

**Министерство науки и высшего образования РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Национальный исследовательский университет «МЭИ»**  
**Филиал ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Волжском**

---

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Наименование образовательной программы: Электроэнергетические системы и цифровые технологии, Цифровые системы релейной защиты и автоматики, Гидроэлектростанции и цифровые технологии, Интеллектуальная возобновляемая энергетика

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

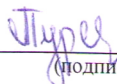
**Рабочая программа дисциплины**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

<b>Блок</b>	<b>Блок 1 «Дисциплины (модули)»</b>
<b>Часть образовательной программы</b>	<b>Формируемая участниками образовательных отношений</b>
<b>Индекс дисциплины по учебному плану</b>	<b>Б1.В.01</b>
<b>Трудоемкость в зачетных единицах</b>	<b>—</b>
<b>Часов (всего) по учебному плану</b>	<b>350</b>
<b>Лекции</b>	<b>учебным планом не предусмотрены</b>
<b>Практические занятия</b>	1 семестр – 60 часов 2 семестр – 60 часов 3 семестр – 60 часов 4 семестр – 60 часов 5 семестр – 60 часов 6 семестр – 48 часов всего – 348 часов
<b>Лабораторные работы</b>	<b>учебным планом не предусмотрены</b>
<b>Консультации по курсовому проекту/ работе:</b>	<b>учебным планом не предусмотрены</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6 семестр – 0,2 часа</b>
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
зачет	1 семестр – 0,3 часа
зачет	2 семестр – 0,3 часа
зачет	3 семестр – 0,3 часа
зачет	4 семестр – 0,3 часа
зачет	5 семестр – 0,3 часа
зачет	6 семестр – 0,3 часа

## ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:

Ассистент кафедры ФД

(должность, ученая степень, ученое звание)



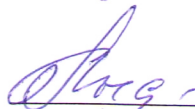
(подпись)

В.С. Турсунова

(расшифровка подписи)

И.о. заведующего кафедрой ФД

(название кафедры)



(подпись)

Ж.А. Лысакова

(расшифровка подписи)

Руководитель образовательной программы Электроэнергетические системы и цифровые технологии

Доцент кафедры ЭиЭ, к.т.н., доцент

(должность, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

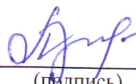
В.Н. Курьянов

(расшифровка подписи)

Руководитель образовательной программы Цифровые системы релейной защиты и автоматики

Доцент кафедры ЭиЭ, к.т.н., доцент

(должность, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

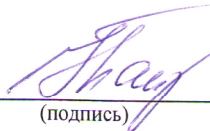
Е.Г. Зенина

(расшифровка подписи)

Руководитель образовательных программ Гидроэлектростанции и цифровые технологии, Интеллектуальная возобновляемая энергетика

Доцент кафедры ЭиЭ, к.т.н., доцент

(должность, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

Н.В. Байдакова

(расшифровка подписи)

## СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего кафедрой ЭиЭ

(название кафедры)



(подпись)

Е.Г. Зенина

(расшифровка подписи)

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель освоения дисциплины** состоит в формировании способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

Формируемые у обучающегося **компетенции** и запланированные **результаты обучения** по дисциплине, соотнесенные с **индикаторами достижения компетенций**:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	<b>уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– самостоятельно выполнять упражнения общей физической подготовки с целью укрепления здоровья;</li><li>– выполнять элементы различных видов спорта;</li><li>– выполнять элементы борьбы самбо;</li><li>– выполнять легкоатлетические упражнения</li></ul>
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<b>уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– самостоятельно выполнять производственную, профилактическую и оздоровительную гимнастику</li></ul>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина базируется на уровне среднего общего образования.

Результаты обучения, полученные при освоении дисциплины, необходимы при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» и при прохождении преддипломной практики.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 350 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы								Содержание самостоятельной работы (с указанием № источника по п. 5.1 и страниц в нем)
				Контактная						СР	Конт- роль	
				Лек	Пр	Ла б	КПР	ИККП	ПА			
1	Общая физическая подготовка	20	1	-	20	-	-	-	-	-	-	
2	Гимнастика: производственная, про- филактическая, оздоровительная	6	1	-	6	-	-	-	-	-	-	
3	Элементы различных видов спорта	16	1	-	16	-	-	-	-	-	-	
4	Самбо	5	1	-	5	-	-	-	-	-	-	
5	Закрепление материала	13	1	-	13	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	0,3	1	-	-	-	-	-	0,3	-	-	Зачет по совокупности результатов те- кущего контроля успеваемости
	<b>Итого за семестр:</b>	<b>60,3</b>	<b>1</b>	-	<b>60</b>	-	-	-	<b>0,3</b>	-	-	
1	Общая физическая подготовка	21	2	-	20	-	-	-	-	-	-	
2	Спортивные игры	16	2	-	16	-	-	-	-	-	-	
3	Легкая атлетика	16	2	-	16	-	-	-	-	-	-	
4	Самбо	5	2	-	5	-	-	-	-	-	-	
5	Закрепление материала	2	2	-	3	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	0,3	2	-	-	-	-	-	0,3	-	-	Зачет по совокупности результатов те- кущего контроля успеваемости
	<b>Итого за семестр:</b>	<b>60,3</b>	<b>2</b>	-	<b>60</b>	-	-	-	<b>0,3</b>	-	-	
1	Общая физическая подготовка	15	3	-	14	-	-	-	-	-	-	
2	Легкая атлетика	14	3	-	14	-	-	-	-	-	-	
3	Спортивные игры	16	3	-	16	-	-	-	-	-	-	
4	Самбо	5	3	-	5	-	-	-	-	-	-	
5	Закрепление материала	10	3	-	10	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	0,3	3	-	-	-	-	-	0,3	-	-	Зачет по совокупности результатов те- кущего контроля успеваемости
	<b>Итого за семестр:</b>	<b>60,3</b>	<b>3</b>	-	<b>60</b>	-	-	-	<b>0,3</b>	-	-	
1	Общая физическая подготовка	18	4	-	18	-	-	-	-	-	-	
2	Легкая атлетика	16	4	-	16	-	-	-	-	-	-	

