

Рубцовский индустриальный институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова»

СОГЛАСОВАНО

Декан ТФ

А.В. Сорокин

Рабочая программа дисциплины

Код и наименование дисциплины: **Б1.В.ЭФ.1.2 «Физическое воспитание»**

Код и наименование направления подготовки (специальности): **15.03.05
Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных
производств**

Направленность (профиль, специализация): **Технологии, оборудование и
автоматизация машиностроительных производств**

Статус дисциплины: **элективные дисциплины (модули) по физической
культуре и спорту**

Форма обучения: **очная**

Статус	Должность	И.О. Фамилия
Разработал		В.О. Ксендзов
Согласовал	Зав. кафедрой «ФКиС»	В.О. Ксендзов
	руководитель направленности (профиля) программы	В.В. Гриценко

г. Рубцовск

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции из УП и этап её формирования	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
		знать	уметь	владеть
ОК-5	способность к самоорганизации и самообразованию	содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности
ОК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	естественнонаучные основы физической культуры и спорта; теорию и методику избранного вида спорта; способы и средства обеспечения здорового и безопасного образа жизни, значение физической культуры в жизнедеятельности человека	пользоваться методиками самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; совершенствовать теоретическую подготовленность, общую и специальную физическую подготовленность, техническую подготовленность, психологическую подготовленность, тактическую подготовленность, интегральную спортивную подготовленность, организаторскую и судейскую подготовленность в избранном виде спорта; самостоятельно выстраивать и	системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья в социальной и профессиональной деятельности; навыками использования принципов, методов, средств и форм организации спортивной тренировки, самостоятельной организации тренировочного процесса и физкультурно-соревновательной деятельности; системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья в социальной и профессиональной деятельности;

			реализовывать перспективные линии физического саморазвития	
--	--	--	--	--

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплины (практики), предшествующие изучению дисциплины, результаты освоения которых необходимы для освоения данной дисциплины.	
Дисциплины (практики), для которых результаты освоения данной дисциплины будут необходимы, как входные знания, умения и владения для их изучения.	Выпускная квалификационная работа

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

Общий объем дисциплины в з.е. /час: 0 / 328

Форма обучения	Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
очная	0	0	288	40	294

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Форма обучения: очная

Семестр: 1

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 68

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
0	0	64	4	65

Практические занятия (64ч.)

- 1. Легкая атлетика {беседа} (2ч.)[2,3,4,5]** Организационные вопросы. Самоорганизация и самообразование в физической культуре и спорте. Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Теоретические сведения: правила соревнований по л/а, методико-практические занятия, средства и методы тренировочных занятий, общеметодические принципы физического воспитания
- 2. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с
- 3. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега
- 4. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения, бег по виражу и по прямой. Метание гранаты. Техника метания гранаты. Метание гранаты с места или короткого разбега.
- 5. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3x40 м, 3x80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой.
- 6. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол.
- 7. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Кроссовый бег по пересечённой местности 2000 и 3000 метров. Тактика и техника бега по дистанции. Бег по песку и твёрдому грунту. Бег на преодоление подъёма, бег по пологому спуску, бег с преодолением препятствий, стволов деревьев и т.п.
- 8. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Прыжки в длину с разбега. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю) на результат.
- 9. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки в высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подводящие и вспомогательные упражнения - прыжки с прямого разбега. Бег 400 м на результат
- 10. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры
- 11. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра

12. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Штрафные броски. Учебная игра
13. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Броски в кольцо с разных позиций. Учебная игра
14. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Упражнение: ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра
15. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места, штрафной бросок. Учебная игра
16. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места. Учебная игра
17. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[5]** Игра в защите 2х2, 3х3 с отбором мяча. Учебная игра.
18. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Учебная игра
19. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Сдача теста на штрафной бросок. Учебная игра
20. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Учебная игра
21. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Сдача теста на броски с различных точек. Учебная игра
22. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Броски мяча по кольцу от боковой линии. Подбор мяча после броска. Игра в нападении 3х2, 4х3. Учебная игра
23. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Ведение и броски мяча с остановкой от трёхочковой линии. Зонная защита 4х4. Розыгрыш мяча через разводящего. Правила трёхсекундной зоны. Учебная игра
24. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Ведение и броски мяча с остановкой от трёхочковой линии. Зонная защита 4х4. Розыгрыш мяча через разводящего. Правила трёхсекундной зоны. Учебная игра
25. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Учебная игра
26. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Сдача теста на ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра
27. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Ведение мяча и броски с хода из под кольца с левой и правой стороны. Учебная игра
28. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Ведение мяча и броски с хода из под кольца с левой и правой стороны. Учебная игра
29. **Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Контрольное занятие: тесты на технику

