | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.                                                                                                        |
| 9                        | Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением                                                                                                                                                                                                            |
| Базовая часть дисциплины |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10                       | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Тестирование физической подготовленности.                                                                                                                |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы коррекции телосложения. Тестирование физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 12 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Развитие силовой выносливости, ловкости и скоростных качеств: преодоление препятствий (легкоатлетические барьеры, конусы и др.). Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Тестирование спринтерских качеств на 100м. Развитие выносливости и функциональных возможностей ССС – гладкий бег равномерной интенсивности на пульсе ПАНО по кругу 400м. объемом превышающим в 2 раза тестовый норматив. Совершенствование умения тактически грамотного распределения энергии (сил) по дистанции. |
| 13 | ВОЛЕЙБОЛ. Выполнение подводящих легкоатлетических и волейбольных упражнений. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование тактических действий в защите. ОФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 14 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5х400), юноши - 3000 м (7,5х400).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 15 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Подвижные игры с элементами техники из лёгкой атлетики. Сочетание бега и ходьбы с интенсивностью в аэробной зоне энергообеспечения. ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### 2.3. Формы и критерии текущего контроля успеваемости (технологическая карта для студентов очной формы обучения)

| Формы текущего контроля                                                                                                              | Количество контрольных точек | Количество баллов за 1 контр. точку | Макс. возм. кол-во баллов |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности.                                                               | 8                            | 3-7                                 | 56                        |
| Активная работа на практических занятиях.                                                                                            | 17                           | 2                                   | 34                        |
| Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.                               | не регламентировано          | 5-10                                | 10                        |
| ИЛИ                                                                                                                                  |                              |                                     |                           |
| Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): |                              |                                     |                           |
| -выбор и обсуждение темы реферата                                                                                                    | 1                            | 20                                  | 20                        |
| -уровень знаний по теме реферата                                                                                                     | 1                            | 41-80                               | 80                        |
|                                                                                                                                      |                              | <b>Итого по дисциплине</b>          | <b>100 баллов</b>         |

### 2.4. Шкала оценки результатов освоения дисциплины, сформированности результатов обучения

| Форма проведения промежуточной аттестации | Условия допуска          | Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения |                      | Шкала оценки уровня освоения дисциплины |                                                 |                             |
|-------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                           |                          | Уровневая шкала оценки компетенций                        | 100 бальная шкала, % | 100 бальная шкала, %                    | 5-бальная шкала, дифференцированная оценка/балл | недифференцированная оценка |
| Зачёт по накопительному рейтингу.         | допускаются все студенты | допороговый                                               | ниже 61              | ниже 61                                 | «неудовлетворительно» / 2                       | не зачтено                  |
|                                           |                          | пороговый                                                 | 61-85,9              | 61-69,9                                 | «удовлетворительно» / 3                         | зачтено                     |
|                                           |                          |                                                           |                      | 70-85,9                                 | «хорошо» / 4                                    | зачтено                     |
|                                           |                          | повышенный                                                | 86-100               | 86-100                                  | «отлично» / 5                                   | зачтено                     |

### 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Общие методические рекомендации по освоению дисциплины, образовательные технологии

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

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде университета (далее - ЭИОС). В случае проведения части контактной работы по дисциплине в ЭИОС (в соответствии с расписанием учебных занятий), трудоемкость контактной работа в ЭИОС эквивалентна аудиторной работе.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплины в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- *балльно-рейтинговая технология оценивания;*
- *электронное обучение;*
- *проблемное обучение;*
- *разбор конкретных ситуаций;*
- *практико-ориентированное обучение.*

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации в соответствии за набранными за семестр баллами. Студентам, набравшим в ходе текущего контроля успеваемости по дисциплине от 61 до 100 баллов и выполнившим все обязательные виды запланированных учебных занятий, по решению преподавателя без прохождения промежуточной аттестации выставляется оценка в соответствии со шкалой оценки результатов освоения дисциплины.

