

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.06.2026 16:33:32
Уникальный программный ключ:
8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖАЮ:
Ректор
НОУ ВО «МПИ»
В.В. Борисова
«19» февраля 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Общая физическая подготовка»**

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

**Профиль подготовки:
Начальное общее образование**

Квалификация выпускника – *бакалавр*

Форма обучения
очная

Москва 2026 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка»:

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.О.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту обязательной части цикла Б.1 «Дисциплины (модули)».

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

Общая трудоемкость (объем) элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» составляет 328 академических часов.

Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	50	18	18	14
В том числе:	-	-	-	-
Лекции	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	50	18	18	14
Семинары (С)	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	278	82	110	86
В том числе:	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-
Реферат	10	-	10	-
Самостоятельные практические занятия	268	82	100	86
Тестирование	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	-	-	-	-
Общая трудоемкость час	328	100	128	100

4. Содержание дисциплины

В рамках изучения курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучающимся предоставляется возможность выбора одной дисциплины из предлагаемого перечня: «Общая физическая подготовка», «Адаптивная физическая культура», «Лечебная физическая культура». Для осуществления выбора обучающийся пишет заявление с просьбой предоставить ему возможность изучения выбранной дисциплины.

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
1.	Тема 1. Гимнастика	28	-	18	10
2.	Тема 2. Настольный теннис	276	-	18	258
3.	Тема 3. Легкая атлетика	24	-	14	10
Всего		328	-	50	278
Зачет		-	-	-	-
Итого		328	-	50	278

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Гимнастика

Основы гимнастики: история, виды, значение для здоровья. Техника безопасности при выполнении упражнений. Основы биомеханики движений. Влияние гимнастики на физическое развитие и психическое состояние. Упражнения на развитие гибкости (растяжка, шпагаты, мосты). Силовые упражнения (отжимания, подтягивания, планка, приседания). Упражнения на координацию (баланс, стойки, прыжки).

Основные стойки и положения тела (основная стойка, упоры, седы).

Акробатические элементы. Кувырки (вперёд, назад, в сторону). Перекаты и группировки. Стойка на лопатках, «берёзка». Колёса, перевороты (для продвинутых групп).

Дыхательные и релаксационные упражнения. Основы правильного дыхания при нагрузке. Упражнения на расслабление мышц после тренировки.

Прикладная гимнастика. Элементы самостраховки (правильные падения, кувырки). Упражнения для улучшения осанки.

Тема 2. Настольный теннис

История и правила настольного тенниса. Основы техники и тактики игры. Методика судейства и организация соревнований. Влияние настольного тенниса на физическое развитие и здоровье. Общеразвивающие упражнения для развития координации, скорости и силы. Специальные упражнения для теннисистов (челночный бег, прыжки, работа с резиной). Хватка ракетки: европейская (горизонтальная) и азиатская (вертикальная). Удары: накат (топ-спин) справа и слева. Подрезка (слайс). Подача (верхняя, нижняя, боковая, с вращением). Смеш (атакующий удар). Приём подачи: короткий и длинный, с вращением и без. Передвижение у стола: шаги, скачки, работа ног.

Тема 3. Легкая атлетика

Беговая подготовка (с использованием дорожки): Техника бега: Постановка стопы,

работа рук, корпуса. Дыхание при разных темпах. Интервальный бег (30 сек. ускорение / 1 мин. отдых). Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3×10 м в зале). Эстафеты с ограниченным пространством. Прыжки в длину с места (отталкивание, приземление). Прыжки в высоту (с разбега 3–5 шагов). Прыжки в глубину. Прыжки на скамью. Многоскоки (на одной и двух ногах). Метание набивного мяча (1–3 кг) из-за головы, снизу, сбоку. Толкание «ядра» (медбола). Метание в цель (мишень на стене). Броски на дальность (в коридоре 15 м). Круговые тренировки: Отжимания, приседания, планка, выпады. Упражнения с резиной/гантелями. Упражнения на стабилизацию корпуса. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Соревнования на точность (метание) или скорость (челночный бег).

