

**Министерство науки и высшего образования РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Национальный исследовательский университет «МЭИ»**

---

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>Часов (всего) по учебному плану</b>	<b>390</b>
<b>Лекции</b>	учебным планом не предусмотрены
<b>Практические занятия</b>	1 семестр – 80 часов 2 семестр – 80 часов 3 семестр – 60 часов 4 семестр – 60 часов 5 семестр – 60 часов 6 семестр – 48 часов всего – 388 часов
<b>Лабораторные работы</b>	учебным планом не предусмотрены
<b>Консультации по курсовому проекту/ работе:</b>	учебным планом не предусмотрены
<b>Самостоятельная работа</b>	6 семестр – 0,2 часа
<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)

Ю.А. Иванова  
(расшифровка подписи)

Заведующий кафедрой ФД  
(название кафедры)

  
(подпись)

Н.Г. Ходырева  
(расшифровка подписи)

Руководитель образовательной программы Электроэнергетические системы и цифровые технологии

Доцент кафедры Энергетики, к.т.н.  
(должность, ученая степень, ученое звание)

  
(подпись)

А.В. Стрижиченко  
(расшифровка подписи)

Руководитель образовательной программы Цифровые системы релейной защиты и автоматики

Доцент кафедры Энергетики, 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 Энергетики, к.т.н.,  
доцент  
(должность, ученая степень, ученое звание)

  
(подпись)

П.В. Шамигулов  
(расшифровка подписи)

## СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего кафедрой  
Энергетики  
(название кафедры)

  
(подпись)

М.С. Иваницкий  
(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> – выполнять упражнения общей физической подготовки с целью укрепления здоровья; – выполнять элементы различных видов спорта; – выполнять элементы борьбы самбо; – выполнять легкоатлетические упражнения
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<b>уметь:</b> – выполнять производственную, профилактическую и оздоровительную гимнастику

## 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, профилактическая, оздоровительная.	4	1	–	4	–	–	–	–	–	–	
3	Элементы различных видов спорта	20	1	–	20	–	–	–	–	–	–	
4	Самбо	10	1	–	10	–	–	–	–	–	–	
5	Закрепление материала	6	1	–	6	–	–	–	–	–	–	
	Зачет	0,3	1	–	-	–	–	–	0,3	–	–	Зачет по совокупности результатов текущего 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	20	2	–	20	–	–	–	–	–	–	
2	Элементы различных видов спорта	12	2	–	12	–	–	–	–	–	–	
3	Легкая атлетика	12	2	–	12	–	–	–	–	–	–	
4	Самбо	10	2	–	10	–	–	–	–	–	–	
5	Закрепление материала	6	2	–	6	–	–	–	–	–	–	
	Зачет	0,3	2	–	–	–	–	–	0,3	–	–	Зачет по совокупности результатов текущего 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	20	3	–	20	–	–	–	–	–	–	
2	Легкая атлетика	14	3	–	14	–	–	–	–	–	–	
3	Элементы различных видов спорта	10	3	–	10	–	–	–	–	–	–	
4	Самбо	10	3	–	10	–	–	–	–	–	–	
5	Закрепление материала	6	3	–	6	–	–	–	–	–	–	
	Зачет	0,3	3	–	–	–	–	–	0.3	–	–	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	<b>Итого за семестр:</b>	<b>60,3</b>	<b>3</b>	–	<b>60</b>	–	–	–	<b>0,3</b>	–	–	

№ 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	18	4	–	20	–	–	–	–	–	–	
2	Легкая атлетика	12	4	–	12	–	–	–	–	–	–	
3	Элементы различных видов спорта	12	4	–	12	–	–	–	–	–	–	
4	Самбо	10	4	–	10	–	–	–	–	–	–	
5	Закрепление материала	6	4	–	6	–	–	–	–	–	–	
	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	20	5	–	20	–	–	–	–	–	–	
2	Легкая атлетика	12	5	–	12	–	–	–	–	–	–	
3	Элементы различных видов спорта	12	5	–	12	–	–	–	–	–	–	
4	Самбо	10	5	–	10	–	–	–	–	–	–	
5	Закрепление материала	6	5	–	6	–	–	–	–	–	–	
	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	16	6	–	16	–	–	–	–	0,2	–	[1] стр. 15
2	Элементы различных видов спорта	10	6	–	10	–	–	–	–	–	–	
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	8	6	–	8	–	–	–	–	–	–	
4	Самбо	8	6	–	8	–	–	–	–	–	–	
5	Закрепление материала	6	6	–	6	–	–	–	–	–	–	
	Зачет	0,3	6	–	–	–	–	–	0,3	–	–	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	<b>Итого за семестр:</b>	<b>48,3</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; Ла б – 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 на развитие гибкости.