штрафного броска, бросков с разных точек Учебная игра

30. Акробатика. ППФП {тренинг} (2ч.)[3,5] Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях)

31. Гимнастика. ППФП {тренинг} (2ч.)[3,5] Упражнения на высокой и низкой перекладинах. Опорный прыжок

32. Зачетное {тренинг} (2ч.)[3,5] Сдача тестов промежуточного контроля

Самостоятельная работа (4ч.)

1. Физкультурно-спортивная деятельность {тренинг} (4ч.)[1,5]

Самостоятельные занятия каким-либо видом спорта или физкультурно-оздоровительной деятельностью (после предварительной консультации с преподавателем)

Семестр: 2

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 34

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
0	0	32	2	32

Практические занятия (32ч.)

1. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5] Основы знаний, совершенствование техники попеременных ходов, прохождение дистанции 3 км

2. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5] Одновременные ходы. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км на скорость

3. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5] Одновременные ходы. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км на скорость

4. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5] Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков

5. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5] Контрольные упражнения: техника ходов, подъёмов, спусков, прохождение дистанции 3 км без учета времени

6. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5] Контрольное прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время

7. Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра

8. Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Правила соревнований по волейболу. Передача мяча снизу. Учебная игра

9. Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Передача мяча снизу. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра

- 10. Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Нижняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра
- 11. Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Верхняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра
- 12. Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Контрольное занятие: тесты на технику верхних и нижних передач (в парах и над собой) и подач. Учебная игра
- 13. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[3,5]** Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с
- 14. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[3,5]** Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат
- 15. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[3,5]** Бег 400 м на результат. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра - футбол
- 16. Зачетное(2ч.)[3,5]** Сдача тестов промежуточного контроля

Самостоятельная работа (2ч.)

- 1. Физкультурно-спортивная деятельность {тренинг} (2ч.)[1,5]**
Самостоятельные занятия каким-либо видом спорта или физкультурно-оздоровительной деятельностью (после предварительной консультации с преподавателем)

Семестр: 3

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 68

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Лекции	Виды занятий, их трудоемкость (час.)			Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
0	0	64	4	65

Практические занятия (64ч.)

- 1. Легкая атлетика {беседа} (2ч.)[2,3,4,5]** Организационные вопросы. Теоретические сведения: правила соревнований по л/а, методико-практические занятия, средства и методы тренировочных занятий, общеметодические принципы физического воспитания
- 2. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с
- 3. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега
- 4. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения, бег по виражу и по прямой. Метание

гранаты. Техника метания гранаты. Метание гранаты с места или короткого разбега.

5. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5] Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3x40 м, 3x80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой.

6. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5] Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол.

7. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5] Кроссовый бег по пересечённой местности 2000 и 3000 метров. Тактика и техника бега по дистанции. Бег по песку и твёрдому грунту. Бег на преодоление подъёма, бег по пологому спуску, бег с преодолением препятствий, стволов деревьев и т.п.

8. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5] Прыжки в длину с разбега. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю) на результат.

9. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5] Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки в высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подводящие и вспомогательные упражнения - прыжки с прямого разбега. Бег 400 м на результат

10. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры

11. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра

12. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Штрафные броски. Учебная игра

13. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Броски в кольцо с разных позиций. Учебная игра

14. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Упражнение: ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра

15. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места, штрафной бросок. Учебная игра

16. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места. Учебная игра

17. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[5] Игра в защите 2x2, 3x3 с отбором мяча. Учебная игра.

18. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Броски мяча со средней дистанции. Броски

мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Учебная игра

19. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Сдача теста на штрафной бросок. Учебная игра

20. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Учебная игра

21. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Сдача теста на броски с различных точек. Учебная игра

22. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Броски мяча по кольцу от боковой линии. Подбор мяча после броска. Игра в нападении 3х2, 4х3. Учебная игра

23. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Ведение и броски мяча с остановкой от трёхочковой линии. Зонная защита 4х4. Розыгрыш мяча через разводящего. Правила трёхсекундной зоны. Учебная игра

24. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Ведение и броски мяча с остановкой от трёхочковой линии. Зонная защита 4х4. Розыгрыш мяча через разводящего. Правила трёхсекундной зоны. Учебная игра

25. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Учебная игра

26. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Сдача теста на ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра

27. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Ведение мяча и броски с хода из под кольца с левой и правой стороны. Учебная игра

28. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Ведение мяча и броски с хода из под кольца с левой и правой стороны. Учебная игра

29. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Контрольное занятие: тесты на технику штрафного броска, бросков с разных точек Учебная игра

30. Акробатика. ППФП {тренинг} (2ч.)[3,5] Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях)

31. Гимнастика. ППФП {тренинг} (2ч.)[3,5] Упражнения на высокой и низкой перекладинах. Опорный прыжок

32. Зачетное {тренинг} (2ч.)[3,5] Сдача тестов промежуточного контроля

Самостоятельная работа (4ч.)

1. Физкультурно-спортивная деятельность {тренинг} (4ч.)[1,5]
Самостоятельные занятия каким-либо видом спорта или физкультурно-оздоровительной деятельностью (после предварительной консультации с преподавателем)

Семестр: 4

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 34

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
0	0	32	2	32

Практические занятия (32ч.)

1. **Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5]** Основы знаний, совершенствование техники попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции 3 км
2. **Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5]** Одновременные ходы. Совершенствование техники одновременных двухшажного и одношажного ходов, попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км
3. **Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5]** Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков
4. **Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5]** Специальные упражнения: техника ходов, подъёмов, спусков, прохождение дистанции 3 км без учета времени
5. **Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5]** Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) на время
6. **Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5]** Контрольное прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) на время
7. **Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра
8. **Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Нижняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра
9. **Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Верхняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра
10. **Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Передача мяча снизу. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра
11. **Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Совершенствование приема подач. Учебная игра
12. **Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Контрольное занятие: тесты на технику верхних и нижних передач (в парах и над собой) и подач. Учебная игра
13. **Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[3,5]** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м на результат
14. **Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[3,5]** Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат. Учебная игра - футбол
15. **Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[3,5]** Бег 400 м на результат. Учебная игра - футбол
16. **Зачетное {тренинг} (2ч.)[3,5]** Сдача тестов промежуточного контроля

Самостоятельная работа (2ч.)

1. **Физкультурно-спортивная деятельность {тренинг} (2ч.)[1,5]**

Самостоятельные занятия каким-либо видом спорта или физкультурно-оздоровительной деятельностью (после предварительной консультации с преподавателем)

Семестр: 5

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 62

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
0	0	48	14	50

Практические занятия (48ч.)

- 1. Легкая атлетика {беседа} (2ч.)[2,3,4,5]** Организационные вопросы. Теоретические сведения: правила соревнований по л/а, методико-практические занятия, средства и методы тренировочных занятий, общеметодические принципы физического воспитания
- 2. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с
- 3. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега
- 4. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения, бег по виражу и по прямой. Метание гранаты. Техника метания гранаты. Метание гранаты с места или короткого разбега.
- 5. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3x40 м, 3x80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой.
- 6. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол.
- 7. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Кроссовый бег по пересечённой местности 2000 и 3000 метров. Тактика и техника бега по дистанции. Бег по песку и твёрдому грунту. Бег на преодоление подъёма, бег по пологому спуску, бег с преодолением препятствий, стволов деревьев и т.п.
- 8. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Прыжки в длину с разбега. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю) на результат.
- 9. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[2,3,4,5]** Прыжки в высоту с разбега

способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подводящие и вспомогательные упражнения - прыжки с прямого разбега. Бег 400 м на результат

10. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры

11. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра

12. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Штрафные броски. Учебная игра

13. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Упражнение: ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра

14. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места, штрафной бросок. Учебная игра

15. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Сдача теста на штрафной бросок. Учебная игра

16. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Сдача теста на броски с различных точек. Учебная игра

17. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Броски мяча по кольцу от боковой линии. Подбор мяча после броска. Игра в нападении 3х2, 4х3. Учебная игра

18. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Ведение и броски мяча с остановкой от трёхочковой линии. Зонная защита 4х4. Розыгрыш мяча через разводящего. Правила трёхсекундной зоны. Учебная игра

19. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Сдача теста на ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра

20. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Ведение мяча и броски с хода из под кольца с левой и правой стороны. Учебная игра

21. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Контрольное занятие: тесты на технику штрафного броска, бросков с разных точек Учебная игра

22. Акробатика. ППФП {тренинг} (2ч.)[3,5] Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях)

23. Гимнастика. ППФП {тренинг} (2ч.)[3,5] Упражнения на высокой и низкой перекладинах. Опорный прыжок

24. Зачетное {тренинг} (2ч.)[3,5] Сдача тестов промежуточного контроля

Самостоятельная работа (14ч.)