**Результат обучения считается сформированным (повышенный уровень),** если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 86 до 100, что соответствует повышенному уровню сформированности результатов обучения.

**Результат обучения считается сформированным (пороговый уровень),** если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено

числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует пороговому уровню сформированности результатов обучения.

**Результат обучения считается несформированным**, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует допороговому уровню.

### **3.2. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся.**

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

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 4.

В процессе самостоятельной работы при изучении дисциплины студенты могут использовать в специализированных аудиториях для самостоятельной работы компьютеры, обеспечивающему доступ к программному обеспечению, необходимому для изучения дисциплины, а также доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС), где в электронном виде располагаются учебные и учебно-методические материалы, которые могут быть использованы для самостоятельной работы при изучении дисциплины.

Для обучающихся по заочной форме обучения самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности.

### **3.3. Методические указания для учащихся, освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья и освоения доступных разделов программы - выполнения реферата и контрольной работы.**

Основанием для освобождения от практических занятий по «Физической культуре» по состоянию здоровья является справка государственного медицинского учреждения. Справки выдаются двух видов:

1. На учебный год или семестр (справка врачебной комиссии - ВКК или КЭК). Представляется ведущему преподавателю в первый месяц учебного семестра (при хронических заболеваниях), или сразу после получения в медучреждении (при первичном выявлении заболевания).
2. До двух месяцев (справка профильного специалиста). Представляется ведущему преподавателю сразу после выздоровления.

Необходимо заметить, что в первом случае студент обязан получить тему реферата и приступить к выполнению. Во втором – реферат или контрольная работа осуществляется, если есть необходимость получить дополнительные баллы.

Реферат сдаётся на проверку не позднее одного месяца до зачётно-экзаменационной сессии и назначается дата защиты.

Контрольные работы выполняются и защищаются в течение семестра.

## **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная литература:**

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Москов. пед. гос. ун-т ; . - Документ read. - Москва : МПГУ, 2018. - 338 с. - Прил. - URL: <https://znanium.com/read?id=375275> (дата обращения: 23.04.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-4263-0574-8. - Текст : электронный.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-метод. пособие для сред. проф. образования / Ю. С. Филиппова. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2022. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - Прил. - URL: <https://znanium.com/read?id=379900> (дата обращения: 12.10.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-109093-0. - Текст : электронный.

#### **Дополнительная литература:**

4. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учеб. для вузов по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура" (квалификация (степень) "бакалавр") / Л. К. Караулова. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 336 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - URL: <https://znanium.com/read?id=374609> (дата обращения: 05.04.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 987-5-16-105927-2. - Текст : электронный.
4. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учеб. для вузов по укруп. направлениям подгот. 49.03.00 "Физ. культура и спорт", 43.03.00 "Сервис и туризм", 44.03.00 "Образование и пед. науки" (квалификация (степень) "бакалавр") / Н. Н. Каргин, Ю. А. Лаамарти ; Рос. ун-т транспорта (МИИТ), Финанс. ун-т при Правительстве РФ ; . - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 242 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - URL: <https://znanium.com/read?id=359731> (дата обращения: 16.03.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 987-5-16-108332-1 : 0-00. - Текст : электронный.
5. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учеб. пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789> (дата обращения: 16.03.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный.

### **4.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, интернет-ресурсы**

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000 - . - URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 09.02.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный.
2. ГАРАНТ.RU : информ. - правовой портал : [сайт] / ООО «НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС». - Москва, 1990 - . - URL: <http://www.garant.ru> (дата обращения 09.02.2021). - Текст : электронный.
3. КонсультантПлюс : справочная правовая система : сайт / ЗАО «КонсультантПлюс». - Москва, 1992 - . - URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения 09.02.2021). - Текст : электронный.
4. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса : сайт / ФГБОУ ВО «ПВГУС». - Тольятти, 2010 - . - URL. : <http://elib.tolgas.ru> (дата обращения 09.02.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

