

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

"Московский авиационный институт  
(национальный исследовательский университет)"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Козорез Д.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (000205310)

Физическая культура

(указывается наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки	Информатика и вычислительная техника
Квалификация выпускника	Бакалавр
Профиль подготовки	Автоматизированные системы обработки информации и управления
Форма обучения	очная
	(очно, очно-заочное, заочное)
Выпускающая кафедра	МСиИТ
Обеспечивающая кафедра	ЭиУ
Кафедра-разработчик рабочей программы	519

Семестр	З.Е.	Трудоемкость, час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час	Экзамен-нов, час.	Форма промежуточног о контроля
1	0	8	2	6	0	0	0	Зч
2	0	6	0	6	0	0	0	Зч
3	0	20	14	6	0	0	0	Зч
4	0	16	10	6	0	0	0	Зч
5	0	6	0	6	0	0	0	Зч
6	2	16	0	16	0	0	0	Зч
Итого	2	72	26	46	0	0	0	

Москва

2024

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## Разделы рабочей программы

1. Цели освоения дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения.
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.
3. Структура и содержание дисциплины.
4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.
5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

## Приложения к рабочей программе дисциплины

Приложение 1. Аннотация рабочей программы

Приложение 2. Прикрепленные файлы

Программа составлена в соответствии с требованиями СУОС МАИ, разработанного на основе ФГОС ВО (3++) по направлению 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

---

Авторы программы:

Боброва О.

Заведующий обеспечивающей кафедрой ЭиУ

Программа одобрена:

Заведующий выпускающей кафедрой  
МСиИТ

Директор выпускающего филиала СТ

# 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.

Целью освоения дисциплины Физическая культура является достижение следующих результатов освоения(РО):

N	Шифр	Результат обучения
1	В-1(УК-7.1)	Владеть навыками оценки эффективности применяемых средств и методов физической культуры, для регулирования адекватности воздействия их на психоэмоциональное состояние студентов во время занятий физическими упражнениями
2	В-1(УК-7.2)	Владеть методами физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
3	В-1(УК-7.3)	Владеть принципами здорового образа жизни
4	З-1(УК-7.1)	Знать основные средства воспитания физических качеств
5	З-1(УК-7.2)	Знать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
6	З-1(УК-7.3)	Знать принципы здорового образа жизни
7	У-1(УК-7.1)	Уметь моделировать индивидуальный тренировочный процесс
8	У-1(УК-7.2)	Уметь выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического саморазвития и самосовершенствования для полноценной социальной, профессиональной деятельности и укрепления здоровья
9	У-1(УК-7.3)	Уметь использовать основные составляющие элементы здорового образа жизни

Перечисленные РО являются основой для формирования следующих компетенций:

N	Шифр	Компетенция
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы достижения компетенций, служащие для проверки сформированности части соответствующей компетенции:

N	Шифр	Индикатор компетенций
1	УК-7.1	Понимает оздоровительное и воспитательное влияние физических упражнений на организм, особенности организации физкультурно-спортивной деятельности
2	УК-7.2	Использует методы физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности

3	УК-7.3	Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
---	--------	--

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина Физическая культура является предшествующей и последующей для следующих дисциплин:

N	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
---	---------------------------	------------------------

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость практики составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часа(ов).

Модуль	Раздел	Лекции	Практич. занятия	Лаборат. работы	СРС	Всего часов	Всего с экзаменами и курсовыми
Физическая культура (1 семестр)	Теоретический	2	0	0	0	2	8
	Методико-практический.	0	6	0	0	6	
Физическая культура (2 семестр)	Методико-практический.	0	6	0	0	6	6
Физическая культура (3 семестр)	Теоретический.	14	0	0	0	14	20
	Методико-практический.	0	6	0	0	6	
Физическая культура (4 семестр)	Теоретический.	6	0	0	0	6	16
	Теоретический	4	0	0	0	4	
	Практический.	0	6	0	0	6	
Физическая культура (5 семестр)	Практический.	0	6	0	0	6	6
Физическая культура (6 семестр)	Практический.	0	16	0	0	16	16
<b>Всего</b>		<b>26</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### 3.1. Лекции

№ п/п	Раздел дисциплины	Объем часов	Тема лекции
1	1.1.Теоретический	2	Вводная лекция.