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы								Содержание самостоятельной работы (с указанием № источника по п. 5.1 и страниц в нем)
				Контактная						СР	Конт- роль	
				Лек	Пр	Ла б	КПР	ИККП	ПА			
3	Спортивные игры	12	4	-	12	-	-	-	-	-	-	
4	Самбо	5	4	-	5	-	-	-	-	-	-	
5	Закрепление материала	9	4	-	9	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	0,3	4	-	-	-	-	-	0,3	-	-	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	<b>Итого за семестр:</b>	<b>60,3</b>	<b>4</b>	-	<b>60</b>	-	-	-	<b>0,3</b>	-	-	
1	Общая физическая подготовка	12	5	-	12	-	-	-	-	-	-	
2	Легкая атлетика	14	5	-	14	-	-	-	-	-	-	
3	Спортивные игры	14	5	-	14	-	-	-	-	-	-	
4	Элементы различных видов спорта	10	5	-	10	-	-	-	-	-	-	
5	Самбо	5	5	-	5	-	-	-	-	-	-	
6	Закрепление материала	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	0,3	5	-	-	-	-	-	0,3	-	-	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	<b>Итого за семестр:</b>	<b>60,3</b>	<b>5</b>	-	<b>60</b>	-	-	-	<b>0,3</b>	-	-	
1	Общая физическая подготовка	18,2	6	-	18	-	-	-	-	0,2	-	[1] стр. 15
2	Спортивные игры	18	6	-	18	-	-	-	-	-	-	
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	4	6	-	4	-	-	-	-	-	-	
4	Самбо	5	6	-	5	-	-	-	-	-	-	
5	Закрепление материала	3	6	-	3	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	0,3	6	-	-	-	-	-	0,3	-	-	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	<b>Итого за семестр:</b>	<b>48,5</b>	<b>6</b>	-	<b>48</b>	-	-	-	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	-	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>			<b>348</b>	-	-	-	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	-	

Примечание: Лек – лекции; Пр – практические занятия; Лаб – лабораторные работы; КПР – аудиторные консультации по курсовым проектам/работам; ИККП – индивидуальные консультации по курсовым проектам/работам; ПА – промежуточная аттестация; СР – самостоятельная работа студента.

### 3.2. Краткое содержание разделов

#### 1 семестр

##### *1. Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Упражнения для воспитания гибкости.

Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости.

Использование гимнастических упражнений. Упражнения, направленные на укрепление общего состояния организма: а) силовые упражнения; б) скоростные упражнения; в) упражнения на выносливость.

##### *2. Гимнастика: производственная, профилактическая, оздоровительная*

Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.

Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; сердечнососудистой системы; органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

##### *3. Элементы различных видов спорта*

Легкая атлетика. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности.

Методические особенности обучения бегу.

Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.

##### *4. Самбо*

Общие вопросы теории спортивной борьбы. Обоснование техники борьбы самбо. Техника борьбы самбо. Страховка и самостраховка. Стойка, дистанция, захваты и передвижения. Подготовка к броскам. Классификация бросков в самбо.

##### *5. Закрепление материала*

Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований.

#### 2 семестр

##### *1. Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости.

Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Развивающие упражнения на верхний плечевой пояс. Упражнения, направленные на укрепление общего состояния организма: а) силовые упражнения; б) скоростные упражнения; в) упражнения на выносливость.

##### *2. Спортивные игры*

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

Характеристика и практика подвижных игр.

Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий.

### *3. Легкая атлетика*

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Развивающие упражнения на верхний плечевой пояс.

Метание гранаты: а) разбег; б) отведение и бросок; Особенности бега по пересеченной местности: а) преодоление вертикальных препятствий; б) преодоление горизонтальных препятствий – прохождение дистанции.

Бег по пресеченной местности (3х500 м)

### *4. Самбо*

Изучение техники борьбы в партере. Совершенствование техники борьбы в партере. Удержания. Уходы от удержаний. Переворачивания на спину. Заваливания. Болевые приемы. Болевые приемы верхнего борца. Болевые приемы нижнего борца. Защиты от болевых приемов. Особенности преподавания элементов спортивной борьбы в образовательных заведениях.

### *5. Закрепление материала*

Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения.

Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований.

## **3 семестр**

### *1. Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств)

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Упражнения, направленные на укрепление общего состояния организма: а) силовые упражнения; б) скоростные упражнения; в) упражнения на выносливость.

