

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Государственный институт русского языка им. А.С. Пушкина»  
Филологический факультет  
Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль): Перевод и переводоведение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Протокол ученого совета филологического факультета от « 06 » июня 2023 г. № 5 .

Москва, 2023 год

Разработчик (и):

Е.А. Фомичёв, старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «Государственный институт русского языка имени А.С. Пушкина»

### **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части дисциплин по выбору модуля Б1.В.02.

### **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

Изучение данной дисциплины способствует формированию следующих компетенций в соответствии с таблицей 1.

### Требования к результатам освоения дисциплины

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции			Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	В результате обучения по дисциплине обучающиеся должны:**			
		знать	уметь		владеть
1	2	3	4	5	6
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;	применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни	основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности	Разноуровневые задачи и задания, тесты, доклады, соревнования.
	ИУК-7.2: Демонстрирует должный уровень физической подготовленности, планирует время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	-основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -выполнять приёмы страховки; -выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физической культуре	-основами методики самостоятельных занятий и самоконтролем за состоянием своего организма; -навыками общей физической и специальной подготовки	Разноуровневые задачи и задания, тесты, доклады, соревнования.
	ИУК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и	- методико-практические основы управления физической подготовкой; - пропагандировать нормы здорового образа жизни - способы организации самостоятельных занятий	применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования и нормы здорового образа жизни	средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха,	Разноуровневые задачи и задания, тесты, доклады, соревнования.

	профессиональной деятельности	<i>физическими упражнениями</i>		<i>системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</i>	
--	----------------------------------	---------------------------------	--	--	--

## 4. Объем, структура и содержание дисциплины

### 4.1. Трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	очная форма обучения					
Общая трудоемкость по учебному плану (з.е.)						
Количество часов по учебному Плану (час.)	<b>328</b>					
Контактная работа (всего)	<b>176</b>					
В том числе:						
Лекции (Л)	Не предусмотрено учебным планом					
Практические занятия (ПЗ)	<b>семестры</b>					
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
Лабораторные работы (ЛР)	Не предусмотрено учебным планом					
Самостоятельная работа (всего)	<b>152</b>					
Курсовая работа	Не предусмотрено учебным планом					
Вид промежуточной аттестации	Не предусмотрено учебным планом					

#### 4. 2. Структура и содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов дисциплины	Количество часов по учебному плану	Контактная работа (часы), из них							Лабораторные работы	Самостоятельная работа						Формы текущего контроля успеваемости	
		Лекции	Практические занятия							семестры							
			семестры							семестры							
			1	2	3	4	4	6		1	2	3	4	5	6		
<p><b>1.-</b> Освоение техники базовых шагов и элементов классической аэробики.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие физических качеств: гибкость, силовая выносливость, координация движений, общая выносливость.</li> <li>- Ознакомить с элементами динамической и статической силы в аэробике.</li> <li>- Ознакомить с силовой аэробикой. Выполнение упражнений с малыми весами или с сопротивлением собственного веса, но в быстром темпе.</li> <li>- Развитие двигательной памяти, музыкальности, артистичности.</li> </ul>	24															ВТ С	
<p><b>2.</b> Ознакомить с методикой медленного динамического стретчинга.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознакомить с методикой статического стретчинга.</li> <li>- Ознакомить с методикой парного</li> </ul>	24		2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2		РЗ С

<p>стретчинга.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознакомить с методикой баллистического стретчинга.</li> <li>- Ознакомить с методикой проведения самостоятельных занятий стретчингом.</li> <li>- Разучить комплексы упражнений, для улучшения гибкости позвоночника.</li> </ul>																
<p><b>3. Легкая атлетика.</b> Совершенствование базовых физических качеств: выносливость и быстрота. Специальные беговые, прыжковые упражнения, беговые и пешие перемещения на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Подвижные игры.</p>	80		10	10	2	10	10	10		4	4	8	4	4	4	ИТ
<p><b>1. Оздоровительная гимнастика.</b> Совершенствование физических качеств: ловкость, гибкость, сила. Углублённое понимание построения тренировочных занятий. Правила выбора упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. ОРУ со скакалкой с контролем ЧСС и пульсовых зон. Упражнения на шведской стенке с утяжелителями. Групповые упражнения в парах, в</p>	52		4	4	2	4	4	4		4	4	8	4	4	6	РЗ ИТ Д



