МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева» в г. Белово (филиал КузГТУ в г. Белово)



Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность «21.05.04 Горное дело» Специализация «09 Горные машины и оборудование»

> Присваиваемая квалификация "Горный инженер (специалист)"

Форма обучения очно-заочная

Переутверждено 16.05.2023г. Директор филиала КузГТУ в г. Белово И.К. Костинец

Рабочая менеджм		обсужден	а на	заседании	кафедры	экономической	безопасности
Протоко	n № _10	_от18.	06.201	9	-	0	
Зав. кафе	дрой эконом	иической б	езопас	ности и мен	еджмента	Mmy	И.Ю.Верчаги
Протоко	n № 12	от 01.0	7.2019				
	тель учебно				-	M. W.	А. Долганова

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту", соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины направлено на формирование:

общекультурных компетенций:

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

Знать: методы физического воспитания для формирования уровня физической подготовленности; средства физической культуры и спорта для формирования необходимых двигательных навыков; основы совершенствования физических качеств; понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; цели и задачи общефизической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; современные популярные системы физических упражнений; методику проведения занятий по общефизической и специальной подготовке; методику совершенствования двигательных навыков и физических качеств при выполнении упражнений прикладного характера; зоны и интенсивность физических нагрузок.

Уметь: использовать средства физической культуры и спорта для развития двигательных умений и навыков; дозировать физические упражнения в зависимости от уровня физической подготовленности организма; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы; оценивать физическую подготовленность и функциональное состояние с помощью двигательных тестов; дозировать общие и специальные физические упражнения; использовать средства физической культуры для общефизической и специальной подготовки в системе академических занятий и самостоятельно; использовать средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков; осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий; самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья.

Владеть: средствами освоения основных двигательных действий; средствами совершенствования основных двигательных качеств; методикой осуществления самоконтроля за состояние своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методикой организации упражнений; принципами построения учебно-тренировочного занятия; способами сохранения и укрепления здоровья; средствами общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания, самовоспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора и использования физических упражнений для укрепления здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен

- методы физического воспитания для формирования уровня физической подготовленности;
- средства физической культуры и спорта для формирования необходимых двигательных навыков;
- основы совершенствования физических качеств;
- понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта;
 - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- цели и задачи общефизической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки;
 - современные популярные системы физических упражнений;
 - методику проведения занятий по общефизической и специальной подготовке;
 - методику совершенствования двигательных навыков и физических качеств при выполнении упражнений прикладного характера;
 - зоны и интенсивность физических нагрузок.

Уметь

- использовать средства физической культуры и спорта для развития двигательных умений и навыков;
- дозировать физические упражнения в зависимости от уровня физической подготовленности организма;
- подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы;- оценивать физическую подготовленность и функциональное состояние с помощью двигательных тестов;
 - дозировать общие и специальные физические упражнения;
- использовать средства физической культуры для общефизической и специальной подготовки в системе академических занятий и самостоятельно;
- использовать средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков;
 - осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий;
 - самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья.

Владеть:

- средствами освоения основных двигательных действий;
- средствами совершенствования основных двигательных качеств;
- методикой осуществления самоконтроля за состояние своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой;



- методикой организации упражнений;
- принципами построения учебно-тренировочного занятия;- способами сохранения и укрепления здоровья:
- средствами общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания, самовоспитания и спортивной тренировки;
- методами самостоятельного выбора и использования физических упражнений для укрепления здоровья.

2 Место дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" в структуреОПОП специалитета

Для освоения дисциплины необходимо владеть знаниями умениями, навыками, полученными в рамках среднего общего образования и (или) среднего специального и (или) дополнительного профессионального образования. Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, необходимые для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

Знать:

- -значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни; укреплении здоровья человека; профилактике вредных привычек; использовании в здоровом стиле жизнедеятельности средств физической культуры и спорта в процессе физкультурно-оздоровительных занятий;
 - научные основы смежных наук (биологии, физиологии, теории и практики физической культуры и т.д.);
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую направленность, эффективность.