### *2. Легкая атлетика*

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств)

Техника бега на короткие дистанции (4х60 м), (3х100 м) а) низкий старт; б) бег по дистанции; в) финиширование.

Бег на скорость (100 м).

### *3. Спортивные игры*

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование).

Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры.

Правила соревнований, основы судейства.

### *4. Самбо*

Изучения техники борьбы в стойке. Повторение и совершенствование техники борьбы в стойке и в партере. Броски. Выведения из равновесия. Броски захватом двух ног. Перевороты. Задние подножки. Передние подножки. Боковые подножки.

### *5. Закрепление материала*

Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований.

## 4 семестр

### 1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).

Упражнения для воспитания ловкости. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Силовые упражнения: подтягивание на перекладине из виса (4х8 раз), сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (6х6 раз). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

### 2. Легкая атлетика

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на средние дистанции (400-800м). а) Техника старта б) Техника прохождения дистанции в) Техника хронометража г) техника финальных усилий.

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).

### 3. Спортивные игры

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Баскетбол. Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.

Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита.

Правила игры и основы судейства.

### 4. Самбо

Техника борьбы самбо. Изучение и совершенствование приёмов и других технико-тактических действий. Обучение приемам. Упражнения на гибкость и укрепление суставов. Целевые упражнения. Упражнения на быстроту. Изучение и совершенствование приемов.

### 5. Закрепление материала

Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований.

## 5 семестр

### 1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для сдачи норм ГТО: подтягивания, отжимания, прыжки в длину с места.

### 2. Спортивные игры

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).

Футбол. Способы владения мячом. Техника остановки мяча. Техника удара по мячу.



Футбол. Техника короткого и длинного паса. Перемещение по полю с мячом и без мяча. Групповые взаимодействия. Командные взаимодействия. Игра в «квадрат». Двусторонняя игра. Техника штрафного удара. Техника выполнения углового удара.

### *3. Элементы различных видов спорта*

Основы техники безопасности на занятиях. Значение атлетической гимнастики (гиревого спорта) в повышении степени физической подготовленности. Разновидности соревновательных упражнений в гиревом спорте.

Упражнения с гирей для мышц спины. Упражнения с гирей для мышц ног. Упражнения с гирей для мышц рук.

Обучение основам соревновательных упражнений: рывок, толчок, толчок по длинному циклу.

### *4. Самбо*

Схватки. Защита, контрприемы от технических действий в стойке и в партере. Правила борьбы самбо. Организация и проведение соревнований. Морально-волевая подготовка.

### *5. Закрепление материала*

Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований.

## **6 семестр**

### *1. Общая физическая подготовка*

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Дневник самоконтроля.

Скоростно-силовые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения с отягощениями. Упражнения на координацию движений.

Упражнения с элементами гимнастики и акробатики

### *2. Спортивные игры*

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Стритбол. Техника и тактика игры.

### *3. Профилактическая и оздоровительная гимнастика*

Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Разминка в движении. Акробатические упражнения. Развитие гибкости.

Комплексы для укрепления мышц спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Суставная гимнастика (стретчинг). Комплекс упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах.

### *4. Самбо*

Схватки. Защита, контрприемы от технических действий в стойке и в партере. Правила борьбы самбо. Организация и проведение соревнований. Морально-волевая подготовка.

### *5. Закрепление материала*

Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований.

## **3.3. Темы практических занятий**

### **1 семестр**

1. Общеразвивающие упражнения: упражнения на гибкость, упражнения на координацию движений, упражнения для верхнего плечевого пояса, наклоны, повороты, упражнения для мышц ног, прыжки, упражнения в парах (4 часа).

2. Упражнения на перекладине: подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине.

- Упражнения на параллельных брусьях: сгибание и разгибание ног рук в упоре на брусьях, угол в упоре на брусьях, отжимания от брусьев (4 часа).
3. Упражнение на гимнастической скамейке: разгибание и сгибание (наклоны туловища вперед и назад), отжимание от скамейки, сгибание и разгибание рук в упоре сзади (4 часа).
  4. Упражнения на гимнастических матах: кувырки вперед, кувырки назад, стойка на лопатках, мостик (4 часа).
  5. Упражнения атлетической гимнастики: упражнения с гантелями, отягощением, штангой, в тренажерах (4 часа).
  6. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Разминка в движении. Акробатические упражнения. Развитие гибкости (2 часа).
  7. Комплексы для укрепления мышц спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (2 часа).
  8. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений (2 часа).
  9. Легкая атлетика. Ходьба: обычная, ускоренная, оздоровительная, норвежская, шведская (2 часа).
  10. Беговые виды легкой атлетики: спринт (30 м, 50 м, 60 м, 100 м, 200 м и 400 м), бег на средние дистанции (от 800 до 3000 м) (3 часа).
  11. Старт и стартовый разгон в беге: обычный старт, растянутый старт, сближенный старт (2 часа).
  12. Овладение техникой заднего толчка и сочетанием его с движением маховой ногой в облегченных условиях: подскоки вверх на двух и одной ноге, семенящий бег, бег с прыжками с акцентом на полное разгибание толчковой ноги и вынос бедра маховой ноги вперед-вверх (3 часа).
  13. Баскетбол – обучение элементам техники (2 часа).
  14. Волейбол – обучение элементам техники (2 часа).
  15. Футбол – обучение элементам техники (2 часа).
  16. Общие вопросы теории спортивной борьбы. Инструктажи по технике безопасности при занятиях борьбой. Гигиена при занятии борьбой, режим дня, режим питания. История самбо. Мораль, этика борца. (2 часа).
  18. Обоснование техники борьбы самбо. Как увеличить силу, вкладываемую в приём. Общеподготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения. (2 часа).
  19. Техника борьбы самбо. Сильные группы мышц. Слабые группы мышц. Как увеличить быстроту выполнения своего приёма. (2 часа)
  20. Страховка и самостраховка. Самостраховка при падении назад из приседа кувырком. Руки вытянуты вперёд. Тоже со смягчающим ударом рук по коврику. Группировка. Положение рук при падении на спину. Падение на спину полукувырком. (2 часа)
  21. Стойка, дистанция, захваты и передвижения. Падение на кисти. Падение на лопатки прыжком. Классификация дистанций. Основные захваты. (2 часа)
  22. Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения (7 часов).
  23. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований (6 часов).