шеренгах и колоннах.																
<b>2. Атлетическая гимнастика.</b> Развитие силы и мышечной координации. Комплексы упражнений с собственным весом для укрепления мышц спины, пресса, рук, ног. Силовые упражнения на комплексных тренажерах. Методы оздоровительной силовой тренировки: круговой метод, изотон, повторный.	47		4	4	2	4	4	4		4	4	5	4	4	4	РЗ ИТ Д
<b>3. Спортивные игры.</b> Развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств. Формирование и совершенствование двигательных навыков игры в волейбол и настольный теннис. Совершенствование тактических и игровых действий в волейболе. Правила организации и проведения соревнований по волейболу и настольному теннису.	69		8	8	4	8	8	8		4	4	5	4	4	4	ИТ С
<b>4. Соревнования.</b> Организация и участие в соревнованиях, по изученным видам спорта в рамках учебной программы: легкая атлетика, гимнастика, волейбол, настольный теннис.	32		2	2	2	2	2	2		2	2	8	2	2	4	УС
<b>Итого:</b>	328		32	32	16	32	32	32		22	22	38	22	22	26	

**Примечание:**

**Условные обозначения форм контроля:**

ВТ - вводный тест

ИТ – итоговый тест

РЗ – разноуровневые задачи и задания

С – собеседование

Д – доклады

УС – участник соревнований

## 5. Образовательные технологии

В преподавании дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» используются разнообразные образовательные технологии, в том числе:

- здоровьесберегающие технологии;
- технология уровневой дифференциации;
- фитнес-технологии;
- метод проектов;
- тестирование;
- соревнования.

Самостоятельная работа планом не предусмотрена, но может быть предложена студентам с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) или временно освобожденным от практических занятий (более одного месяца). В таких случаях, самостоятельная работа предусматривает проработку обучающимися отдельных вопросов теоретического курса, выполнение домашних работ, включающих:

- подготовку презентаций;
- выступление с докладами;
- написание рефератов.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

### 6.1. Список учебной литературы

#### Основная литература:

1. Физическая культура: Учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8.

[https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791?ref\\_from=31347](https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791?ref_from=31347)

#### Дополнительная литература:

1. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: Методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышева. — Электронные текстовые данные. — Смоленск: Советский спорт, Маджента, 2004. — 60 с. — 5-98156-023-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9881.html>

2. Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.Г. Тристан. — Электронные текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64978.html>

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие / И.А. Лысова. — Электронные текстовые данные. — М.: Московский

гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — 978-5-98079-753-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

## **6.2. Словари и справочники:**

Не предусмотрены учебным планом

## **6.3. Периодические издания:**

1. <http://www.fismag.ru> / журнал Физкультура и спорт
2. <http://kzg.narod.ru> /журнал Культура здоровой жизни
3. <http://www.teoriya.ru/journall> / - Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры".
4. <http://www.afkonline.ru/biblio.html> /ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) – ИНТЕРНЕТ-ВЕРСИЯ.

## **6.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Для освоения дисциплины рекомендуются следующие сайты информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- <http://www.volley.ru/> сайт Федерации волейбола России
- <https://sportgymrus.ru/> сайт Федерации гимнастики России.
- <https://www.sport-express.ru/> новости спорта. Обзор Олимпийских игр 2021 и 2022.

## **6.5. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. – <https://24score.pro/> сайт статистики матчей по спортивным играм
2. - <https://mrsss.ru/> сайт московских региональных студенческих игр.

## 6.6. Содержание самостоятельной работы

### Вопросы для самостоятельной работы:

1. Раскрыть сущность физической культуры как части общей культуры человечества.
2. В чем разница между физическим развитием и физической подготовленностью?
3. Как соотносятся между собой понятия «Образ жизни» и «Здоровый образ жизни»?
4. В чем разница между физической культурой, физическим воспитанием и спортом?
5. Сформулировать основные правила организации ЗОЖ студента.

### Задания для самостоятельной работы:

1. Провести структурный анализ индивидуального образа жизни (заполнить таблицу, предложенную на лекции -1).
2. Подсчитать набранные баллы по основным критериям ЗОЖ и их общую сумму.
3. Выводы. Способы коррекции образа жизни студента, с целью улучшения его здоровья сберегающих составляющих.

### Вопросы для самостоятельной работы:

1. Какие средства физической культуры лучше всего развивают общую выносливость?
2. Назовите основные физические качества человека, развивающиеся в процессе физического воспитания?
3. Как физические нагрузки и физические упражнения влияют на состояние сердечно-сосудистой системы (ССС)?
4. Как физические нагрузки и физические упражнения влияют на состояние системы дыхания (ДС)?
5. Как физические нагрузки и физические упражнения влияют на состояние центральной нервной системы (ЦНС)?