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

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. Элементы различных видов спорта

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 развития ловкости. Упражнения для развития 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).

### 3. Элементы различных видов спорта

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. 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).

### 3. Элементы различных видов спорта

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.

#### 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. Элементы различных видов спорта

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 (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 атлетической гимнастики: упражнения с гантелями, отягощением, штангой, в тренажерах (4 часа).

5. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Разминка в движении. Акробатические упражнения. (2 часа).
6. Комплексы для укрепления мышц спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (2 часа).
7. Упражнения для развития гибкости. «Кошка» отлично подходит для разогрева позвоночника, она также влияет на гибкость спины, шеи и плеч. Растяжка «мостик». Наклоны в сторону. Поза «щенка». Выпады в сторону. Поперечная растяжка сидя. Скручивания сидя. (4 часа)
8. Легкая атлетика. Ходьба: обычная, ускоренная (2 часа).
9. Старт и стартовый разгон в беге: обычный старт, растянутый старт, сближенный старт. Беговые виды лёгкой атлетики: спринт (30 м, 50 м, 60 м, 100 м, 200 м и 400 м), бег на средние дистанции (от 800 до 3000 м (4 часа).
10. 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 (4 часа).
11. Баскетбол – обучение элементам техники (2 часа).
12. Волейбол – обучение элементам техники (4 часа).
13. Футбол – обучение элементам техники (4 часа).
14. 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. (3 часа).
15. Обоснование техники борьбы самбо. Как увеличить силу, вкладываемую в приём. Обще-подготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения. (3 часа).
16. 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)
17. Стойка, дистанция, захваты и передвижения. Падение на кисти. Падение на лопатки прыжком. Классификация дистанций. Основные захваты. (2 часа)
18. 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 (4 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 (4 часа).
6. 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.) (12 часов).

7. Метание гранаты: а) разбег; б) отведение и бросок (метание на дальность, на точность) (6 часа).
8. Особенности бега по пересеченной местности: а) преодоление вертикальных препятствий; б) преодоление горизонтальных препятствий – прохождение дистанции (6 часов).
9. 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).
10. Удержания. Удержание верхом. Рычаг колена. Зацеп стопой садясь. Выведение из равновесия рывком. Переворот рычагом. Удержание поперёк. (2 часа).
11. Перевоорачивания на спину. Перевоорачивания противника из положения «на четвереньках» («скамейка»). Перевоорачивание захватом двух рук; косым захватом. (2 часа)
12. Болевые приемы. Перегибание локтевого сустава. Рычаг внутрь. Рычаг локтя при помощи ноги сверху. (2 часа)
13. Защиты от болевых приемов. Правила защиты от болевых приемов. Ущемление ахиллова сухожилия (2 часа)
14. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований (6 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 (6 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 (6 часа).
3. Упражнения атлетической гимнастики: упражнения с гантелями, отягощением, штангой, в тренажерах (8 часа).
4. Основы техники безопасности на занятиях. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Бег и его разновидности (2 часа).
5. Изучение основ техники бега. Развитие общей и специальной выносливости (4 часа).
6. 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 (4 часа).
7. Техника бега на короткие дистанции (4х60 м), (3х100 м) а) низкий старт; б) бег по дистанции; в) финиширование. Бег на скорость (100 м). (4 часа).
8. Волейбол. Основы безопасности на занятиях. Правила соревнований, основы судейства. Обучение и совершенствование приемов техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Техника и тактика игры (10 часов).
9. 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 приема. (2 часа)
10. 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)
11. 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)
12. Выведения из равновесия. Выведения из равновесия захватом пятки, захватом головы. Выведения из равновесия с колена, захватом пояса. (2 часа)
13. Броски захватом двух ног. Бросок захватом двух ног. Бросок обратным захватом двух ног. Бросок раздельным захватом двух ног. (2 часа)

14. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований (6 часа).