2	3.1.Теоретический.	4	Спорт. Спорт в МАИ.
3	3.1.Теоретический.	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
4	3.1.Теоретический.	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ) студентов.
5	3.1.Теоретический.	2	Средства и методы физического воспитания
6	3.1.Теоретический.	2	Средства восстановления работоспособности.
7	3.1.Теоретический.	2	Общефизическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методы и принципы физического воспитания.
8	4.1.Теоретический.	2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
9	4.1.Теоретический.	2	Социально-биологические основы физической культуры
10	4.1.Теоретический.	2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
11	4.2.Теоретический	4	Воспитание физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость).
<b>Итого:</b>		<b>26</b>	

### 3.2. Содержание лекций

#### 1.1.1. Вводная лекция. (АЗ: 2, СРС: 0)

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция

#### 3.1.1. Спорт. Спорт в МАИ. (АЗ: 4, СРС: 0)

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция

#### 3.1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. (АЗ: 2, СРС: 0)

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция

#### 3.1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ) студентов. (АЗ: 2, СРС: 0)

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция

#### 3.1.4. Средства и методы физического воспитания (АЗ: 2, СРС: 0)

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция

**3.1.5. Средства восстановления работоспособности. (АЗ: 2, СРС: 0)**

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция

**3.1.6. Общефизическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методы и принципы физического воспитания. (АЗ: 2, СРС: 0)**

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция

**4.1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (АЗ: 2, СРС: 0)**

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция

**4.1.2. Социально-биологические основы физической культуры (АЗ: 2, СРС: 0)**

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция

**4.1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (АЗ: 2, СРС: 0)**

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция

**4.2.1. Воспитание физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость). (АЗ: 4, СРС: 0)**

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция

**3.3. Практические занятия**

№ п/п	Раздел дисциплины	Объем часов	Наименование практического занятия
1	1.2.Методико-практически й.	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2	1.2.Методико-практически й.	4	Основы методики построения индивидуальных тренировочных программ профессионально-прикладной направленности с учётом избранной специальности.
3	2.1.Методико-практически й.	4	Основы методики восстановления работоспособности специалиста .
4	2.1.Методико-практически й.	2	Основы методики проведение учебно-тренировочного занятия.
5	3.2.Методико-практически й.	2	Основы методики самоконтроля за функциональным состоянием организма.
6	3.2.Методико-практически й.	4	Методы самооценки уровня динамики общей и специальной физической подготовленности в системе физических упражнений.

7	4.3.Практический.	6	Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Повышение уровня развития физических качеств.
8	5.1.Практический.	6	Совершенствование физических качеств.
9	6.1.Практический.	16	Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Развитие физических качеств.
<b>Итого:</b>		<b>46</b>	

### 3.4. Содержание практических занятий

#### 1.2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (АЗ: 2, СРС: 0)

**Форма организации:** Практическое занятие

#### 1.2.2. Основы методики построения индивидуальных тренировочных программ профессионально-прикладной направленности с учётом избранной специальности. (АЗ: 4, СРС: 0)

**Форма организации:** Практическое занятие

#### 2.1.1. Основы методики восстановления работоспособности специалиста . (АЗ: 4, СРС: 0)

**Форма организации:** Практическое занятие

#### 2.1.2. Основы методики проведение учебно-тренировочного занятия. (АЗ: 2, СРС: 0)

**Форма организации:** Практическое занятие

#### 3.2.1. Основы методики самоконтроля за функциональным состоянием организма. (АЗ: 2, СРС: 0)

**Форма организации:** Практическое занятие

#### 3.2.2. Методы самооценки уровня динамики общей и специальной физической подготовленности в системе физических упражнений. (АЗ: 4, СРС: 0)

**Форма организации:** Практическое занятие

#### 4.3.1. Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Повышение уровня развития физических качеств. (АЗ: 6, СРС: 0)

**Форма организации:** Практическое занятие

#### 5.1.1. Совершенствование физических качеств. (АЗ: 6, СРС: 0)

**Форма организации:** Практическое занятие

#### 6.1.1. Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Развитие физических качеств. (АЗ: 16, СРС: 0)

**Форма организации:** Практическое занятие

### **3.5. Лабораторные работы**

Не предусмотрено учебным планом.

### **3.6. Курсовые работы и проекты по дисциплине**

### **3.7. Промежуточная аттестация**

1. Зачет (1 семестр)

**Прикрепленные файлы:** Зачет (1 семестр).pdf, v8\_B8F3\_880.pdf

2. Зачет (2 семестр)

**Прикрепленные файлы:** Зачет (2 семестр).pdf, вопросы к зачету.pdf, v8\_B8F3\_881.pdf

3. зачет (3 семестр)

**Прикрепленные файлы:** зачет (3 семестр).pdf, справочник тестов по ФП.pdf

4. зачет (4 семестр)

**Прикрепленные файлы:** зачет (4 семестр).pdf

5. зачет (5 семестр)

**Прикрепленные файлы:** зачет (5 семестр).pdf

6. зачет (6 семестр)

**Прикрепленные файлы:** зачет (6 семестр).pdf

## **4. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. Основная и дополнительная литература по дисциплине
2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
3. Ресурсы научно-технической библиотеки МАИ.
4. Информационные стенды кафедры.