1. Физкультурно-спортивная деятельность {тренинг} (14ч.)[1,5]
 Самостоятельные занятия каким-либо видом спорта или физкультурно-оздоровительной деятельностью (после предварительной консультации с преподавателем)

Семестр: 6

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 62

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
0	0	48	14	50

Практические занятия (48ч.)

- 1. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5]** Основы знаний, совершенствование техники попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции 3 км
- 2. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5]** Одновременные ходы. Совершенствование техники одновременных двухшажного и одношажного ходов, попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км
- 3. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5]** Одновременные ходы. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км
- 4. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5]** Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков
- 5. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5]** Техника полуконькового хода. Прохождение дистанции 3 км без учета времени
- 6. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5]** Специальные упражнения: техника ходов, подъёмов, спусков, прохождение дистанции 3 км без учета времени
- 7. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5]** Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км без учета времени
- 8. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5]** Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) на время
- 9. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5]** Контрольное прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) на время
- 10. Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра
- 11. Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Правила соревнований по волейболу. Передача мяча снизу. Учебная игра
- 12. Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Нижняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра
- 13. Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Верхняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра
- 14. Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5]** Передача мяча снизу. Совершенствование

верхних и нижних передач. Учебная игра

15. Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Нападающий удар в волейболе. Учебная игра.

16. Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Совершенствование приема подач. Учебная игра

17. Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Блокирование в волейболе. Совершенствование одиночного и группового блокирования. Учебная игра

18. Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,5] Контрольное занятие: тесты на технику верхних и нижних передач (в парах и над собой) и подач. Учебная игра

19. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[3,5] Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с

20. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[3,5] Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения - бег по виражу и по прямой. Бег 100 м с в/с на результат (прикидка). Учебно-тренировочная игра – футбол

21. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[3,5] Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м на результат

22. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[3,5] Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат. Учебная игра - футбол

23. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[3,5] Бег 400 м на результат. Учебная игра - футбол

24. Зачетное {тренинг} (2ч.)[3,5] Сдача тестов промежуточного контроля

Самостоятельная работа (14ч.)

1. Физкультурно-спортивная деятельность {тренинг} (14ч.)[1,5]
Самостоятельные занятия каким-либо видом спорта или физкультурно-оздоровительной деятельностью (после предварительной консультации с преподавателем)

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Для каждого обучающегося обеспечен индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам: Лань, Университетская библиотека он-лайн, электронной библиотеке АлтГТУ и к электронной информационно-образовательной среде:

1. Физическая культура: учебное пособие для студентов всех направлений и специальностей / Ксендзов В.О., Колесников В.И., Соснин В.П., Песков С.Г., Прищепа М.А. . – Рубцовск: РИИ, 2021. - 183 с. URL: [https://edu.rubinst.ru/resources/books/Phizicheskaya_kul'tura_UP_\(183s\)_2021.pdf](https://edu.rubinst.ru/resources/books/Phizicheskaya_kul'tura_UP_(183s)_2021.pdf) (дата обращения 30.08.2021)

6. Перечень учебной литературы

6.1. Основная литература

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 21.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

6.2. Дополнительная литература

3. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 68 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956> (дата обращения: 17.02.2021). – ISBN 978-5-4458-3075-7. – DOI 10.23681/210956. – Текст : электронный.

4. Кизько, А. П. Физическая культура: теоретический курс : [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350> (дата обращения: 31.05.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-2984-6. – Текст : электронный.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

5. http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=89668

6. www.teoriya.ru/
Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

8. Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Содержание промежуточной аттестации раскрывается в комплекте контролирующих материалов, предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС, которые хранятся на кафедре-разработчике РПД в печатном виде и в ЭИОС.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) по дисциплине представлен в приложении А.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для успешного освоения дисциплины используются ресурсы электронной информационно-образовательной среды, образовательные интернет-порталы, глобальная компьютерная сеть Интернет. В процессе изучения дисциплины происходит интерактивное взаимодействие обучающегося с преподавателем через личный кабинет студента.

