

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора
от « 08 » мая 2020 г. №266/1

Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка рабочая программа дисциплины

Направление подготовки - 38.03.03 Управление персоналом
Профиль подготовки - «Управление персоналом организации»
Программа подготовки - прикладной бакалавриат
Квалификация выпускника - бакалавр
Форма обучения - очная
Нормативный срок обучения - 4 года
Кафедра-разработчик Физическая культура и спорт
программы

Общая трудоемкость в з.е. – 0 Формы промежуточной аттестации в семестрах:
Часов по учебному плану – 342 зачет 2,3,4,5,6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2,3,4,5,6	Итого
Число недель в семестре	18	
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	342	342
– практические	342	342
Итого	342	342

ИРКУТСК

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели освоения дисциплины	
1.	формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни;
2.	укрепление здоровья, физического развития обучающихся;
3.	развитие координационных и кондиционных способностей;
4.	приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
5.	воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
6.	формирование навыков правильной осанки;
7.	воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения.
1.2 Задачи освоения дисциплины	
1.	достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
2.	приобрести общую выносливость;
3.	повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
4.	улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
5.	научиться выполнять движение без излишних напряжений, овладеть умением расслабления.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
1.	Изучение дисциплины «Общая физическая подготовка» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	
1.	БЗ.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты.

3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Минимальный уровень освоения компетенции	
Знать	научно-практические основы физической культуры и спорта
Уметь	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;
Владеть	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
Базовый уровень освоения компетенции	
Знать	роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
Уметь	составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с

	учетом индивидуальных особенностей организма.
Владеть	навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.
Высокий уровень освоения компетенции	
Знать	основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.
Уметь	выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.
Владеть	методами и средствами развития физических качеств, оценивать уровень физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать	
1.	1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 2. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
Уметь	
1.	1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; 2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; 3. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; 4. Применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
Владеть	
1.	1. Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; 2. Средствами, методами для физического совершенства; 3. Приёмами профессионально-прикладной физической подготовки.

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
	Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				
1.1	Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств: (пр)	2	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.2	Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц. Обучение и совершенствование техники выполнения обще-развивающих упражнений. (пр)	2	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.3	Воспитание физических качеств при занятиях футболом. Изучение техники игры. (пр)	2	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.4	Многосуставные движения: выпады, приседания, жимы, тяги, наклоны. (пр)	3	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.5	Методика разучивания аэробно-танцевальных упражнений. (пр)	3	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.6	Упражнения для изучения и совершенствования техники остановки и поворотов в футболе. (пр)	3	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2

1.7	Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Общая и специальная физическая подготовка. Базовые и изолирующие упражнения. (пр)	4	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.8	Обучение, совершенствование техники бега на короткие дистанции. (пр)	4	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.9	Техника удара по футбольному мячу, кроссовая подготовка, ускорение, жонглирование мяча ногой и головой. (пр)	4	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.10	Изучение техники выполнения упражнений для брюшного пресса. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах(пр)	5	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.11	Обучение, совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. (пр)	5	22	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.12	Упражнения по совершенствованию техники выполнения остановки мяча. (пр)	5	22	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.13	Тактика выполнения упражнений для развития физических качеств в достижении определённых результатов в строительстве мышечного корсета тела, а также опорно-связочного аппарата. (пр)	6	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.14	Старт, бег на дистанции, финиширование. Бег с переменной скоростью и ускорениями. (пр)	6	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.15	Техника ведения мяча в футболе. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств футболистов. (пр)	6	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
2.	Зачет	6		ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2

**5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разработан в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации № П.312000.06.7.188-2017.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещён в электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

**6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ДИСЦИПЛИНЫ**

6.1 Учебная литература

6.1.1 Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во экз.
--	---------	----------	---------------	-------------