## **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Описание показателей, критерии оценивания компетенций и описание шкал оценивания осуществляются в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов по дисциплине (Приказ №42 от 04.04.2014 «Об утверждении положения «Рейтинг по дисциплине»).

Для оценивания интегрированных и практико-ориентированных заданий обучающихся используются следующие критерии по 100-балльной шкале:

1. Формулирование представленной информации в виде проблемы;
2. Предложение способа решения проблемы;
3. Обоснование способа решения проблемы;
4. Демонстрация способа решения проблемы.

Оценивание осуществляется по следующей шкале:

100-балльная шкала	Результат освоения
менее 40	Критерий не сформирован
41-70	Критерий четко не выражен
71-100	Критерий выражен четко

Для оценивания ситуационных заданий используется следующая шкала:

100-балльная шкала	Результат освоения
менее 30	обучающийся не может сформулировать проблему, представленную в задании
31-50	обучающийся формулирует поставленную задачу, у него сформированы изолированные знания и умения, однако отсутствуют интегрированные понятия и навыки, в результате чего допущены ошибки в решении и задание не выполнено
51-80	задание выполнено, обучающийся применяет знания для решения поставленной проблемы, однако не сформированы компетенции, вследствие чего обучающийся испытывает затруднения в демонстрации способов решения задачи
81-100	задание выполнено как в теоретическом, так и в практическом плане, обучающийся легко демонстрирует свою компетентность по данному вопросу

Фонды оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения, включают в себя:

- вопросы к промежуточной аттестации.

Перечень компетенций и этапы их формирования приведены в следующей таблице:

<b>N</b>	<b>Шифр</b>	<b>Компетенция</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	9. Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Развитие физических качеств..

### **Вопросы к промежуточной аттестации**

"Физическая культура"

**1. Зачет (1 семестр)**

**Прикрепленные файлы:** Зачет (1 семестр).pdf, v8\_B8F3\_880.pdf

**2. Зачет (2 семестр)**

**Прикрепленные файлы:** Зачет (2 семестр).pdf, вопросы к зачету.pdf, v8\_B8F3\_881.pdf

**3. зачет (3 семестр)**

**Прикрепленные файлы:** зачет (3 семестр).pdf, справочник тестов по ФП.pdf

**4. зачет (4 семестр)**

**Прикрепленные файлы:** зачет (4 семестр).pdf

**5. зачет (5 семестр)**

**Прикрепленные файлы:** зачет (5 семестр).pdf

**6. зачет (6 семестр)**

**Прикрепленные файлы:** зачет (6 семестр).pdf

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### *а) Основная литература:*

- 1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Е.Л. Сорокина, Т.И. Шишкина, М.А. Бабенко, Е.Г. Черночуб. – Новосибирск: Изд-во АНО ДПО «Сибирь. Наука. Интеллект», 2020. – 114 с. режим доступа: <https://reader.lanbook.com/book/164631#1>
- 2. Данилов А.В. Физическая культура [текст]: учебное пособие / А.В. Данилов, Р.М. Ямилева –Уфа: Изд-во БГПУ, 2019. – 136 с. Режим доступа: <https://reader.lanbook.com/book/115679#2>

Для проведения теоретического раздела:

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008

Психология здоровья: Учебник для вузов/под ред. Г.С. Никифорова – М.; СПб...; «Питер», 2006

Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Елисеева. – М.: Советский спорт, 2005

Физическая культура и здоровье: Учебник/ под ред. В.В. Пономаревой – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001

Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов/ Я.Н. Гулько, С.Н. Зув и др. – М.: 2000

Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам/ под общ. ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загорулько. – М.: СПб...: «Питер», 2004.

Для проведения методико-практического раздела:

Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. – М.: Высшая школа, 1986

Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПб ГТУ. СПб, 1998

Для проведения теоретического раздела:

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008

Психология здоровья: Учебник для вузов/под ред. Г.С. Никифорова – М.; СПб...; «Питер», 2006

Физическая культура и здоровье: Учебник/ под ред. В.В. Пономаревой – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001

Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов/ Я.Н. Гулько, С.Н. Зув и др. – М.: 2000

Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам/ под общ. ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загорулько. – М.: СПб...: «Питер», 2004.