№пп	Используемое программное обеспечение
1	LibreOffice
2	Windows
3	Антивирус Kaspersky

№пп	Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы
1	Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно к образовательным ресурсам" для студентов и преподавателей; каталог ссылок на образовательные интернет-ресурсы (http://Window.edu.ru)
2	Национальная электронная библиотека (НЭБ) — свободный доступ читателей к фондам российских библиотек. Содержит коллекции оцифрованных документов (как открытого доступа, так и ограниченных авторским правом), а также каталог изданий, хранящихся в библиотеках России. (http://нэб.рф/)

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа
учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций
учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
помещения для самостоятельной работы

Материально-техническое обеспечение и организация образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Положением об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

ПРИЛОЖЕНИЕ А
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическое воспитание»

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

Код контролируемой компетенции	Способ оценивания	Оценочное средство
ОК-5: способность к самоорганизации и самообразованию	Зачет	Комплект контролирующих материалов для зачета
ОК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет	Комплект контролирующих материалов для зачета

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

Показатели оценивания компетенций представлены в разделе «Требования к результатам освоения дисциплины» рабочей программы дисциплины «Физическое воспитание» с декомпозицией: знать, уметь, владеть.

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Физическое воспитание» используется 100-балльная шкала.

Критерий	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по традиционной шкале
Студент проявил знание программного материала, демонстрирует сформированные (иногда не полностью) умения и навыки, указанные в программе компетенции, умеет (в основном) систематизировать материал и делать выводы	25-100	<i>Зачтено</i>
Студент не усвоил основное содержание материала, не умеет систематизировать информацию, делать выводы, четко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирует низкий уровень овладения необходимыми компетенциями	0-24	<i>Не зачтено</i>

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

№ пп	Вопрос/Задача	Проверяемые компетенции
1	Выполнить:	ОК-5, ОК-7

	<p>- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);</p> <p>- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);</p> <p>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</p> <p>- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).</p> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <p>1) оценить свои способности к самоорганизации и самообразованию, а также свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для развития способностей к самоорганизации и самообразованию, поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования.</p>	
2	<p>Выполнить:</p> <p>- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);</p> <p>- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);</p> <p>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</p> <p>- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).</p> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <p>1) оценить свои способности к самоорганизации и самообразованию, а также свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для развития способностей к самоорганизации и самообразованию, поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования.</p>	ОК-5, ОК-7
3	<p>Выполнить:</p> <p>- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);</p>	ОК-5, ОК-7

	<p>- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);</p> <p>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</p> <p>- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).</p> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <p>1) оценить свои способности к самоорганизации и самообразованию, а также свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности ;</p> <p>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для развития способностей к самоорганизации и самообразованию, поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования .</p>	
4	<p>Выполнить:</p> <p>- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);</p> <p>- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);</p> <p>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</p> <p>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</p> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <p>1) оценить свои способности к самоорганизации и самообразованию, а также свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности ;</p> <p>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для развития способностей к самоорганизации и самообразованию, поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования .</p>	ОК-5, ОК-7
5	<p>Выполнить:</p> <p>- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);</p> <p>- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);</p>	ОК-5, ОК-7

	<p>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</p> <p>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</p> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <p>1) оценить свои способности к самоорганизации и самообразованию, а также свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности ;</p> <p>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для развития способностей к самоорганизации и самообразованию, поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования .</p>	
6	<p>Выполнить:</p> <p>- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);</p> <p>- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);</p> <p>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</p> <p>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</p> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <p>1) оценить свои способности к самоорганизации и самообразованию, а также свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности ;</p> <p>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для развития способностей к самоорганизации и самообразованию, поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования .</p>	ОК-5, ОК-7
7	<p>Выполнить:</p> <p>- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);</p> <p>- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);</p> <p>- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз);</p>	ОК-5, ОК-7

	<p>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем: 1) оценить свои способности к самоорганизации и самообразованию, а также свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности ; 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для развития способностей к самоорганизации и самообразованию, поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования .</p>	
8	<p>Выполнить: - ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5); - комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально); - подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем: 1) оценить свои способности к самоорганизации и самообразованию, а также свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности ; 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для развития способностей к самоорганизации и самообразованию, поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования .</p>	ОК-5, ОК-7

4. Файл и/или БТЗ с полным комплектом оценочных материалов прилагается.