Уметь:

- в процессе занятий оздоровительной физической культурой учитывать индивидуальные физические, гендерные возрастные и психические особенности развития;
- осуществлять самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью.

Владеть:

- комплексами физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных действий и физических качеств;- способами определения дозирования физической нагрузки и выбора направленности физических упражнений;
- приемами страховки и оказания первой медицинской помощи при выполнении физических упражнений. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре с учетом состояния их здоровья.

Объем дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

Общая трудоемкость дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" 328 часов.

	Коли	чество	часов
Форма обучения			
	ОФ	3Ф	О3Ф
Курс 1/Семестр 1			
Всего часов			28
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):			
Аудиторная работа	1		
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия			4
Внеаудиторная работа	ı		
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
Самостоятельная работа			24
Форма промежуточной аттестации			зачет
Курс 1/Семестр 2			



498352780

Всего часов	100
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):	
Аудиторная работа	
Лекции	
Лабораторные занятия	
Практические занятия	4
Внеаудиторная работа	
Индивидуальная работа с преподавателем:	
Консультация и иные виды учебной деятельности	
Самостоятельная работа	96
Форма промежуточной аттестации	зачет
Курс 2/Семестр 3	
Всего часов	100
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):	
Аудиторная работа	
Лекции	
Лабораторные занятия	
Практические занятия	4
Внеаудиторная работа	
Индивидуальная работа с преподавателем:	
Консультация и иные виды учебной деятельности	
Самостоятельная работа	96
Форма промежуточной аттестации	зачет
Курс 2/Семестр 4	
Всего часов	100
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):	
Аудиторная работа	
Лекции	
Лабораторные занятия	
Практические занятия	4
Внеаудиторная работа	
Индивидуальная работа с преподавателем:	
Консультация и иные виды учебной деятельности	
Самостоятельная работа	96
Форма промежуточной аттестации	зачет

- з Содержание дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту", структурированное по разделам (темам)
 - 4.1 Практические (семинарские) занятия

ı **CEMECTP**



Тема занятия	Трудо	acax	
	ОФ	3Ф	ОЗФ
1. Легкоатлетическая подготовка.			0,5
2. Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.			-
3. Атлетическая гимнастика.			1
4. Настольный теннис.			0,5
5. Баскетбол.			1
6. Волейбол.			-
7. Футбол.			1
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			-
ИТОГО			4

CEMECTP

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	3Ф	ОЗФ
1. Легкоатлетическая подготовка.			0,5
2. Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.			-
3. Атлетическая гимнастика.			1
4. Настольный теннис.			0,5
5. Баскетбол.			1
6. Волейбол.			-
7. Футбол.			1
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			-
ИТОГО			4

Ш CEMECTP

Тема занятия	Тр	Трудоемкость в часах	
	ОФ	3Ф	ОЗФ
1. Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие	1		1
оздоровительные виды гимнастики.			
2. Атлетическая гимнастика.			1
3. Настольный теннис.			-
4. Баскетбол.			-
5. Волейбол.			-
6. Футбол.			1
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			1
8. Оздоровительная аэробика.			-
9. Легкоатлетическая подготовка.			-
ИТОГО			4

CEMECTP IV

Тема занятия		Трудоемкость в часах		
	ОФ	3Ф	ОЗФ	
1. Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.	1		1	
2. Атлетическая гимнастика.			1	
3. Настольный теннис.			-	
4. Баскетбол.			-	
5. Волейбол.			-	
6. Футбол.			1	
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			1	



8. Оздоровительная аэробика.	-
9. Легкоатлетическая подготовка.	-
ИТОГО	4

4.2 Самостоятельная работа студента и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 CEMECTP

Вид СРС		Трудоемкость в часах		
	ОФ	3Ф	ОЗФ	
Подготовка к практическим занятиям.			12	
Подготовка к выполнению контрольных упражнений, сдаче зачетных нормативов.			12	
ИТОГО			24	