Для проведения методико-практического раздела:

Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. – М.: Высшая школа, 1986

Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПб ГТУ. СПб, 1998

### **Литература из электронного каталога:**

- Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов учеб. пособие для вузов по направл. "Физ. культура". РУДН, 1999. - 165 с.
- Волкова Т.В., Чигарева О.П. Физическая культура курс лекций для студентов всех направления подготовки специальностей. МГУП, 2010. - 125 с.
- Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И., Кислицын Ю.Л. Физическая культура студента Учебник для вузов. Гардарики, 2007. - 447 с.
- 

### **б) Дополнительная литература:**

- Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995  
Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г, Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: - СПб.: СПб ГТУ, 1999  
Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009  
Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое издание испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та, 2009. 322 с.

Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: учеб. пособие – М.: Изд-во РУДН, 1999

Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова – СПб...: СПб ГТУ, 1998

Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009

Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Елисеева. – М.: Советский спорт, 2005

Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для обеспечения образовательного процесса по дисциплине обучающимся предоставляется возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа к электронным библиотечным системам из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет».

Наименование ресурса	Интернет-ссылка на ресурс
<b>"ZNANIUM.COM"</b>	
Договор № 4855 эбс/027-1-3200-20 от 08.12.2020 с ООО "ЗНАНИУМ" С «18»12.2020 г. по «17»12.2021 г	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>
Договор № эбс/027-1-3026-21 от 22.12.2021 с ООО "ЗНАНИУМ" С «15»12.2021 г. по «31»12.2022 г	<a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>
Договор № эбс/027-1-2586-22 от 07.12.2022 с ООО "ЗНАНИУМ" С «20»12.2022 г. по «31»12.2023 г	

<b>ООО "Издательство Лань"</b>	
Договор № 027-1-0234-21 от 18.02.2021 года с ООО "Издательство Лань" С «22»_02. 2021г. по « 21» 02.2022 г	e.lanbook.com
Договор № 027-1-0234-21 от 18.02.2021 года с ООО "ЭБС Лань" С «22»_02. 2021г. по « 21» 02.2022	
Договор № СЭБ 027-0-0400-21 от 15.09.2021 года с ООО "ЭБС Лань" С «15»_09. 2021г. по « 14» 09.2024	
Договор № 027-1-0169-22 от 07.02.2022 года с ООО "Издательство Лань" С «22»_02. 2022г. по « 21» 02.2023 г	
Договор № 027-1-0168-22 от 07.02.2022 года с ООО "ЭБС Лань" С «22»_02. 2022г. по « 21» 02.2023	
<b>ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ"</b>	
Электронная библиотечная система ЮРАЙТ. ЭБС "Легендарные книги"	<a href="http://biblio-online.ru">http://biblio-online.ru</a> , <a href="https://biblio-online.ru/catalog/legendary">https://biblio-online.ru/catalog/legendary</a>
Договор № 027-1-3191-20 от 04.12.2020г ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" для СПО С «04»12.2020 г. по «03»12.2021	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
Договор № 027-1-3194-20 от 04.12.2020г. с ООО "Электронное издательства ЮРАЙТ" С «04»12.2020 г. по «03»12.2021 г	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
Договор № 027-1-3034-21 от 03.12.2021г ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" С «04»12.2021 г. по «03»12.2022 г	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
Договор № 150-1-3269-21 от 10.12.21 ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" для СПО	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
Договор № 027-1-2554-22 от 01.12.2022г ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" С «04»12.2022 г. по «03»12.2023 г	
Договор № 5537 от 25.11.2022 ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" для СПО	
<b>Электронная библиотека МАИ</b>	
Электронная библиотека МАИ (собственность МАИ). Лицензионный договор № 0267-НИЧ-13 от 11.12.2013 г. с ООО "Дата Экспресс "на право использования программы для ЭВМ Автоматизированная интегрированная библиотечная система (АИБС) «МегаПро» (для размещения Электронной библиотеки МАИ)	<a href="https://elibrary.mai.ru/MegaPro/Web">https://elibrary.mai.ru/MegaPro/Web</a>
<b>Электронная библиотека Консорциума аэрокосмических вузов России</b>	
Электронная библиотека Консорциума аэрокосмических вузов России. Соглашение о создании Консорциума вузов России "Национальный объединенный аэрокосмический университет" от 03.09.2012 г. Договор о сетевом взаимодействии от 15.12.2014 г. Соглашение от «03»09.2012 г. бессрочно	