## 2 семестр

1. Общеразвивающие упражнения: упражнения на гибкость, упражнения на координацию движений, упражнения для верхнего плечевого пояса, наклоны, повороты, упражнения для мышц ног, прыжки, упражнения в парах (4 часа).
2. Упражнения для воспитания ловкости: кувырки вперед и назад в группировке, боком (вправо и влево), кувырок прыжком, переворот в сторону, прыжок через скакалку (на одной, обеих ногах, с двойным оборотом скакалки при одном подскоке, со скрещением рук впереди и т.д.). (4 часа).

3. Развивающие упражнения на верхний плечевой пояс: большие круговые движения руками, малые круговые движения руками, махи руками, махи руками вверх–в сторону (2 часа).
4. Силовые упражнения: подтягивания на перекладине, отжимание от пола, подъем туловища и т.д. (4 часа).
5. Скоростные упражнения: беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках, бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра, прыжки на месте со сменой положения ног (узкая стойка) через воображаемую линию (3 часа).
6. Упражнения на выносливость: бег, прыжки со скакалкой, плавание (3 часа).
7. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них: эстафеты с мячом (перенести мяч, «кенгуру», передача мяча над головой, конкурс с обручем, переправа и т.д.), эстафеты без предметов (быстрая лягушка, репка, внимательный прыгунчик, пустое место и т.д.) (16 часов).
8. Развивающие упражнения на верхний плечевой пояс: большие круговые движения руками, малые круговые движения руками, махи руками, махи руками вверх–в сторону (2 часа).
9. Метание гранаты: а) разбег; б) отведение и бросок (метание на дальность, на точность) (4 часа).
10. Особенности бега по пересеченной местности: а) преодоление вертикальных препятствий; б) преодоление горизонтальных препятствий – прохождение дистанции (6 часов).
11. Бег по пересеченной местности (3х500 м) (4 часа).
12. Изучение техники борьбы в партере. Рычаг локтя захватом руки между ногами. Переворот захватом рук сбоку. Задняя подножка под выставленную ногу. Боковая подсечка стоящего на коленях (2 часа).
13. Удержания. Удержание верхом. Рычаг колена. Зацеп стопой садясь. Выведение из равновесия рывком. Переворот рычагом. Удержание поперёк. (2 часа)
14. Переворачивания на спину. Переворачивания противника из положения «на четвереньках» («скамейка»). Переворачивание захватом двух рук; косым захватом. (2 часа)
15. Болевые приемы. Перегибание локтевого сустава. Рычаг внутрь. Рычаг локтя при помощи ноги сверху. (2 часа)
16. Защиты от болевых приемов. Правила защиты от болевых приемов. Ущемление ахиллова сухожилия (2 часа)
17. Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований (3 часа).

### 3 семестр

1. Общеразвивающие упражнения: упражнения на гибкость, упражнения на координацию движений, упражнения для верхнего плечевого пояса, наклоны, повороты, упражнения для мышц ног, прыжки, упражнения в парах (2 часа).
2. Упражнения на перекладине: подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине. Упражнения на параллельных брусьях: сгибание и разгибание ног рук в упоре на брусьях, угол в упоре на брусьях, отжимания от брусьев (4 часа).
3. Упражнение на гимнастической скамейке: разгибание и сгибание (наклоны туловища вперед и назад), отжимание от скамейки, сгибание и разгибание рук в упоре сзади (2 часа).
4. Упражнения на гимнастических матах: кувырки вперед, кувырки назад, стойка на лопатках, мостик (2 часа).
5. Упражнения атлетической гимнастики: упражнения с гантелями, отягощением, штангой, в тренажерах (4 часа).
6. Основы техники безопасности на занятиях. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Бег и его разновидности (2 часа).
7. Изучение основ техники бега. Развитие общей и специальной выносливости (2 часа).

8. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с выбросом прямых ног вперед, ускорения 30-40 м (2 часа).
9. Техника бега на короткие дистанции (4х60 м), (3х100 м) а) низкий старт; б) бег по дистанции; в) финиширование (4 часа).
10. Бег на скорость (100 м) (4 часа).
11. Волейбол. Основы безопасности на занятиях (2 часа).
12. Обучение и совершенствование приемов техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование) (6 часов).
13. Техника и тактика игры (2 часа).
14. Общая и специальная подготовка волейболиста (4 часа).
15. Правила соревнований, основы судейства (2 часа).
16. Изучения техники борьбы в стойке. Специально-подготовительные упражнения. Для защиты от бросков: самостраховка на спину через партнера, лежащего на животе, стоящего на четвереньках. Сильные группы мышц. Слабые группы мышц. Как увеличить быстроту выполнения своего приёма. (2 часа)
17. Повторение и совершенствование техники борьбы в стойке и в партере. Стойки: Основная, ноги врозь, на коленях, присед. Выпад вперед, вправо (влево), назад. Перевороты: боком влево, вправо. Акробатика. (2 часа)
18. Броски. Бросок через спину захватом руки под плечо. Боковая подножка на пятке. Подсечка в темп шагов. Подхват под две ноги. Уход от удержания сбоку. (2 часа)
19. Выведения из равновесия. Выведения из равновесия захватом пятки, захватом головы. Выведения из равновесия с колена, захватом пояса. (2 часа)
20. Броски захватом двух ног. Бросок захватом двух ног. Бросок обратным захватом двух ног. Бросок раздельным захватом двух ног. (2 часа)
21. Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения (6 часов).
22. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований (4 часа).

#### **4 семестр**

1. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) (2 часа).
2. Упражнения для воспитания ловкости. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы (8 часов).
3. Силовые упражнения: подтягивание на перекладине из виса (4х8 раз), сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (6х6 раз). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения (8 часов).
4. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на средние дистанции (400-800 м). а) Техника старта б) Техника прохождения дистанции в) Техника хронометража г) техника финальных усилий (12 часов).
5. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) (4 часа).
6. Баскетбол. Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками (6 часов).
7. Освоение обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват;

противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита (6 часов).

8. Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения (6 часов).

9. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований (3 часа).

10. Тактика борьбы самбо. Изучение самого себя (рост, вес, сила, выносливость). Разведка в схватке. Избежание ловушки. Группировка. Положение рук при падении на спину. Падение на спину полукувырком. (2 часа)

11. Изучение и совершенствование приёмов и других технико–тактических действий. Зацеп стопой снаружи. Обвив захватом одноимённой руки и туловища Бросок через голову с отключением руки. (2 часа)

12. Обучение приемам. Преодоление сопротивления в борьбе. Преодоление силы тяжести противника. (2 часа)

13. Упражнения на гибкость и укрепление суставов. Ходьба на наружном крае ступни. «Мост». (2 часа)

14. Целевые упражнения. Упражнения в равновесии Упражнения на силу. (2 часа)

### 5 семестр

1. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) (2 часа).

2. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (4 часа).

3. Упражнения для сдачи норм ГТО: подтягивания, отжимания, прыжки в длину с места, подъем туловища (6 часов).

4. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой (2 часа).

5. Техника бега на длинные дистанции (1500-3000 м) а) техника старта б) техника прохождения дистанции в) техника хронометража г) техника финальных усилий (12 часов).

6. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми (2 часа).

7. Обучение и совершенствование техники игры: вбрасывание мяча двумя руками из-за головы на дальность, удар по мячу на точность попадания в цель, ведение мяча, удар по мячу с разбега на дальность (6 часов).

8. Техника короткого и длинного паса. Перемещение по полю с мячом и без мяча. Групповые взаимодействия. Командные взаимодействия. Игра в «квадрат». Двусторонняя игра. Техника штрафного удара. Техника выполнения углового удара (6 часов).

9. Основы техники безопасности на занятиях. Значение атлетической гимнастики (гиревого спорта) в повышении степени физической подготовленности. Разновидности соревновательных упражнений в гиревом спорте (2 часа).

10. Упражнения с гирей для мышц спины: протяжка гири до подбородка; махи гири двумя руками; махи гири со сменой рук; мах гири левой/правой рукой. (2 часа).

11. Упражнения с гирей для мышц ног: приседания с гирей на спине; выпады с гирями в руках; прыжки с гирей; трастеры с гирей; махи гири двумя руками (2 часа).

12. Упражнения с гирей для мышц рук: подъём гири на бицепс; подъём гири из за головы на трицепс; упражнение с гирей на развитие трапецевидной мышцы; удержание двух гирь (2 часа).

13. Обучение основам соревновательных упражнений: рывок, толчок, толчок по длинному циклу (2 часа).

14. Схватки. Учебные. Вольные с судейством. (2 часа)

15. Защита, контрприемы от технических действий в стойке и в партере. (2 часа). Защита от обвива. Защиты и ухода от ущемления ахиллова сухожилия. Защита от задней подножки.

16. Правила борьбы самбо. Основные правила соревнований по самбо. Начисление баллов. (2 часа)

17. Организация и проведение соревнований. Цели и задачи соревнований. Подготовительные мероприятия. (2 часа)
18. Морально-волевая подготовка самбиста. Игра: «Вытолкни партнёра из круга. Игра: Регби на коленях. (2 часа)

### **6 семестр**

1. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Дневник самоконтроля (4 часа).
2. Скоростно-силовые упражнения: прыжок с места на скамейку, прыжки через скакалку прыжками в низком приседе передвижение в правую, затем в левую стороны и т.д. (4 часа).
3. Силовые упражнения: упражнения с гантелями, упражнения со штангой, подтягивания, отжимания (6 часов).
4. Упражнения на гимнастических матах: кувырки вперед, кувырки назад, стойка на лопатках, мостик (4 часа).
5. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми (2 часа).
6. Стритбол. Обманные движения, финты: обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках, обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю - без мяча. Обманные движения спиной к кольцу. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот (6 часов).
7. Обманные движения у препятствия (стула). Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Обыгрывание 1х1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления. (4 часа).
8. Игра 1х1 с одним пасующим. Игра 1х1 с поворотами с одним пасующим. Игра 1х1 с одним заслоняющим. Игра 1х1 с одним ударом в пол. (6 часов).