5. Электронно-библиотечная система Znanium.com : сайт / ООО "ЗНАНИУМ". – Москва, 2011 - . - URL: <https://znanium.com/> (дата обращения 09.02.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

6. Электронно-библиотечная система Лань : сайт / ООО "ЭБС ЛАНЬ". - Москва, 2011 - . - URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения 09.02.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

#### 4.3. Программное обеспечение

Информационное обеспечение учебного процесса по дисциплине осуществляется с использованием следующего программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого), в том числе отечественного производства:

| №<br>п/п | Наименование      | Условия доступа                                                                    |
|----------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Microsoft Windows | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                             |
| 2        | Microsoft Office  | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                             |
| 3        | КонсультантПлюс   | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                             |
| 4        | СДО MOODLE        | из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет<br>(лицензионный договор) |

## **5. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Практические занятия проводятся в специализированных аудиториях (объектах): спортивный зал для игровых видов спорта, зал для н/тенниса, зал ЛФК, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал для игровых видов спорта оборудован: баскетбольными щитами, волейбольными стойками и сеткой, воротами для мини футбола и гандбола, гимнастическими скамейками, шведскими стенками и навесными на них перекладинами, гимнастической перекладиной, параллельными брусьями. В том числе, используется следующий инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные и гандбольные, ракетки и воланы для бадминтона, гимнастические маты и коврики, скакалки, винтовки электронные.

Зал для н/тенниса оборудован: столами для н/тенниса, гимнастическими скамейками, зеркальной стеной, пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами. Используются ракетки для н/тенниса, гимнастические коврики, мячи для фитбола.

Зал ЛФК оборудован: тремя зеркальными стенами, гимнастическими скамейками, аудиоаппаратурой. Используются гимнастические коврики и маты, мячи для фитбола, скакалки, гимнастические палки, медболы, обручи, гантели.

Тренажёрный зал оборудован: тренажёром гребца, велотренажёром, тренажёрной беговой дорожкой, шаговым тренажёром, универсальным силовым тренажёром. Используются: гантели, штанги с прямым грифом и изогнутым, гимнастические коврики, гимнастические палки.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий оборудован: беговой дорожкой 400 м., сектором прыжков в длину, волейбольной площадкой, элементами полосы препятствий (барьеры легкоатлетические, гимнастические скамьи укороченные, конусы).

**Электронная информационно-образовательная среда университета (ЭИОС).** Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) <http://sdo.tolgas.ru/> из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне ее.

## **6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

## **7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

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

### **Перечень вопросов и заданий:**

#### **5 семестр**

1. Характеризует физкультпаузу в учебной и производственной деятельности.
2. Характеризует физкультминутку в учебной и производственной деятельности.
3. Перечисляет средства закаливания.
4. Знает методы закаливания.
5. Осмысленно ориентируется в принципах закаливания.
6. Демонстрирует вводную гимнастику с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.
7. Демонстрирует физкультпаузу с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.
8. Демонстрирует физкультминутку с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.
9. Выполняет гимнастику для глаз.
10. Выполняет тесты на техническую подготовленность.
11. Выполняет тесты на физическую подготовленность.
12. Демонстрирует физкультпаузу в режиме учебного дня.
13. Демонстрирует физкультминутку в режиме учебного дня.
14. Демонстрирует практические навыки основ судейства по выбранному виду спорта.
15. Владеет методикой составления индивидуальной (личной) программы направленной на гармоничную физическую подготовленность.
16. Выполнение методико-практического задания.