<b>Библиотека РФФИ</b>	
Библиотека РФФИ	<a href="http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library">http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library</a>
<b>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</b>	
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
<b>Polpred.com</b>	
Polpred.com. Обзор СМИ	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>
<b>ООО "РУНЭБ"</b>	
Договор № 027-1-3051-20 от 07.12.2020 с ООО "РУНЭБ" С «07»12.2020 г. по «06»12.2028	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>
Договор № 027-1-2895-21 от 03.12.2021 с ООО "РУНЭБ" С «03»12.2021 г. по «02»12.2039	
Договор № 027-133215-22 от 20.12.2022 с ООО "НЭБ" С «20»12.2022 г. по «19»12.2030	
<b>ООО "Национальный цифровой ресурс "Рукоонт"</b>	
Договор № РКТ-054/20/027-1-1129-20 от 30.05.2020 с ООО "Национальный цифровой ресурс "Рукоонт" С «01»06.2020 г. по «31»05.2021 г	<a href="http://text.rucont.ru/">http://text.rucont.ru/</a>
Договор № 027-1-1235-21 от 01.06.2021 с ООО "Национальный цифровой ресурс "Рукоонт" С «01»06.2021 г. по «31»05.2022 г	<a href="https://text.rucont.ru/">https://text.rucont.ru/</a>
Договор № 027-1-1467-22 от 09.06.2022 с ООО "Национальный цифровой ресурс "Рукоонт" С «01»06.2022 г. по «31»05.2023 г	<a href="https://text.rucont.ru/">https://text.rucont.ru/</a>
<b>ФГБУ "РГБ"</b>	
Договор о предоставлении доступа к Национальной электронной библиотеке (НЭБ) №101/НЭБ/2139 от 13.11.2018г. с ФГБУ" РГБ" С «13»11. 2018 г. по «12» 11. 2023	<a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>
<b>НП НЭИКОН</b>	
Соглашение № 715 ДС-2011 от 16.05.2011 о сотрудничестве в Консорциуме НЭИКОН С «16» 05.2011 г с автоматическим продлением Национальная подписка на-2021 г с РФФИ Государственного задания № 075-00011-20-00 Web Of Science- <a href="https://apps.webofknowledge.com">https://apps.webofknowledge.com</a> Scopus- <a href="http://scopus.com">http://scopus.com</a> Elsevier- <a href="http://www.sciencedirect.com">http://www.sciencedirect.com</a> , <a href="http://www.elsevierscience.ru/products/science-direct">http://www.elsevierscience.ru/products/science-direct</a> , <a href="https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/journal-collections">https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/journal-collections</a> , <a href="https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/backfile-collections">https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/backfile-collections</a>	<a href="http://archive.neicon.ru">http://archive.neicon.ru</a>  <a href="https://apps.webofknowledge.com">https://apps.webofknowledge.com</a> <a href="http://scopus.com">http://scopus.com</a> <a href="http://www.sciencedirect.com">http://www.sciencedirect.com</a> , <a href="http://www.elsevierscience.ru/products/science-direct">http://www.elsevierscience.ru/products/science-direct</a> , <a href="https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/journal-collections">https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/journal-collections</a> , <a href="https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/backfile-collections">https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/backfile-collections</a>
	<a href="http://rd.springer.com">http://rd.springer.com</a> , <a href="http://www.springerprotocols.com">http://www.springerprotocols.com</a>