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2010. - 250 с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-16306-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М.С. Эммерт, О.О. Фаина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 112 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8149-2547-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>
3. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1669-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>
4. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта : учебное пособие : [12+] / И. П. Волков. - Минск : РИПО, 2015. - 196 с. : схем., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463697>
5. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2018. - 420 с. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
6. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3-х ч. / сост. Л.П. Черепкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - Ч. 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. - 116 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288>

5.2. Дополнительная литература

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

5.3. Лицензионное программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>
2. Сайт журнала «Физкультура и спорт» <http://fis1922.ru/>
3. Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>
4. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» <http://www.consultant.ru>, «Гарант» <http://www.garant.ru>
5. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
7. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>
8. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/index.php/>
9. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Спортивный зал. Спортивное оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, теннисный стол, сетка, ракетки, теннисные мячи, маты, скамейки, шахматы с доской, беговая дорожка, скакалки резиновые, гантели 1.5 кг, гантели 4.0 кг, мячи гимнастические, палки гимнастические, скамья для пресса.

2. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» формирует у обучающихся компоненты компетенции УК-7.

Подробное содержание отдельных разделов элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» рассматривается в п.4.2 рабочей программы.

Примерные темы рефератов для текущего контроля и перечень вопросов к зачету по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка», приведен в п.5 настоящей рабочей программы.

7.2. Методические указания обучающимся

К практическим занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»).

Учебные занятия проводятся в основном и специальном учебном отделениях.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной или подготовительной медицинским группам.

Учебно-тренировочные занятия в основном отделении базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Средства практического раздела включают отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. В основном отделении занятия проводятся с направленностью на улучшение общей физической подготовки с

использованием средств одного или нескольких видов спорта, определяемых возможностями спортивной базы, на которой проводятся занятия.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б», а также инвалиды и лица, с ограниченными возможностями здоровья.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для учебных групп специального отделения разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Учебный процесс в специальном отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии.

Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем. Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

По медицинским показателям студент может быть переведен в специальное отделение в любое время.

Студенты, на длительный срок освобожденные от практических занятий, выполняют программу дисциплины в системе дистанционного обучения.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Промежуточный контроль: зачет Текущий контроль: опрос на практических занятиях; реферат	Разделы 1-3
	ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
	ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности		

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1 Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

«зачтено»

обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«не зачтено»

обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2 Критерии оценки самостоятельного освоения практического раздела дисциплины

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

«5» (отлично): выполнены все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил полный и подробный отчет об их выполнении.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил отчет об их выполнении, но в нем встречаются пропуски и неточности.

«3» (удовлетворительно): выполнены не все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил отчет об их выполнении, но в нем встречаются существенные ошибки.

«2» (неудовлетворительно): не выполнены практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся не подготовил отчет об их выполнении.

8.2.3 Критерии оценки реферата

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

«5» (отлично): тема реферата актуальна и раскрыта полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый без использования опорного конспекта.

«4» (хорошо): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата

соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«3» (удовлетворительно): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не в полной мере соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в целом реферат выполнен самостоятельно, однако очевидно наличие заимствований без ссылок на источники; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«2» (неудовлетворительно): тема реферата актуальна, но не раскрыта; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в реферате очевидно наличие значительных объемов заимствований без ссылок на источники; доклад не подготовлен.

9.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	Не зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (аудиторные занятия и самостоятельное освоение практического раздела дисциплины)

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

В рамках текущего контроля оцениваются результаты работы обучающегося на практических занятиях и результаты самостоятельной работы.

Результаты текущей аудиторной работы обучающихся фиксируются преподавателем в течение семестра.

По текущей самостоятельной работе обучающиеся готовят письменный отчет в форме дневника самоконтроля об освоении практического раздела дисциплины за семестровый период с указанием объема времени, отводимого на еженедельные занятия физической культурой и спортом, и отражающий результаты самоконтроля достижений обучающегося.