#### **6 семестр**

1. Знать средства и методы производственной гимнастики.
2. Уметь методически грамотно составлять комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности.
3. Анализ результатов антропометрических измерений.
4. Знать методы и средства направленные на развитие координационных способностей.
5. Знать методы и средства направленные на развитие гибкости.
6. Знать методы и средства направленные на развитие силы.
7. Знать методы и средства направленные на развитие выносливости.
8. Знать методы и средства направленные на развитие быстроты.
9. Знать правила игры по выбранному виду спорта.
10. Выполнение тестов технической подготовленности.
11. Выполнение тестов физической подготовленности.
12. Владеет методикой составления индивидуальной (личной) программы направленной на достижение гармоничного телосложения.
13. Выполнение методико-практического задания.

#### **Темы рефератов:**

- Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

- Основы методики самомассажа.
- Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.).
- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
- Методы самоконтроля специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
- Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
- Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
- Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
- Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
- Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
- Средства и методы закаливания.
- Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
- Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
- Лечебная физическая культура при заболевании .....
- Представление о физическом воспитании как системе.
- Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности.
- Реализация принципов обучения в физическом воспитании.
- Средства и методы физического воспитания и спорта
- Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта
- Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте
- Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)
- Физическое воспитание студенческой молодежи.
- Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.
- Физическое воспитание взрослого населения.
- Спорт в современном обществе, тенденции его развития.
- Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.
- Государственная политика российской федерации в области физической культуры и спорта
- Международное олимпийское движение.
- Международное спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, его современные проблемы.

#### **Методико-практическая работа:**

- план-конспект общеразвивающих упражнений и их проведение;
- дневник самоконтроля занятий физическими упражнениями;
- разработка индивидуальной программы по коррекции телосложения, развития физических качеств, повышения уровня здоровья и д.р.

### Тесты определения физической подготовленности.

| Тесты                                             | Уровень<br>подготовленности | Юноши             |                     |                     | Девушки           |                     |                     |
|---------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
|                                                   |                             | Низкий<br>3 балла | Средний<br>5 баллов | Высокий<br>7 баллов | Низкий<br>3 балла | Средний<br>5 баллов | Высокий<br>7 баллов |
| Обязательные тесты осеннего и весеннего семестров |                             |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| 1а) Бег 100 м*                                    |                             | 14,6              | 14,0                | 13,2                | 18,7              | 17,0                | 15,7                |
| 1б) Прыжки через скакалку (за 1 мин)              |                             | 70                | 100                 | 130                 | 80                | 110                 | 140                 |
| 2. Подтягивания на перекладине*                   |                             |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| вес до 85 кг                                      |                             | 5                 | 9                   | 15                  |                   |                     |                     |
| вес более 85 кг                                   |                             | 2                 | 7                   | 12                  |                   |                     |                     |
| 2. Подтягивания на перекладине (H=90см)           |                             |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| Вес до 70 кг                                      |                             |                   |                     |                     | 5                 | 9                   | 15                  |
| Вес более 70 кг                                   |                             |                   |                     |                     | 3                 | 7                   | 12                  |
| 3. Отжимания в упоре на брусьях                   |                             |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| Вес до 85 кг                                      |                             | 5                 | 9                   | 15                  |                   |                     |                     |
| Вес более 85 кг                                   |                             | 2                 | 7                   | 12                  |                   |                     |                     |
| 3. Отжимания в упоре лежа                         |                             |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| Вес до 70 кг                                      |                             |                   |                     |                     | 5                 | 9                   | 15                  |
| Вес более 70 кг                                   |                             |                   |                     |                     | 3                 | 7                   | 12                  |
| 4. Бег 3000/2000                                  |                             |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| вес до 85/70 кг                                   |                             | 14,30             | 13,10               | 12,00               | 12,15             | 11,20               | 10,15               |
| вес более 85/70 кг                                |                             | 15,30             | 13,50               | 12,30               | 13,15             | 11,55               | 10,35               |
| Тесты текущего контроля в осеннем семестре        |                             |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| 1. Удержание туловища в и.п. лежа на животе       |                             | 60 сек            | 1 мин 30            | 2 мин               | 60 сек            | 1 мин 30            | 2 мин               |
| 2. Поднимание туловища                            |                             | 20                | 40                  | 60                  | 20                | 40                  | 60                  |
| Тесты текущего контроля в весеннем семестре       |                             |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| 1. Опускание ног в и.п. лежа на спине             |                             | 20                | 40                  | 60                  | 20                | 40                  | 60                  |
| 2. Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость) |                             | - 10 см           | 0 см                | + 10 см             | -10см             | 0 см                | +10 см              |