### Задания для самостоятельной работы:

1. Проведите самотестирование с помощью теста Купера 12 минутное передвижение (шагом и бегом), зафиксируйте расстояние.
2. Проведите самотестирование с пробой Генчи (задержка дыхания на выдохе) и с пробой Штанге (задержка дыхания на вдохе)
3. Проведите ортостатическую пробу (перемена положения тела)
4. Заполнить таблицу «Оценка уровня функциональной подготовленности» (лекция -2).
5. Выводы.

### **3. Вопросы для самостоятельной работы.**

1. Что такое двигательная активность человека?
2. Укажите физиологические нормы двигательной активности для вашего возраста?
3. Назовите способы коррекции двигательной активности?
4. Укажите основные энергозатраты человека в процессе его жизнедеятельности?
5. За счет чего человек достигает баланса между энергетическими затратами и их возмещением?

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Рассчитать уровень вашей суточной двигательной активности (ДА) на протяжении 5 дней.
2. Определить среднее значение ДА и сравнить с рекомендованной физиологической нормой.
3. Выводы. Составить план коррекции ДА, режима дня и питания.

**4. Вопросы для самостоятельной работы.**

1. Назовите виды оздоровительной гимнастики, рекомендуемые к выполнению, в режиме дня?
2. Основные задачи утренней гигиенической гимнастики?
3. Основные задачи производственной гимнастики?
4. Основные показания и медицинские противопоказания к отдельным гимнастическим упражнениям, относительно вашего диагноза?
5. Место и время лечебной гимнастики в режиме дня студента?

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Составить индивидуальный комплекс лечебной гимнастики, исходя из личного опыта, знаний и врачебных рекомендаций.
2. Оформить разработанный комплекс лечебной гимнастики в виде презентации в Power Point с использованием личных фото и видео материалов.
3. Составить индивидуальный комплекс Оздоровительной гимнастики, для самостоятельных занятий.
4. Оформить разработанный комплекс оздоровительной гимнастики в виде презентации в Power Point с использованием собственных фото и видео материалов к предложенным упражнениям.

## 6.7. Тематика и требования к структуре и содержанию докладов

### 6.7.1. Тематика докладов:

1. Роль физической культуры в жизни современного общества.
2. Спорт, как социально исторический феномен.
3. Спорт, как индустрия
4. Значение занятий физическими упражнениями для психического здоровья человека.
5. Средства физической культуры, безопасность и эффективность их использования.
6. Средства и режимы лечебной физической культуры.
7. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.
8. Популярныe Восточные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями.
9. Популярныe Западные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями.
10. Физическая культура в системе рациональной организации труда (НОТ).
11. Новые виды спорта.
12. Анализ образа жизни студентов, с позиции здоровьесбережения.

### 6.7.2. Требования к структуре и содержанию доклада:

- 1) текстовое изложение материала с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 2) список использованной литературы;
- 3) демонстрационные материалы в форме презентации;
- 4) продолжительность – 10 – 15 минут.

Вид доклада	Содержание
	1.
Доклад с социально-историческим или экономическим контекстом о физической культуре. (1,2,3)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Краткая характеристика исторического периода.</li><li>2. Причинно-следственные связи зарождения или развития элементов физической культуры.</li><li>3. Связь физической культуры и спорта с общественными и государственными институтами.</li></ol>
Доклад об использовании средств физической культуры.(4,5,6,7,8,9)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Представить классификацию средств физической культуры.</li><li>2. Определить методы их применения в различных оздоровительных методиках или системах.</li><li>3. Определить эффективность системы или</li></ol>

	методики, для конкретных оздоровительных и развивающих задач.
Доклад об актуальной проблеме в сфере физической культуры, спорта и здоровья. (10,11,12)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткая история проблемы, причинно-следственные связи.</li> <li>2. Основные варианты ее решения сегодня (персоналии, направления).</li> <li>3. Собственное мнение (опыт).</li> </ol>

**6.10. Тестовые упражнения по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), для студентов основного и подготовительного отделения.**