#### 4 семестр

1. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) (4 часа).
2. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития 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 (400-800м). а) Техника старта б) Техника прохождения дистанции в) Техника хронометража г) техника финальных усилий (12 часов).
5. 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).
6. 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).
7. 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. (4 часа)
8. Изучение и совершенствование приёмов и других технико-тактических действий. Зацеп стопой снаружи. Обвив захватом одноимённой руки и туловища Бросок через голову с отключением руки. (4 часа)
9. Обучение приемам. Преодоление сопротивления в борьбе. Преодоление силы тяжести противника. (2 часа)
10. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований (6 часа).

#### 5 семестр

1. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) (4 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 (8 часов).
4. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми, в частности футбол (2 часа).
5. 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 (10 часов).
6. Упражнения для укрепления мышц спины: наклоны с весом и без; упражнения с эспандером; упражнение «пловец». Исходное положение — лежа на животе, руки и ноги вытянуты. Поднимите одновременно правую руку и левую ногу и сразу же повторите на другую сторону. Движения попеременные, будто вы плывете в воде. Ягодицы напряжены, корпус должен оставаться неподвижным. (2 часа)

7. Упражнения для мышц ног. Приседания с весом и без; наклоны вперед на чуть согнутых коленных суставах; выпады. (2 часа)
8. Схватки. Учебные. Вольные с судейством. (2 часа)
9. Защита, контрприемы от технических действий в стойке и в партере. Защита от обвива. Защиты и ухода от ущемления ахиллова сухожилия. Защита от задней подножки. (2 часа)
10. Организация и проведение соревнований. Цели и задачи соревнований. Подготовительные мероприятия. Правила борьбы самбо. Основные правила соревнований по самбо. Начисление баллов. (2 часа)
11. Морально-волевая подготовка самбиста. Игра: «Вытолкни партнёра из круга». Игра: Регби на коленях. (4 часа).
12. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований (6 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. (6 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 (10 часов).
7. Правила борьбы самбо. Организация и проведение соревнований. Морально-волевая подготовка. Схватки. Учебные. Вольные с судейством. (4 часа)
8. Защита, контрприемы от технических действий в стойке и в партере. (4 часа).
9. Суставная гимнастика. Упражнения на растяжку мышц и повышения подвижности в суставах. (2 часа).
10. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований (6 часа).

#### **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		1	2	3	4	5
Уметь:																																
выполнять упражнения общей физической подготовки с целью укрепления здоровья	УК-7.1	x						x						x				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						x					x				x					x				Нормативы «метание гранаты 500/700гр»; «Бег на средние дистанции (400-800м)»; Эстафеты
выполнять легкоатлетические упражнения	УК-7.1								x					x					x				x									Нормативы «бег на 60 м», «челночный бег 3x10 м», «прыжок в длину с места»
выполнять производственную, профилактическую и оздоровительную гимнастику	УК-7.2	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Норматив «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье» Работа на практическом занятии

#### **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 «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье»
4. Норматив «Бег на 30 м»
5. Норматив «Метание гранаты 500 (700гр)»

– Работа на практическом занятии

###### **2 семестр**

– Контрольные нормативы:

1. Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»
1. Норматив «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье»
2. Норматив «Метание гранаты 500 (700гр)»
4. Норматив «Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа»
5. Норматив «Челночный бег 3X10м»

– Работа на практическом занятии

###### **3 семестр**

– Контрольные нормативы:

1. Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»
2. Норматив «Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.)
3. Норматив «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье»
4. Норматив «Метание гранаты 500 (700гр)»
5. Норматив «Прыжок в длину с места»

– Работа на практическом занятии

###### **4 семестр**

– Контрольные нормативы:

1. Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»
2. Норматив «Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа»
3. Норматив «Бег на 30 м»
4. Норматив «Метание гранаты 500 (700гр)»
5. Норматив «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье»

– Работа на практическом занятии

###### **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 «Прыжок в длину с места»

5. Норматив «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье»  
– Работа на практическом занятии

#### **6 семестр**

– Контрольные нормативы:

1. Норматив «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье»
2. Норматив «Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.)»
3. Норматив «Челночный бег 3X10м»
4. Метание гранаты 500 (700гр)
5. «Подъем туловища из положения лёжа»

– Работа на практическом занятии

Балльно-рейтинговая структура дисциплины является приложением А.

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

##### **1 семестр**

Зачет.

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском.

##### **2 семестр**

Зачет.

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском.

##### **3 семестр**

Зачет.

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском.

##### **4 семестр**

Зачет.

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском.

##### **5 семестр**

Зачет.

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском.

##### **6 семестр**

Зачет.

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском.