### **3.4. Темы лабораторных работ.**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

### **3.5. РГР.**

РГР учебным планом не предусмотрены.

### **3.6. Тематика курсовых проектов/курсовых работ.**

Курсовые проекты и курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

### 3.7. Соответствие разделов дисциплины и формируемых в них компетенций

Запланированные результаты обучения по дисциплине (в соответствии с разделом 1)	Коды индикаторов	Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.3.1)																												Оценочное средство (тип и наименование)			
		1 семестр					2 семестр					3 семестр					4 семестр					5 семестр						6 семестр					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2		3	4	5
Уметь:																																	
самостоятельно выполнять упражнения общей физической подготовки с целью укрепления здоровья	УК-7.1	x						x									x																Нормативы «Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.), «Подъем туловища из положения лёжа», «Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа»
выполнять элементы различных видов спорта	УК-7.1			x																						x							Нормативы «подъем гири (рывок гири)», «махи гири», выталкивание гири»
выполнять элементы борьбы самбо	УК-7.1				x					x				x						x							x				x		Нормативы «Координация», «Гибкость», «Сила», «Скоростно-силовые упражнения»
выполнять легкоатлетические упражнения	УК-7.1									x				x					x														Нормативы «бег на 60 м», бег на 100 м», бег на 2000 м/3000 м», «челночный бег 3x10 м», «прыжок в длину с места», прыжок в длину с разбега»
самостоятельно выполнять производственную, профилактическую и оздоровительную гимнастику	УК-7.2		x																												x		Норматив «Наклон туловища вперед из исходного положения основная стойка»

#### **4. КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕ- СТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

##### **4.1. Текущий контроль успеваемости по дисциплине:**

###### **1 семестр**

– Контрольные нормативы:

1. Норматив «Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.)
2. Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»
3. Норматив «Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа»
4. Норматив «Наклон туловища вперед из исходного положения основная стойка»
5. Норматив «Рывок гири», «махи гири», «выталкивание гири»
6. Норматив «Координация»
7. Норматив «Гибкость»
8. Норматив «Сила»
9. Норматив «Скоростно-силовые упражнения»

###### **2 семестр**

– Контрольные нормативы:

1. Норматив «Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.)
2. Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»
3. Норматив «Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа»
4. Норматив «Прыжок в длину с разбега»
5. Норматив «Бег на 60 м»
6. Норматив «Бег на 100 м»
7. Норматив «Бег на 2000 м, 3000 м»
8. Норматив «Челночный бег 3X10м»
9. Норматив «Прыжок в длину с места»
10. Норматив «Координация»
11. Норматив «Гибкость»
12. Норматив «Сила»
13. Норматив «Скоростно-силовые упражнения»

###### **3 семестр**

– Контрольные нормативы:

1. Норматив «Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.)
2. Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»
3. Норматив «Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа»
4. Норматив «Прыжок в длину с разбега»
5. Норматив «Бег на 60 м»
6. Норматив «Бег на 100 м»
7. Норматив «Бег на 2000 м, 3000 м»
8. Норматив «Челночный бег 3X10м»



9. Норматив «Прыжок в длину с места»
10. Норматив «Координация»
11. Норматив «Гибкость»
12. Норматив «Сила»
13. Норматив «Скоростно-силовые упражнения»

#### **4 семестр**

– Контрольные нормативы:

1. Норматив «Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.)
2. Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»
3. Норматив «Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа»
4. Норматив «Прыжок в длину с разбега»
5. Норматив «Бег на 60 м»
6. Норматив «Бег на 100 м»
7. Норматив «Бег на 2000 м, 3000 м»
8. Норматив «Челночный бег 3X10м»
9. Норматив «Прыжок в длину с места»
10. Норматив «Координация»
11. Норматив «Гибкость»
12. Норматив «Сила»
13. Норматив «Скоростно-силовые упражнения»

#### **5 семестр**

– Контрольные нормативы:

1. Норматив «Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.)
2. Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»
3. Норматив «Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа»
4. Норматив «Рывок гири», «махи гири», «выталкивание гири»
5. Норматив «Прыжок в длину с разбега»
6. Норматив «Бег на 60 м»
7. Норматив «Бег на 100 м»
8. Норматив «Бег на 2000 м, 3000 м»
9. Норматив «Челночный бег 3X10м»
10. Норматив «Прыжок в длину с места»
11. Норматив «Координация»
12. Норматив «Гибкость»
13. Норматив «Сила»
14. Норматив «Скоростно-силовые упражнения»

#### **6 семестр**

– Контрольные нормативы:

1. Норматив «Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.)
2. Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»

3. Норматив «Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа»
4. Норматив «Наклон туловища вперед из исходного положения основная стойка»
5. Норматив «Координация»
6. Норматив «Гибкость»
7. Норматив «Сила»
8. Норматив «Скоростно-силовые упражнения»

Балльно-рейтинговая структура дисциплины является приложением А.