1. ОФП. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств студента: бег на 100м.; прыжок в длину с места.
2. ОФП. Определение общей и силовой выносливости: бег на 2000м. - для женщин и на 3000м. – для мужчин; поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты и закреплены, руки за головой (пресс).
3. ОФП. Определение уровня развития силовых качеств студентов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине в висе - для мужчин и в висе лежа - для женщин.
4. СФП - гимнастика. Определение уровня развития ловкости (координационной выносливости): прыжки через скакалку за 1 минуту.
5. СФП – гимнастика. Определение уровня развития гибкости: из основной стойки на возвышении  $\geq 30$  см. наклон вниз; для специальной медицинской группы тест выполняется из положения сидя, наклон вперед.
6. СФП – гимнастика. Определение уровня развития ловкости (равновесие): стойка на одной ноге, другая отведена назад «Ласточка» (правая и левая).
7. СФП – гимнастика. Определение уровня развития ловкости и техники выполнения упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, вертикальное вращений на  $360^\circ$ , равновесие «Ласточка», вертикальное вращение в другую сторону, «Ласточка» на другой ноге.
8. СФП – волейбол. Определение скоростной выносливости: челночный бег за 30 сек. отрезки по 6 м.
9. СФП – волейбол. Определение технических навыков: передачи мяча в парах на расстоянии 6-8 метров или через сетку.
10. СФП – волейбол. Определение скоростно-силовых качеств (прыгучесть): прыжок в высоту с места, толчком с двух ног.
11. СФП – волейбол. Определение уровня технических навыков: волейбольные подачи через сетку по зонам.
12. СФП – настольный теннис. Определение уровня координационной выносливости: челночный бег приставным шагом по отрезкам 5 м. углом в  $90^\circ$ , изменяя сторону движения, 4 раза вернуться в исходную точку. Учитывается время выполнения тесты.



- 13.СФП – настольный теннис. Определение технических навыков: набивание (чеканка) шарика теннисной ракеткой. Упражнение выполняется правой и левой руками по 30 секунд каждой.
14. СФП – атлетическая гимнастика. Определение уровня силы ног: приседания, с опорой о стенку, на одной ноге другая поднята вперед.
- 15.СФП – атлетическая гимнастика. Определение уровня развития скоростно-силовой выносливости мышц пресса: поднимание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой за 30 секунд.
- 16.СФП – атлетическая гимнастика. Определение уровня развития статической силы: удержание вися на перекладине, на согнутых руках.

### 6.11. Тематика курсовых работ:

Данный вид работы не предусмотрен.

## 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля обучающихся

### 7.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий практического типа и учитывает следующие виды текущей аттестации: выполнение обучающимся всех видов контрольных мероприятий, предусмотренных рабочей программой дисциплины, самостоятельную работу обучающихся, посещаемость занятий. Все формы текущего контроля и активность участия в практических занятиях, критерии их оценивания представлены в рабочей программе дисциплины и технологической карте (Приложение). К оценочным средствам текущего контроля, а также к критериям их оценки имеется доступ в электронной информационно-образовательной среде Института.

#### 7.1.1. Критерии оценки доклада

Критерии	Показатели
Умение анализировать материал	-умение формулировать проблему исследования; -выдвигать корректные гипотезы; -умение намечать пути исследования; -умение отбирать материал; -умение сравнивать материал -умение верифицировать выводы; -умение обобщать, делать выводы; -умение сопоставлять различные точки зрения; -умение выстраивать убедительные логичные доказательства
Навыки публичного выступления на практическом занятии, создавать и использовать презентации	-четкий план доклада; -научный стиль изложения; -достаточность обоснования; -умение заинтересовать аудиторию; -подбор и атрибуирование видеоматериалов; -построение видеоряда соответственно ходу; рассуждений; -резюмирование промежуточных и окончательных решений

### 7.1.2. Шкала оценивания доклада (в баллах):

– 5 баллов выставляется обучающемуся, если выполнены все требования к написанию доклада: тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;

– 4 балла выставляется обучающемуся, если основные требования к докладу выполнены, но при этом недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, не выдержан объем доклада, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы даны неполные ответы;

– 3-2 балла выставляется обучающемуся, если имеются существенные отступления от требований к оформлению доклада: тема освещена лишь частично, допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы (или не смог ответить на дополнительные вопросы), отсутствует вывод.

– 1-0 балл выставляется обучающемуся, если он не смог раскрыть тему доклада, обнаруживается существенное непонимание проблемы, не ответил на дополнительные вопросы либо доклад не представлен.

### 7.1.3. Критерии оценки теста

Критерии	Показатели
Техника выполнения контрольного упражнения	- соблюдение правил безопасности выполнения контрольных упражнений; - демонстрация сформированных двигательных навыков (рациональных, эффективных, управляемых).
Тактика выполнения контрольных упражнений	- рациональные энерготраты, с учетом уровня индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья; - осознанный выбор контрольных упражнений, для демонстрации наилучших сторон индивидуальной физической подготовленности.
1. Студенты основной группы здоровья. 2. Подготовительная группа здоровья. 3. Специальная медицинская группа.	1. Выбирают и выполняют 3 теста из группы ОФП и 2 теста СФП, результаты оцениваются согласно таблицы. 2. Выбирают 5 тестов из группы ОФП и СФП, результаты оцениваются на 1 балл выше, указанных значений. 3. Выбирают 3 теста из всех предложенных, результаты оцениваются на 2 балла выше, указанных значений.