В приложение к диплому выносятся оценки 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. Якимович В.С., Наумов Д.В., Либин А.А., Сахарова С.В. Лекции по физической культуре: Учебное пособие: В 2-х частях. Ч.1 – Волжский: ВФ МЭИ, 2007. – 53 с.
4. Якимович В.С., Наумов Д.В., Либин А.А., Сахарова С.В. Лекции по физической культуре: Учеб. пособие в 2-х ч. Ч.2. – Волжский: ВФ МЭИ, 2007. – 58с.
5. Якимович В.С., Наумов Д.В. Спортивные игры в физическом воспитании студентов: Учебно-методическое пособие. – Волжский: ВФ МЭИ, 2008. – 18 с.

### **5.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

Windows / Операционные системы семейства Linux, Office / Российский пакет офисных программ.

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

- Университетская информационная система «РОССИЯ» <https://uisrussia.msu.ru>  
Справочно-правовая система «Гарант» <http://www.garant.ru>  
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/>  
Базы данных Министерства экономического развития РФ <http://www.economy.gov.ru>  
База открытых данных Росфинмониторинга <http://www.fedsfm.ru/opendata>  
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/>  
ЭБС Издательства «Лань» <https://e.lanbook.com>  
ЭБС «Университетская библиотека Online» <https://biblioclub.ru/>  
Электронная библиотека НТБ МЭИ <https://ntb.mpei.ru/e-library/index.php>  
ЭБС «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

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

Практические занятия проводятся на спортивном стадионе и в спортивном зале. Оборудование и инвентарь:

- ДСК "АТЛЕТ" (лестница для спортзала);

- маты гимнастические, коврики для йоги;
- скамьи гимнастические;
- силовая для жима штанги BRUMER TF307E;
- силовая для прессы складная BRUMER NT202;
- скамья для жима DFC DZ00313;
- стойка под штангу DFC DSS N111;
- гриф олимпийский;
- стойка для хранения гантелей;
- стойка для хранения дисков;
- гантели спортивные 1,5 кг; 3,0 кг; 4,0 кг;
- диски 15кг; 2,5кг; 20кг; 5кг;
- степ-платформы 2 уровня;
- машина Смита DFC D886;
- атлетический пояс;
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- скакалки;
- гири.

## 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 «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье»  
 КМ-4 Норматив «Бег на 30 м»  
 КМ-5 Норматив «Метание гранаты 500 (700гр)»  
 КМ-6 Работа на практическом занятии

Вид промежуточной аттестации – зачет (без оценки)

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ - 1	КМ-2	КМ-3	КМ-4	КМ-5	КМ-6
1	Общая физическая подготовка		+	+				
2	Гимнастика: производственная, профилактическая, оздоровительная				+			
3	Элементы различных видов спорта					+	+	
4	Самбо							+
5	Закрепление материала		+	+	+	+	+	+
	Минимальный балл за КМ		3	3	3	3	3	45
	Максимальный балл за КМ		11	11	11	11	11	45

## 2семестр

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

КМ-1	Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»
КМ-2	Норматив «Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа»
КМ-3	Норматив «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье»
КМ-4	Норматив «Челночный бег 3X10м»
КМ-5	Норматив «Метание гранаты 500 (700гр)»
КМ-6	Работа на практическом занятии

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

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ - 1	КМ-2	КМ-3	КМ-4	КМ-5	КМ -6
1	Общая физическая подготовка		+	+				
2	Элементы различных видов спорта				+			
3	Легкая атлетика					+	+	
4	Самбо							+
5	Закрепление материала		+	+	+	+	+	+
	Минимальный балл за КМ		3	3	3	3	3	45
	Максимальный балл за КМ		11	11	11	11	11	45

### 3 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 «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье»  
КМ-4 Норматив «Прыжок в длину с места»  
КМ-5 Норматив «Метание гранаты 500 (700гр)»  
КМ-6 Работа на практическом занятии

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

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ - 1	КМ-2	КМ-3	КМ-4	КМ-5	КМ-6
1	Общая физическая подготовка		+	+				
2	Легкая атлетика					+	+	
3	Элементы различных видов спорта				+			
4	Самбо							+
5	Закрепление материала		+	+	+	+	+	+
	Минимальный балл за КМ		3	3	3	3	3	45
	Максимальный балл за КМ		11	11	11	11	11	45

#### 4 семестр

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

КМ-1	Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»
КМ-2	Норматив «Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа»
КМ-3	Норматив «Метание гранаты 500 (700гр)»
КМ-4	Норматив «Бег на средние дистанции (400-800м)»
КМ-5	Норматив «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье»
КМ-6	Работа на практическом занятии