	составители		год издания	в библиотеке / 100% онлайн
Л1.1	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физической культуры и спорта	М.: Академия 2014 г-480 с.	Личный кабинет обучающегося
Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945	М.:Директор-Медиа 2013	100% онлайн
Л1.3	Чертов Н.В.	Физическая культура http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131	Ростов-н/Д: Изд-во Южного федерал.ун-та, 2012	100 % онлайн
Л1.4	Говорушкина В.Н., Гришина Г.А., Павличенко А.В., Панасенко А.Н.	Физическая культура	Иркутск: ИрГУПС 2011	941

6.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Л2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	Ростов-н/Д 2014	100% онлайн
Л2.2	Попов В. Б.	555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461395&sr=1	М.: Человек 2012	100% онлайн
Л2.3	Мишенькина В.Ф, Эртман Ю.Н, Ковыршина Е.Ю, Кириченко В.Ф	Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429370&sr=1	СибГУУФК, 2014	100% онлайн
Л2.4	Голякова Н.Н	Оздоровительная аэробика http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428	М.: Директ-Медиа 2015	100% онлайн
Л2.5	Сухолозова М. А., Бутакова Е.	Основы теории и методики преподавания гимнастики http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429357&sr=1	ВГСПУ "Перемена" 2012	100% онлайн

6.1.3 Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Л3.1	Коробченко А.И	Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом	Иркутск: ИрГУПС 2011	94
Л3.2	Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Исмиянов В.В.	Развитие силовой выносливости у студентов вузов	Иркутск: ИрГУПС 2009	Личный кабинет обучающегося

6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

обучающихся по дисциплине				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающего я	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Не предусмотрено				
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э.1	сайт библиотеки ИрГУПС: http://irbis.iriit.ntb/			
Э.2	ЭБС « Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/			
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)				
6.3.1 Перечень базового программного обеспечения				
6.3.1.1	ОС Microsoft Windows XP Professional, количество – 227, лицензия № 44718499; ОС Microsoft Windows 7 Professional, количество – 100, лицензия № 49379844			
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, количество – 155, Лицензия № 48288083; Libre Office v. 5.2, свободно распространяемое ПО, https://ru.libreoffice.org			
6.3.2 Программного обеспечения нет.				
6.3.3 Перечень информационных справочных систем				
6.3.3.1	Консультант Плюс			
6.4 Правовые и нормативные документы				
Не предусмотрено				

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1.	<p>Практические занятия проводятся по адресу: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4.,12 На кафедре «Физическая культура и спорт» 2 спортивных зала общей физической подготовки - 57,4 кв.м., 56,9 кв.м, оборудованные зеркалами.</p> <p>В роще «Звездочка» на открытом воздухе расположена волейбольная, футбольная, баскетбольная площадка.</p> <p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4)</p>

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практические	<p>Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ. И если на лекции основное внимание студентов сосредоточивается на разъяснении теории конкретной учебной дисциплины, то практические занятия служат для обучения методам ее применения. Как правило, практические занятия ведутся параллельно с чтением основных курсов. Главной их целью является усвоение метода использования теории, приобретение практических умений, необходимых для изучения последующих дисциплин. Цель практических занятий - углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Она должна быть ясна не только педагогу, но и студентам.</p>
Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.	

Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине

Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка**

Содержание

- 1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
- 2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
- 3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

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

Дисциплина «Общая физическая подготовка» участвует в формировании компетенций:

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенций ОК-8 при освоении образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин (модулей)/ практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	2-6	2

Таблица соответствия уровней освоения компетенций ОК-8 планируемыми результатам обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины (модуля)/практики	Уровни освоения компетенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	«Общая физическая подготовка»	Минимальный уровень	<p>Знать: научно-практические основы физической культуры и спорта</p> <p>Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

			Базовый уровень	Знать: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
				Уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
				Владеть: навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.
			Высокий уровень	Знать: основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.
				Уметь: выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.
				Владеть: методами и средствами развития физических качеств, оценивать уровень физической подготовленности.