**7.1.4. Шкала оценивания теста (в баллах):  
Обязательные тесты по общей физической подготовке**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м.(сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.Поднимание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	60	50	40	30	20	60	50	40	35	30
3.Подтягивание в висе – мужчины и в висе лежа – женщины (раз) Вес ≤70 кг(ж) Вес ≤85кг(м)	20	15	12	9	5	15	12	9	7	5
Вес ≥70кг(ж) Вес ≥85 кг(м)	15	12	10	7	3	12	10	7	4	2
4. Бег 2000 м. (мин.,с)										
Вес ≤70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
Вес ≥70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
4. Бег 3000м. (мин.,с)										
Вес ≤ 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Вес ≥ 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
5. Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м) Руки на	15	12	9	7	5	40	35	30	25	20

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
возвышении 40-50 см. (ж) (раз)										

### 7.1.5. Тесты по специальной физической подготовке

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Атлет/гимнастика. Приседания на одной ноге, с опорой одной рукой о стенку (раз)	12	9	7	5	3	15	12	9	7	5
2. Атлет/гимнастика. Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, за 30 сек. (раз)	25	21	19	17	15	27	25	23	20	18
3. Атлет/гимнастика. Удержание вися на перекладине согнутых руках. (сек)	17	15	12	9	5	45	40	30	23	17
4. Гимнастика. «Шпагаты» расстояние	0	7	15	20	30	10	15	20	25	30

Характеристика направленно-сти тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
между тазом и полом в см.										
5.Гимнастика. «Мостик» расстояние между пальцами рук и пятками.	50	60	75	85	95	75	85	95	100	105
6.Гимнастика. Подъем переворотом на брусьях: муж. – из положения вис ; жен. - из положения стоя на полу. (раз)	7	6	4	2	1	7	6	4	2	1
7.Гимнастика. Наклон вперед из положения стоя. Руки ниже точки опоры. (см)	17	14	11	9	7	13	11	9	7	5
8.Гимнастика. Прыжки на скакалке, на двух ногах. (раз)	120	110	100	95	90	110	105	100	95	90
9.Гимнастика. Равновесие «Ласточка» по 5 сек. правая + левая = (сек)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и

профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Помещение для проведения занятий лекционного типа на 100 посадочных мест укомплектовано: электронной трибуной с компьютером и стационарным сенсорным экраном, звуковой системой, экраном, 2 камерами для трансляции веб-присутствия.

Помещения для проведения занятий семинарского типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации типа (спортивные залы №1 и №2, тренажерный зал) укомплектованы: канатом для перетягивания, сеткой волейбольной, скамьей для жима, стеллажом металлический для спортивного инвентаря, столом теннисный, аптечкой для первой медицинской помощи, канатом для лазанья, мячом футбольный, мячом волейбольный, набором для тенниса (мячи, ракетки, сетка), пластиковыми гантелями с литым наполнителем, ковриком для аэробики, сеткой плетеной оградительной на окна, ракетками для бадминтона, сеткой для баскетбольных колец.

Помещение для самостоятельной работы оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

<b>Наименование и оснащённость специальных помещений</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения</b>
<p>Зал для занятий физической культурой и спортом № 1;</p> <p>Спортивные тренажеры – 4 шт.</p> <p>Скамья спортивная – 4 шт.</p> <p>Маты гимнастические – 13 шт.</p> <p>Волейбольная площадка - 1 шт.</p> <p>Баскетбольная площадка – 1 шт.</p> <p>Спортивные комплексы (перекладины для подтягивания, скамейки для пресса, скамейки для отжиманий, брусья) -2 шт.</p> <p>Спортивный инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; теннисные столы и теннисные ракетки, скакалки, эстафетные палочки</p> <p>Зал для занятий физической культурой и спортом № 2:</p> <p>Спортивные комплексы (перекладины</p>	<p>Комплект свободно распространяемого и лицензионного программного обеспечения: Microsoft Windows 10, Microsoft Office 2016 стандартная, Big Blue Button.</p>

<p>для подтягивания, скамейки для пресса, скамейки для отжиманий, брусья) -2 шт. Спортивные тренажеры – 6 шт. Коврики для фитнеса – 22 шт. Шведская стенка – 3 шт. Спортивный инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; теннисные столы и теннисные ракетки, скакалки, эстафетные палочки</p>	
--	--