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

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ - 1	КМ-2	КМ-3	КМ-4	КМ-5	КМ-6
1	Общая физическая подготовка		+	+				
2	Легкая атлетика				+	+		
3	Элементы различных видов спорта						+	
4	Самбо							+
5	Закрепление материала		+	+	+	+	+	+
	Минимальный балл за КМ		3	3	3	3	3	45
	Максимальный балл за КМ		11	11	11	11	11	45

### 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 «Прыжок в длину с места»
- КМ-5 Норматив «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье»
- КМ-6 Работа на практическом занятии

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

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ - 1	КМ-2	КМ-3	КМ-4	КМ-5	КМ-6
1	Общая физическая подготовка		+	+	+			
2	Легкая атлетика					+		
3	Элементы различных видов спорта						+	
4	Самбо							+
5	Закрепление материала		+	+	+	+	+	+
	Минимальный балл за КМ		3	3	3	3	3	45
	Максимальный балл за КМ		11	11	11	11	11	45

### 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 «Челночный бег 3X10м»
- КМ-3 Норматив «Метание гранаты 500 (700гр)»
- КМ-4 Норматив «Наклон туловища вперед из исходного положения основная стойка»
- КМ-5 Норматив «Подъем туловища из положения лёжа»
- КМ-6 Работа на практическом занятии

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

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ - 1	КМ-2	КМ-3	КМ-4	КМ-5	КМ-6
1	Общая физическая подготовка		+					
2	Элементы различных видов спорта			+	+			
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика					+		
4	Самбо							+
5	Закрепление материала		+	+	+	+	+	+
	Минимальный балл за КМ		3	3	3	3	3	45
	Максимальный балл за КМ		11	11	11	11	11	45



**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**

**Оценочные материалы по дисциплине**

**Б1.В.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Оценочные материалы по дисциплине предназначены для оценки: достижения обучающимися запланированных результатов обучения по дисциплине, этапа формирования запланированных компетенций.

Оценочные материалы по дисциплине включают оценочные средства для проведения мероприятий текущего контроля успеваемости.

Оценочные средства для оценки запланированных результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:

Запланированные результаты обучения по дисциплине	Коды индикаторов достижения компетенции	Оценочное средство (тип и наименование)
<b>Уметь:</b>		
выполнять упражнения общей физической подготовки с целью укрепления здоровья	УК-7.1	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	Нормативы «метание гранаты 500/700гр»; «Бег на средние дистанции (400-800м)»; Эстафеты
выполнять легкоатлетические упражнения	УК-7.1	Нормативы «бег на 60 м», «челночный бег 3х10 м», «прыжок в длину с места»
выполнять производственную, профилактическую и оздоровительную гимнастику	УК-7.2	Норматив «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье» Работа на практическом занятии

## Содержание оценочных средств. Шкала и критерии оценивания

### 1 семестр

#### Контрольные нормативы:

**Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.)**

#### Техника выполнения:

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения

- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

### **Подъем туловища из положения лёжа**

**Техника выполнения:**Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.Участник выполняет максимальное количествоподниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, еслиимеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

### **Наклон туловища вперед из исходного положениястоя на гимнастической скамье**

**Техника выполнения:**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « – », ниже – знаком «+ ».

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

### **Бег на 30 м**

**Техника выполнения:**Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

### **Метание гранаты 500гр (девочки), 700гр (мальчики)**

**Техника выполнения:** Участники делают по 3 подхода. Результат засчитывается при выполнении следующих условий: Граната приземлилась внутри коридора, не выйдя за ее пределы по ширине. Атлет при разбеге не вышел за пределы дорожки, не допустил заступа за линию и не коснулся частью тела, экипировкой или снаряжением пространства за ней. Спортсмен не задел планку и не наступил на нее.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

### **Работа на практическом занятии**

Активное участие в выполнении упражнений на элективных курсах по физической культуре. По результатам работы на практических занятиях выставляется 45 баллов.