8.3.2. Текущий контроль (подготовка реферата)

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

Примерные темы рефератов

1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке менеджеров.
2. Воздействие на организм человека внешней природной, производственной и социальной среды.
3. Воздействие физической тренировки на обмен веществ.
4. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
5. Рефлекторные механизмы совершенствования координации движений.
6. Проблема здоровья человека в современном мире.
7. Влияние общей культуры молодежи на образ жизни.
8. Разумное чередование труда и отдыха.
9. Рациональное питание как способ здоровой жизни.
10. Оптимальная двигательная активность.
11. Отказ от вредных привычек – важнейшее слагаемое здорового образа жизни.
12. Мероприятия по закаливанию организма.
13. Средства и методы укрепления психического здоровья.
14. Критерии эффективности здорового образа жизни.
15. Физическая подготовка как основа укрепления здоровья.
16. Методические принципы спортивной тренировки.
17. Формирование двигательного умения и навыка, их значения для профессиональной деятельности.
18. Средства и методы воспитания психофизических качеств.
19. Структура учебно-тренировочного занятия.
20. Планирование учебно-тренировочных занятий и спортивной тренировки.
21. Влияние двигательной активности на здоровье и работоспособность человека.
22. Особенности самостоятельных занятий системами физических упражнений и избранными видами спорта.
23. Энергозатраты при различных видах двигательной активности.
24. Контроль за эффективностью самостоятельных занятий физической подготовкой.
25. Самоконтроль при различных занятиях двигательной активностью.
26. Оценка физического развития, функционального состояния организма человека.
27. Функциональные пробы.
28. Методики оценки физической подготовленности человека.
29. Педагогические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
30. Психологические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
31. Медико-биологические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
32. Профессионально-прикладная физическая культура.
33. Профессиограммы как необходимое условие профессионально-прикладной физической подготовки.
34. Профессионально важные физические качества менеджера.

8.3.3. Промежуточный контроль (вопросы к зачету)

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

В рамках промежуточного контроля оцениваются результаты работы обучающегося на практических занятиях и результаты самостоятельной работы. Зачет по дисциплине «Общая физическая подготовка» выставляется по результатам выполнения обучающимися контрольных упражнений.

В части самостоятельной работы учитывается участие во внешних соревнованиях (за университет, стороннюю организацию или самостоятельно), занятие физической культурой и спортом в сторонних организациях. Вся информация о текущем выполнении модулей, фиксируется преподавателем. Выполнение самостоятельной работы студента подтверждается документально.

Студенты, являющиеся членами сборных команд университета по видам спорта, регулярно принимающие участие в учебно-тренировочном процессе и различных соревнованиях, по представлению тренеров, осуществляющих их подготовку, могут быть оценены по результатам выступлений за соответствующую сборную команду.

В части самостоятельной работы также могут учитываться документально подтвержденные занятия лечебной физкультурой в течение семестра в стороннем медицинском учреждении (применимо только к студентам специального учебного отделения по медицинским показаниям).

Студенты, на длительное время освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам освоения программы дисциплины в системе дистанционного обучения. При введении онлайн-обучения критерием успешности освоения учебного материала является суммарная оценка результатов изучения электронного образовательного ресурса по дисциплине, включающая тестирование знаний теоретического и методического разделов программы.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов возрастная группа от 18 до 29 лет, мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	15.1	14.8	13.5	15.0	14.6	13.9
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
3.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6	7	13	5	6	10
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240

возрастная группа от 18 до 29 лет, женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	17.5	17.0	16.0	17.9	17.5	16.8
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
3.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	8	11	16	7	9	13
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	170	180	195	165	175	190

	(см)						
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40

возрастная группа от 30 до 39 лет, мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
2.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	4	6	0	2	4
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	225	235	210	215	225

возрастная группа от 30 до 39 лет, женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
2.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	7	9	0	4	6
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185	150	165	180
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40