#### **4.2. Промежуточная аттестация по дисциплине (части дисциплины):**

##### **1 семестр**

Зачет.

Оценка определяется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском на основании семестровой составляющей.

##### **2 семестр**

Зачет.

Оценка определяется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском на основании семестровой составляющей.

##### **3 семестр**

Зачет.

Оценка определяется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском на основании семестровой составляющей.

##### **4 семестр**

Зачет.

Оценка определяется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском на основании семестровой составляющей.

##### **5 семестр**

Зачет.

Оценка определяется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ» на основании семестровой составляющей.

##### **6 семестр**

Зачет.

Оценка определяется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском на основании семестровой составляющей.

В приложение к диплому выносится оценка за 6 семестр

**Примечание:** Оценочные материалы по дисциплине приведены в фонде оценочных материалов ОПОП.

## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Печатные и электронные издания:**

1. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов. – Воронеж: ФГБОУ ВПО «ВГЛТА», 2012. – 87 с. URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=142220](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=142220)

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Электрон. текстовые дан. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=271591](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591).

3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г. А. Ямалетдинова. – Электрон. текстовые дан. – Екатеринбург: Изд-во Урал. федер. ун-та, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=276568](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=276568)

**5.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:** Word, Excel, Power Point.

**5.3. Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

Университетская информационная система «РОССИЯ» <https://uisrussia.msu.ru>

Справочно-правовая система «Консультант+» <http://www.consultant-urist.ru>

Справочно-правовая система «Гарант» <http://www.garant.ru>

База данных Web of Science <https://apps.webofknowledge.com/>

База данных Scopus <https://www.scopus.com>

Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru>

База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ <https://rosmintrud.ru/opendata>

База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

База данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/>

Базы данных Министерства экономического развития РФ <http://www.economy.gov.ru>

База открытых данных Росфинмониторинга <http://www.fedsfm.ru/opendata>

Электронная база данных «Издательство Лань» <https://e.lanbook.com>

Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» <https://нэб.рф>

Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование» <https://openedu.ru>

Электронная база данных "Polpred.com Обзор СМИ" <https://www.polpred.com>

Официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии <http://protect.gost.ru/>

Электронная библиотека МЭИ <https://ntb.mpei.ru/e-library/index.php>.

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Спортивный стадион, спортивный зал. Спортивное оборудование и инвентарь: мячи (волейбольные, футбольные, баскетбольные), скакалки, теннисные ракетки, теннисные мячи, гимнастические коврики, обручи.

## БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

## Элективные курсы по физической культуре

(название дисциплины)

## 1 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

КМ-1	Норматив «Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.)
КМ-2	Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»
КМ-3	Норматив «Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа»
КМ-4	Норматив «Наклон туловища вперед из исходного положения основная стойка»
КМ-5	Норматив «Рывок гири», «махи гири», «выталкивание гири»
КМ-6	Норматив «Координация»
КМ-7	Норматив «Гибкость»
КМ-8	Норматив «Сила»
КМ-9	Норматив «Скоростно-силовые упражнения»

Вид промежуточной аттестации – зачет (без оценки)

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ –1	КМ-2	КМ-3	КМ-4	КМ-5	КМ-6	КМ-7	КМ-8	КМ-9
1	Общая физическая подготовка		+	+	+						
2	Гимнастика: производственная, профилактическая, оздоровительная					+					
3	Элементы различных видов спорта						+				
4	Самбо							+	+	+	+
5	Закрепление материала		+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Минимальный балл за КМ		8	8	9	5	6	6	6	6	6
	Максимальный балл за КМ		12	12	11	10	11	11	11	11	11

## 2 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

КМ-1	Норматив «Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.)
КМ-2	Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»
КМ-3	Норматив «Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа»
КМ-4	Норматив «Прыжок в длину с разбега»
КМ-5	Норматив «Бег на 60 м»
КМ-6	Норматив «Бег на 100 м»
КМ-7	Норматив «Бег на 2000 м, 3000 м»
КМ-8	Норматив «Челночный бег 3X10м»
КМ-9	Норматив «Прыжок в длину с места»

КМ-10	Норматив «Координация»
КМ-11	Норматив «Гибкость»
КМ-12	Норматив «Сила»
КМ-13	Норматив «Скоростно-силовые упражнения»

### Вид промежуточной аттестации – зачет (без оценки)

Но- мер раз- дела	Раздел дисци- плины	Ин- декс КМ:	КМ –1	КМ- 2	КМ- 3	КМ- 4	КМ- 5	КМ- 6	КМ- 7	КМ- 8	КМ- 9	КМ- 10	КМ- 11	КМ- 12	КМ- 13
1	Общая физическая подготовка		+	+	+										
2	Спортивные игры		+		+										
3	Легкая атлетика					+	+	+	+	+	+				
4	Самбо											+	+	+	+
5	Закрепление мате- риала		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Минимальный балл за КМ		4	4	4	4	4	5	3	6	6	5	5	5	5
	Максимальный балл за КМ		8	8	8	7	6	8	6	9	9	7	8	8	8