<p>Математическая база данных zbMATH:  <a href="http://zbMATH.org">http://zbMATH.org</a></p> <p>American Chemical Society (ACS)-  <a href="https://www.acs.org/content/acs/en.html">https://www.acs.org/content/acs/en.html</a></p> <p>American Institute of Physics (AIP)-  <a href="https://www.scitation.org/">https://www.scitation.org/</a></p> <p>American Physical Society- <a href="https://journals.aps.org/about">https://journals.aps.org/about</a></p> <p>EBSCO Publishing (База CASC)-  <a href="http://search.ebscohost.com">http://search.ebscohost.com</a></p> <p>Cambridge University Press (CUP)-  <a href="https://www.cambridge.org/core">https://www.cambridge.org/core</a></p> <p>IEL издательства IEEE (Institute of Electrical and Electronics Engineers , Inc.)- <a href="https://ieeexplore.ieee.org">https://ieeexplore.ieee.org</a></p> <p>INSPEC компании EBSCO- INSPEC</p> <p>Institute of Physics (IOP) издательства IOP Publishing-  <a href="https://iopscience.iop.org/">https://iopscience.iop.org/</a></p> <p>MathSciNet American Mathematical Society-  <a href="https://www.ams.org/home/page">https://www.ams.org/home/page</a></p> <p>Optical Society of America (OSA)-  <a href="https://www.osapublishing.org/about.cfm">https://www.osapublishing.org/about.cfm</a></p> <p>Oxford University Press-  <a href="https://academic.oup.com/journals/">https://academic.oup.com/journals/</a></p> <p>ProQuest Dissertations &amp; Theses Global-  <a href="https://search.proquest.com/index">https://search.proquest.com/index</a></p> <p>ORBIT Intelligence - база данных QUESTEL-  <a href="https://www.orbit.com/">https://www.orbit.com/</a></p> <p>SAGE Publication- <a href="https://journals.sagepub.com/">https://journals.sagepub.com/</a></p> <p>Annual Reviews Science Collection (AR)-  <a href="https://www.annualreviews.org">https://www.annualreviews.org</a></p> <p>JSTOR- <a href="http://www.jstor.org">www.jstor.org</a></p> <p>Wiley. John Wiley &amp; Sons.-  <a href="https://onlinelibrary.wiley.com/">https://onlinelibrary.wiley.com/</a></p> <p><b>Национальная подписка на 2022 г с РФФИ Государственного задания</b></p>	<p><a href="http://zbMATH.org">http://zbMATH.org</a></p> <p><a href="https://www.acs.org/content/acs/en.html">https://www.acs.org/content/acs/en.html</a></p> <p><a href="https://www.scitation.org/">https://www.scitation.org/</a></p> <p><a href="https://journals.aps.org/about">https://journals.aps.org/about</a></p> <p><a href="http://search.ebscohost.com">http://search.ebscohost.com</a></p> <p><a href="https://www.cambridge.org/core">https://www.cambridge.org/core</a></p> <p><a href="https://ieeexplore.ieee.org">https://ieeexplore.ieee.org</a></p> <p><a href="https://iopscience.iop.org/">https://iopscience.iop.org/</a></p> <p><a href="https://www.ams.org/home/page">https://www.ams.org/home/page</a></p> <p><a href="https://www.osapublishing.org/about.cfm">https://www.osapublishing.org/about.cfm</a></p> <p><a href="https://academic.oup.com/journals/">https://academic.oup.com/journals/</a></p> <p><a href="https://search.proquest.com/index">https://search.proquest.com/index</a></p> <p><a href="https://www.orbit.com/">https://www.orbit.com/</a></p> <p><a href="https://journals.sagepub.com/">https://journals.sagepub.com/</a></p> <p><a href="https://www.annualreviews.org">https://www.annualreviews.org</a></p> <p><a href="http://www.jstor.org">www.jstor.org</a></p> <p><a href="https://onlinelibrary.wiley.com">https://onlinelibrary.wiley.com</a></p>
<p><b>Springer Nature:</b></p> <p>1. eBoock Collection: журналы, книги -  <a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a></p> <p>2. Коллекция журналов и базы данных Springer Nature: <a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a></p> <p><b>Begell House Inc.</b>  <a href="https://www.dl.begellhouse.com/collections/6764f0021c05bd10.html">https://www.dl.begellhouse.com/collections/6764f0021c05bd10.html</a></p> <p><b>China Academic Journals</b>   (CD Edition) Electronic Publishing House Co., Ltd: <a href="https://ar.cnki.net/ACADREF">https://ar.cnki.net/ACADREF</a></p> <p><b>Institute of Electrical and Electronics Engineers:</b></p>	<p><a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a></p> <p><a href="https://www.dl.begellhouse.com/collections/6764f0021c05bd10.html">https://www.dl.begellhouse.com/collections/6764f0021c05bd10.html</a></p> <p><a href="https://ar.cnki.net/ACADREF">https://ar.cnki.net/ACADREF</a></p> <p><a href="https://ieeexplore.ieee.org/Xplore/">https://ieeexplore.ieee.org/Xplore/</a></p>
<p><a href="https://ieeexplore.ieee.org/Xplore/home.jsp">https://ieeexplore.ieee.org/Xplore/home.jsp</a>;  <a href="https://ieeexplore.ieee.org">https://ieeexplore.ieee.org</a></p>	<p><a href="https://ieeexplore.ieee.org/Xplore/home.jsp">home.jsp</a>;  <a href="https://ieeexplore.ieee.org">https://ieeexplore.ieee.org</a></p>