**Программа контрольно-оценочных мероприятий
за период изучения дисциплины**

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
2 семестр				
1.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. ОФП (Общая физическая подготовка) Тема: Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств Тема: Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц. Обучение и совершенствование техники выполнения обще-развивающих упражнений. Тема: Воспитание физических качеств при занятиях футболом. Изучение техники игры.	ОК-8 Контрольные нормативы.
3 семестр				
2.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Многосуставные движения: выпады, приседания, жимы, тяги, наклоны. Тема: Методика разучивания аэробно-танцевальных упражнений. Тема: Упражнения для изучения и совершенствования техники остановки и поворотов в футболе.	ОК-8 Контрольные нормативы.
4 семестр				

3.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Общая и специальная физическая подготовка. Базовые и изолирующие упражнения. Тема: Обучение, совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тема: Техника удара по футбольному мячу, кроссовая подготовка, ускорение, жонглирование мяча ногами и головой.	ОК-8	Контрольные нормативы.
5 семестр					
4.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Изучение техники выполнения упражнений для брюшного пресса. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах Тема: Обучение, совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Тема: Упражнения по совершенствованию техники выполнения остановки мяча.	ОК-8	Контрольные нормативы.
6 семестр					
5.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Тактика выполнения упражнений для развития физических качеств в достижении определённых результатов в строительстве мышечного корсета тела, а также опорно-связочного аппарата. Тема: Старт, бег на дистанции, финиширование. Бег с переменной скоростью и ускорениями. Тема: Техника ведения мяча в футболе. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств футболистов.	ОК-8	Контрольные нормативы.

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

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Текущий контроль успеваемости – основной вид систематической проверки знаний, умений, навыков обучающихся. Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания заносятся преподавателем в журнал и учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения используется четырехбалльная шкала: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а так же краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
Текущий контроль успеваемости			
1	Контрольные нормативы	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы, развить исследовательские, познавательные умения и способности, творческой инициативы, а также оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Нормативы
Промежуточная аттестация			
	зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Контрольные нормативы

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета , а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 32 балла. Посещения учебных занятий.	Высокий
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 28 балла. Посещения учебных занятий	Базовый
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 21 балла. Посещения учебных занятий	Минимальный
«не зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать менее 21 балла. Плохое посещение	Компетенции не сформированы

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,

**характеризующих этапы формирования компетенций
в процессе освоения образовательной программы**

Зачетные нормативы по физической культуре
для обучающихся основного отделения,
мужчины

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Подтягива-ние на перекладине (раз)	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Силовой переворот на перекладине в упор (раз)	1	5	4	3	2	1
	2	6	5	4	3	2
	3	7	6	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	1	235	230	225	220	215
	2	240	235	230	225	220
	3	245	240	235	230	225
В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	1	10	9	8	7	6
	2	11	10	9	8	7
	3	12	11	10	9	8
Отжимание (раз)	1	40	38	36	34	32
	2	44	42	40	38	36
	3	46	44	42	40	38
Бег 100м (сек.)	1	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6
	2	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4
	3	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2
Бег 3000м (мин. сек.)	1	12,30	12,45	13,00	13,15	13,30
	2	12,15	12,30	12,45	13,00	13,15
	3	12,00	12,15	12,30	12,45	13,00

Зачетные нормативы по физической культуре
для обучающихся основного отделения,
женщины

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Подтягивание на низкой перекладине	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Поднимание	1	52	50	48	46	44

туловища из положения лежа	2	54	52	50	48	46
	3	56	54	52	50	48
Прыжок в длину с места	1	175	170	165	160	155
	2	180	175	170	165	160
	3	185	180	175	170	165
Отжимание (девушки от гимнастической скамейки)	1	20	15	12	9	6
	2	22	17	14	11	8
	3	24	19	16	13	10
Бег 100м	1	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2
	2	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0
	3	16,2	16,6	17,0	17,4	17,8
Бег 2000м	1	10,30	10,45	11,00	11,15	11,30
	2	10,20	10,35	10,50	11,05	11,20
	3	10,10	10,25	10,40	10,55	11,10