## 2 семестр

### Контрольные нормативы:

#### Подъем туловища из положения лёжа

**Техника выполнения:** Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

#### Наклон туловища вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамье

**Техника выполнения:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «–», ниже – знаком «+».

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

#### Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа

**Техника выполнения:** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

#### Метание гранаты 500гр (девочки), 700гр (мальчики)

**Техника выполнения:** Участники делают по 3 подхода. Результат засчитывается при выполнении следующих условий: Граната приземлилась внутри коридора, не выйдя за ее пределы по ширине. Атлет при разбеге не вышел за пределы дорожки, не допустил заступа за линию и не коснулся частью тела, экипировкой или снаряжением пространства за ней. Спортсмен не задел планку и не наступил на нее.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

### **Челночный бег 3X10м**

**Техника выполнения:** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

### **Работа на практическом занятии**

Активное участие в выполнении упражнений на элективных курсах по физической культуре. По результатам работы на практических занятиях выставляется 45 баллов.

## **3 семестр**

### **Контрольные нормативы:**

**Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.)**

**Техника выполнения:** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

### **Подъем туловища из положения лёжа**

**Техника выполнения:** Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

### **Прыжок в длину с места**

**Техника выполнения:**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

### **Метание гранаты 500гр (девочки), 700гр (мальчики)**

**Техника выполнения:** Участники делают по 3 подхода. Результат засчитывается при выполнении следующих условий: Граната приземлилась внутри коридора, не выйдя за ее пределы по ширине. Атлет при разбеге не вышел за пределы дорожки, не допустил заступа за линию и не коснулся частью тела, экипировкой или снаряжением пространства за ней. Спортсмен не задел планку и не наступил на нее.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

### **Работа на практическом занятии**

Активное участие в выполнении упражнений на элективных курсах по физической культуре. По результатам работы на практических занятиях выставляется 45 баллов.

## **4 семестр**

### **Контрольные нормативы:**

#### **Подъем туловища из положения лёжа**

**Техника выполнения:** Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 8 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

#### **Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа**

**Техника выполнения:** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

### **Метание гранаты 500гр (девочки), 700гр (мальчики)**

**Техника выполнения:** Участники делают по 3 подхода. Результат засчитывается при выполнении следующих условий: Граната приземлилась внутри коридора, не выйдя за ее пределы по ширине. Атлет при разбеге не вышел за пределы дорожки, не допустил заступа за

линию и не коснулся частью тела, экипировкой или снаряжением пространства за ней. Спортсмен не задел планку и не наступил на нее.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

### **Наклон туловища вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамье**

**Техника выполнения:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « – », ниже – знаком « + ».

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

### **Бег на 30 м**

**Техника выполнения:** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

### **Работа на практическом занятии**

Активное участие в выполнении упражнений на элективных курсах по физической культуре.

По результатам работы на практических занятиях выставляется 45 баллов.

## **5 семестр**

### **Контрольные нормативы:**

**Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.)**

**Техника выполнения:** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения

- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

#### **Подъем туловища из положения лёжа**

**Техника выполнения:** Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

#### **Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа**

**Техника выполнения:** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

#### **Прыжок в длину с места**

**Техника выполнения:**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно
- 

#### **Наклон туловища вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамье**

**Техника выполнения:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « – », ниже – знаком « + ».

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

#### **Работа на практическом занятии**

Активное участие в выполнении упражнений на элективных курсах по физической культуре.



По результатам работы на практических занятиях выставляется 45 баллов.

## **6 семестр**

### **Контрольные нормативы:**

#### **Подтягивание на высокой перекладине (юн.), подтягивание на низкой перекладине (дев.)**

**Техника выполнения:** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

#### **Наклон туловища вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамье**

**Техника выполнения:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « – », ниже – знаком « + ».

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

#### **Подъем туловища из положения лёжа**

**Техника выполнения:** Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения

11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

#### **Метание гранаты 500гр (девочки), 700гр (мальчики)**

**Техника выполнения:** Участники делают по 3 подхода. Результат засчитывается при выполнении следующих условий: Граната приземлилась внутри коридора, не выйдя за ее пределы по ширине. Атлет при разбеге не вышел за пределы дорожки, не допустил заступа за

линию и не коснулся частью тела, экипировкой или снаряжением пространства за ней. Спортсмен не задел планку и не наступил на нее.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

### **Челночный бег 3X10м**

**Техника выполнения:** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

По результатам выполнения норматива выставляется:

- 3 балла, если имеются грубые ошибки в технике выполнения упражнения
- 7 баллов, если имеются незначительные ошибки в технике выполнения упражнения
- 11 баллов, если упражнение выполнено технически полностью правильно

### **Работа на практическом занятии**

Активное участие в выполнении упражнений на элективных курсах по физической культуре.

По результатам работы на практических занятиях выставляется 45 баллов.