<b>EBSCO.</b>	<a href="https://www.search.ebscohost.com/">https://www.search.ebscohost.com/</a>	<a href="https://www.search.ebscohost.com/">https://www.search.ebscohost.com/</a>
<b>INSPEC:</b>		
1. База данных Academic Search Premier		
2. База данных eBook Academic Collection		
3. eBook EngineeringCore Collection		
<b>ORBIT Intelligence</b>	- база данных QUESTEL:	<a href="https://www.orbit.com/">https://www.orbit.com/</a>
<a href="https://www.orbit.com/">https://www.orbit.com/</a>		
<b>SAGE</b>	<a href="https://journals.sagepub.com/">https://journals.sagepub.com/</a>	<a href="https://journals.sagepub.com/">https://journals.sagepub.com/</a>
<b>Publication:</b>		
<b>Wiley:</b>	<a href="https://onlinelibrary.wiley.com/">https://onlinelibrary.wiley.com/</a>	<a href="https://onlinelibrary.wiley.com/">https://onlinelibrary.wiley.com/</a>

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Эффективным способом развития творческих способностей студентов при изучении дисциплины является самостоятельная работа, которая нацелена на проработку студентами материала прошедших контактных занятий и подготовку к предстоящим занятиям.

Самостоятельная работа студентов проводится ими в соответствии с собственными возможностями. Можно, однако, рекомендовать групповое изучение материалов, обеспечивающее совместную работу нескольких студентов, что положительно влияет на качество проработки программы курса.

В то же время высокая степень усвоения изучаемой дисциплины достигается при постоянной работе студентов над текущим материалом. В этой связи желательна проработка лекционного материала в день его прочтения, что позволяет, во-первых, оперативно (на следующей лекции) снимать возникающие вопросы и, во-вторых, создавать багаж знаний по дисциплине задолго до промежуточной аттестации.

При подготовке к практическим занятиям также необходима проработка лекционного материала. Это позволит осознанно работать с предлагаемым материалом преподавателем на практическом занятии, а, следовательно, закладывать базу методик и приемов при решении практических задач.

При изучении материала необходимо делать акцент не на зазубривании материала, а на понимании его физической сути, что развивает мышление и позволяет понять методологию изучаемой дисциплины.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина ориентирована на применение компьютерной техники, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", электронной библиотеки МАИ для поиска, сбора, хранения, обработки и представления информации.

**Программное обеспечение, Интернет-ресурсы, электронные библиотечные системы:**

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, трени

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-те

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электрон-на

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

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

1. Наглядные пособия: плакаты, видеофильмы.
2. Спортивный инвентарь: мячи, гантели, штанги, скакалки, обручи, степы и др.
3. Спортивное оборудование: силовые тренажеры, ковры, тяжелоатлетические стойки, баскетбольные щиты, волейбольные сетки, и др.

### **Аннотация рабочей программы**

Дисциплина "Физическая культура" является частью дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 09.03.01 "Информатика и вычислительная техника". Дисциплина реализуется на "Московского авиационного института (национального исследовательского университета)" кафедрой (кафедрами) .

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций: УК-7.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с: овладением средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья для подготовки к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности студентов.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: Лекция, Практическое занятие.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: промежуточная аттестация в форме Зачет (1 семестр), Зачет (2 семестр), зачет (3 семестр), зачет (4 семестр), зачет (5 семестр), зачет (6 семестр).

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часов. Программой дисциплины предусмотрены лекционные (26 часов), практические (46 часов) занятия.

**Прикрепленные файлы**

**зачет (6 семестр).pdf**

**зачет (5 семестр).pdf**

**зачет (4 семестр).pdf**

**справочник тестов по ФП.pdf**

**зачет (3 семестр).pdf**

**v8\_B8F3\_881.pdf**

**вопросы к зачету.pdf**

**Зачет (2 семестр).pdf**

**v8\_B8F3\_880.pdf**

**Зачет (1 семестр).pdf**

**Промежуточная аттестация №6**

зачет (6 семестр)

**Семестр:**

**Вид контроля:**

**Вопросы:**

1. справочник тестов по ФП.doc

**Промежуточная аттестация №5**

зачет (5 семестр)

**Семестр:**

**Вид контроля:**

**Вопросы:**

1. справочник тестов по ФП.doc

**Промежуточная аттестация №4**

зачет (4 семестр)