### 3 семестр

#### Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

КМ-1	Норматив «Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой пере- кладине (дев.)
КМ-2	Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»
КМ-3	Норматив «Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа»
КМ-4	Норматив «Прыжок в длину с разбега»
КМ-5	Норматив «Бег на 60 м»
КМ-6	Норматив «Бег на 100 м»
КМ-7	Норматив «Бег на 2000 м, 3000 м»
КМ-8	Норматив «Челночный бег 3X10м»
КМ-9	Норматив «Прыжок в длину с места»
КМ-10	Норматив «Координация»
КМ-11	Норматив «Гибкость»
КМ-12	Норматив «Сила»
КМ-13	Норматив «Скоростно-силовые упражнения»

### Вид промежуточной аттестации – зачет (без оценки)

Но- мер раз- дела	Раздел дисци- плины	Ин- декс КМ:	КМ –1	КМ- 2	КМ- 3	КМ- 4	КМ- 5	КМ- 6	КМ- 7	КМ- 8	КМ- 9	КМ- 10	КМ- 11	КМ- 12	КМ- 13
1	Общая физическая подготовка		+	+	+										
2	Легкая атлетика					+	+	+	+	+	+				
3	Спортивные игры		+		+										
4	Самбо											+	+	+	+

5	Закрепление материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Минимальный балл за КМ	4	4	4	4	4	5	3	6	6	5	5	5	5
	Максимальный балл за КМ	8	8	8	7	6	8	6	9	9	7	8	8	8

#### 4 семестр

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

КМ-1	Норматив «Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.)»
КМ-2	Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»
КМ-3	Норматив «Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа»
КМ-4	Норматив «Прыжок в длину с разбега»
КМ-5	Норматив «Бег на 60 м»
КМ-6	Норматив «Бег на 100 м»
КМ-7	Норматив «Бег на 2000 м, 3000 м»
КМ-8	Норматив «Челночный бег 3X10м»
КМ-9	Норматив «Прыжок в длину с места»
КМ-10	Норматив «Координация»
КМ-11	Норматив «Гибкость»
КМ-12	Норматив «Сила»
КМ-13	Норматив «Скоростно-силовые упражнения»

#### Вид промежуточной аттестации – зачет (без оценки)

Но- мер раз- дела	Раздел дисциплины	Ин- декс КМ:	КМ -1	КМ- 2	КМ- 3	КМ- 4	КМ- 5	КМ- 6	КМ- 7	КМ- 8	КМ- 9	КМ- 10	КМ- 11	КМ- 12	КМ- 13
1	Общая физическая подготовка		+	+	+										
2	Легкая атлетика					+	+	+	+	+	+				
3	Спортивные игры		+		+										
4	Самбо											+	+	+	+
5	Закрепление материала		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Минимальный балл за КМ		4	4	4	4	4	5	3	6	6	5	5	5	5
	Максимальный балл за КМ		8	8	8	7	6	8	6	9	9	7	8	8	8

#### 5 семестр

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

КМ-1	Норматив «Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.)»
КМ-2	Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»
КМ-3	Норматив «Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа»
КМ-4	Норматив «Рывок гири», «махи гири», «выталкивание гири»
КМ-5	Норматив «Прыжок в длину с разбега»
КМ-6	Норматив «Бег на 60 м»
КМ-7	Норматив «Бег на 100 м»

КМ-8	Норматив «Бег на 2000 м, 3000 м»
КМ-9	Норматив «Челночный бег 3X10м»
КМ-10	Норматив «Прыжок в длину с места»
КМ-11	Норматив «Координация»
КМ-12	Норматив «Гибкость»
КМ-13	Норматив «Сила»
КМ-14	Норматив «Скоростно-силовые упражнения»

**Вид промежуточной аттестации – зачет (без оценки)**

Но мер раз- дела	Раздел дис- циплины	Ин- дек с КМ :	КМ -1	КМ -2	КМ -3	КМ -4	КМ -5	КМ -6	КМ -7	КМ -8	КМ -9	КМ -10	КМ -11	КМ -12	КМ -13	КМ -14
1	Общая физическая подготовка		+	+	+											
2	Легкая атлетика						+	+	+	+	+					
3	Спортивные игры		+		+											
4	Элементы различных видов спорта					+										
5	Самбо												+	+	+	+
6	Закрепление материала		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Минимальный балл за КМ		4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4
	Максимальный балл за КМ		8	8	8	7	6	7	6	8	8	6	7	7	7	7

**6 семестр**

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

КМ-1	Норматив «Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.)
КМ-2	Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»
КМ-3	Норматив «Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа»
КМ-4	Норматив «Наклон туловища вперед из исходного положения основная стойка»
КМ-5	Норматив «Координация»
КМ-6	Норматив «Гибкость»
КМ-7	Норматив «Сила»
КМ-8	Норматив «Скоростно-силовые упражнения»

**Вид промежуточной аттестации – зачет (без оценки)**

Но- мер раз- дела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ –1	КМ-2	КМ-3	КМ-4	КМ-5	КМ-6	КМ-7	КМ-8
1	Общая физическая подготовка		+	+	+					
2	Спортивные игры		+		+					

3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика				+				
4	Самбо					+	+	+	+
5	Закрепление материала	+	+	+	+	+	+	+	+
	Минимальный балл за КМ	8	9	9	6	7	7	7	7
	Максимальный балл за КМ	14	14	13	11	12	12	12	12