\* тест может быть заменен на предложенный ниже - вариант б

## Тесты определения технической подготовленности

| Тесты                                                                                     | Уровень<br>подготовленности | Юноши                                                                                                                                                             |                     |                     | Девушки           |                     |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
|                                                                                           |                             | Низкий<br>3 балла                                                                                                                                                 | Средний<br>5 баллов | Высокий<br>7 баллов | Низкий<br>3 балла | Средний<br>5 баллов | Высокий<br>7 баллов |
| <b>Волейбол</b>                                                                           |                             |                                                                                                                                                                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| Передача двумя руками сверху над собой.                                                   |                             | Оценивается техника выполнения (равномерность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге d=2 м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м. |                     |                     |                   |                     |                     |
| Передача двумя руками снизу над собой.                                                    |                             |                                                                                                                                                                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения. |                             | 5                                                                                                                                                                 | 4                   | 3                   | 5                 | 4                   | 3                   |
| <b>Баскетбол</b>                                                                          |                             |                                                                                                                                                                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| Штрафные броски - 12 попыток (кол-во попаданий).                                          |                             | 3                                                                                                                                                                 | 5                   | 8                   | 3                 | 5                   | 8                   |
| Броски мяча в корзину из под щита (10 попаданий из 10 бросков).                           |                             | Оценивается техника выполнения: уверенность владения мячом, скорость дриблинга, количество и сложность применяемых технических элементов.                         |                     |                     |                   |                     |                     |
| Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд).        |                             |                                                                                                                                                                   |                     |                     |                   |                     |                     |

| Тесты                                                                                                                                          | Уровень<br>подготовленности | Юноши                    |                                        |                            | Девушки                  |                                        |                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------------------|----------------------------|
|                                                                                                                                                |                             | Низкий                   | Средний                                | Высокий                    | Низкий                   | Средний                                | Высокий                    |
|                                                                                                                                                |                             | 3 балла                  | 5 баллов                               | 7 баллов                   | 3 балла                  | 5 баллов                               | 7 баллов                   |
| Мини футбол                                                                                                                                    |                             |                          |                                        |                            |                          |                                        |                            |
| Бег с мячом 30 м., сек                                                                                                                         |                             | 7,0                      | 6,7                                    | 5,6                        | 7,5                      | 7,2                                    | 6,1                        |
| Жонглирование мячом (раз)                                                                                                                      |                             | 10                       | 15                                     | 20                         | 10                       | 15                                     | 20                         |
| Удары по воротам с центра поля из 8 попыток                                                                                                    |                             | 5                        | 6                                      | 7                          | 4                        | 5                                      | 6                          |
| Фитнес                                                                                                                                         |                             |                          |                                        |                            |                          |                                        |                            |
| Шпагат (любой)                                                                                                                                 |                             | бёдрами до<br>пола 10 см | неполное<br>касание<br>бедрами<br>пола | касание<br>бедрами<br>пола | бёдрами до<br>пола 10 см | неполное<br>касание<br>бедрами<br>пола | касание<br>бедрами<br>пола |
| Прыжки из приседа за 20 сек.<br>и.п. упор присед - прыжок вверх (руки и ноги прямые).                                                          |                             | 15                       | 17                                     | 20                         | 15                       | 17                                     | 20                         |
| «Пресс» за 30 сек.<br>и.п. лежа на спине, ноги зафиксированы и согнуты на 90 град., руки прижаты к груди - поднимание туловища до касания ног. |                             | 20                       | 25                                     | 30                         | 20                       | 25                                     | 30                         |