**Семестр:**

**Вид контроля:**

**Вопросы:**

1. справочник тестов по ФП.doc

**Справочник тестов**  
Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	О ц е н к а   в   о ч к а х									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2. Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол. раз) Вес до 85 кг Вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3. Тест на общую выносливость: Бег 1000м (мин.,с.) Бег 2000м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг Бег 3000м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг	3.35 10.15 10.35	3.50 10.50 11.20	4.05 11.20 11.55	4.30 11.50 12.40	4.45 12.15 12.15	3.10 12.00 12.30	3.25 12.35 13.10	3.50 13.10 13.50	4.05 13.50 14.40	4.25 14.30 15.30
4. Тест Купера (для студентов спец. мед. группы)	2,3- 2,4	2,1- 2,3	1,9- 2,1	1,6- 1,9	1,6<	2,7- 3,0	2,5- 2,7	2,2- 2,5	2,1- 2,2	2,1<

**Примечание:** обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

**Средняя оценка результатов выполнения тестов физической подготовленности:**

-1-	-2-	-3-	-4-
Оценка тестов ОФП, спортивно-технической, профессионально-прикладной и теоретической подготовленности	Удов.	Хор.	Отл.
Средняя оценка в очках	2,0	3,0	3,5

## **Промежуточная аттестация №3**

зачет (3 семестр)

**Семестр:**

**Вид контроля:**

**Вопросы:**

1. справочник тестов по ФП.doc

## **Промежуточная аттестация №2**

зачет (2 семестр)

**Семестр:**

**Вид контроля:**

**Вопросы:**

1. Сдача нормативов по бегу: 1. 100м – юноши, девушки; 2. 1000м (3000м) – юноши, 3. 1000м (2000м) – девушки.
2. Тестирование силовой подготовленности: 1. поднимание и опускание туловища из положения лежа – девушки; 2. подтягивание на перекладине – юноши.
3. Промежуточный зачет по теоретическому разделу.

### **Справочник вопросов к теоретическому разделу.**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
8. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
9. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
10. Основные требования к организации здорового образа жизни.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
12. Критерии эффективности здорового образа жизни.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Методы физического воспитания.
15. Основы обучения движениям.
16. Основы совершенствования физических качеств.
17. Воспитание силы.
18. Воспитание выносливости.
19. Воспитание быстроты.
20. Воспитание ловкости (координации движений).
21. Воспитание гибкости.
22. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
23. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
24. Специальная физическая подготовка.

25. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
26. Зоны интенсивности физических нагрузок.
27. Значение мышечной релаксации.
28. Формы занятий физическими упражнениями.
29. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
30. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация.
31. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе.
32. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
33. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.
34. Спорт в МАИ.
35. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
36. Врачебный контроль , его содержание.
37. Педагогический контроль, его содержание.
38. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
39. Самоконтроль за функциональным состоянием.
40. Самоконтроль за физическим развитием.
41. Самоконтроль за физической подготовленностью и тренированностью.
42. Ведение дневника самоконтроля.
43. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки(ППФП) , ее цели, задачи, средства.
44. Методика подбора средств ППФП.
45. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе.
46. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

## **Промежуточная аттестация №2**

зачет (2 семестр)

**Семестр:**

**Вид контроля:**

**Вопросы:**

1. Сдача нормативов по бегу: 1. 100м – юноши, девушки; 2. 1000м (3000м) – юноши, 3. 1000м (2000м) – девушки.
2. Тестирование силовой подготовленности: 1. поднимание и опускание туловища из положения лежа – девушки; 2. подтягивание на перекладине – юноши.
3. Промежуточный зачет по теоретическому разделу.

## **Промежуточная аттестация №1**

зачет (1 семестр)

**Семестр:**

**Вид контроля:**

**Вопросы:**

1. Тест на скоростно-силовуюподготовленность:Бег – 100м (сек.).
2. Тест на силовую подготовленность:Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):Подтягивание на перекладине (кол. раз)Вес до 85 кг.Вес более 85 кг
3. Тест на общую выносливость:Бег 1000м (мин.,с.)Бег 2000м (мин.,с.)вес до 70 кг,вес более 70 кг,Бег 3000м (мин.,с.),вес до 85 кг,вес более 85 кг.
4. Тест Купера (для студентов спец. мед. группы).

## Промежуточная аттестация №1

зачет (1 семестр)

**Семестр:**

**Вид контроля:**

**Вопросы:**

1. Тест на скоростно-силовуюподготовленность:Бег – 100м (сек.).
2. Тест на силовую подготовленность:Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):Подтягивание на перекладине (кол. раз)Вес до 85 кг.Вес более 85 кг
3. Тест на общую выносливость:Бег 1000м (мин.,с.)Бег 2000м (мин.,с.)вес до 70 кг,вес более 70 кг,Бег 3000м (мин.,с.),вес до 85 кг,вес более 85 кг.
4. Тест Купера (для студентов спец. мед. группы).