II CEMECTP

Вид СРС	Трудоемкость в часах		насах
	ОФ	3Ф	ОЗФ
Подготовка к практическим занятиям.			60
Подготовка к выполнению контрольных упражнений, сдаче зачетных нормативов.			36
ИТОГО			96

III CEMECTP

Вид СРС	Трудоемкость в часах		ıacax
	ОФ	3Ф	ОЗФ
Подготовка к практическим занятиям.			60
Подготовка к выполнению контрольных упражнений, сдаче зачетных нормативов.			36
ИТОГО			96

IV CEMECTP

Вид СРС		Трудоемкость в часах		
	ОФ	3Ф	ОЗФ	
Подготовка к практическим занятиям.			60	
Подготовка к выполнению контрольных упражнений, сдаче зачетных нормативов.			36	
итого			96	

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту", структурированное по разделам (темам)

5.1 Паспорт фонда оценочных средств

№Наименование	Содержание (темы)	Код	Знания,	умения,	навыки,	Форма	текущего
дисциплины разделов	раздела	петен ции	необходи формиро соответст компетен	вания гвующей		контроля умений навыков необходи формиро соответс компетен	и имых для вания твующей



подготовка. Оздоровительный бет. Бет по пересеченной местности. Элементы скандинавской ходьбы. Специальные упражнения прыжковые упражнения дабеги в соревновательных условиях. Оздоровительнах и спортивная ходьба. 2. Общефизическая подготовка общеразивающие упражнения (прикладные общеразивающие упражнения (прикладные общеразивающие упражнения (прикладные общеразивающие упражнения (со скакалкой, упражнения и совершенствование и совершенствование общефизическую, силовую подготовленность, общефизическую подготовленность, общефизическую подготовленность, общефизическую силовую подготовленность. Освоение и совершенствование упражнения силовых упражнения силовых упражнения силовых упражнения силовых упражнений и сорешенствование выполнении упражнений и сорешенствование силование силовани	1	Легкоатлетическая	Кроссовая подготовка.			
по пересеченной местности. Элементы скандинавской супежным уровия физической подготовленности: средства физической культуры и спорта для формирования уровия физической культуры и спорта для формирования необходимых двитательных условиях. Оздоровительная и спортивная ходьба. Навыков и физической культуры и спорта для формирования необходимых двитательных навыков и регупежней для развития сиповых упражений с свершенствование элементов техники общеразвивающих упражения с с скактой убизической культуры и спорта; научно-пражической супражения с с скактой убизической культуры и спорта; научно-пражической с убизической культуры и задача общефизической и специальной подготовка в бонтрольные применения и задача общефизической и специальной подготовки в бонтрольные применение и совершенствование выполнения упражений для развития силовых упражений с стетещение с севершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двитательных навыков и регупем двитательных навыков и совершенствование техники двитательных навыков и освершенствование техники двитательных навыков и совершенствование техники двитательных навыков и физической подготовленность и функциональное состовные с покощью двитательных на функциональное состовные с подкрыть состовные с покощью двитательных на функциональное состовные с покощью двитательных тестов дозуровать финкциональное состовные					Знать: метолы физического	
местности. какандинавскогой ходьбы. Специальные прыжковые упражиения, прыжковые упражиения, прыжковые упражиения, забеги в сооревновательных условиях. Оздоровительная и спортивная ходьба. Образовательные образовательные упражиения (то скакалкой, упражиения и совершенствование выполнения упражиения и совершенствование знаментов техники общеразивающие упражиения со скакалкой, упражиения дила развития силовых упражиения дила развития силовых способностей. Комплексы упражиений для развития силовых способностей. Комплексы упражиений для развития силовых способностей. Комплексы упражиений с замортизаторями, эттягощением собственного веса. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы в паддения и двигательных навыков в баскетболе. Приемы в паддения и премы двигательных навыков в баскетболе. Приемы в паддения мачом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы в паддения мачом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы в паддения мачом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и образовать с обще и специальные состояние с отоющью двигательных на упражнений для воздействия на дфизической культуры и споста двигательных навыков и образовать обще и специальной подготовленность и орчанием собтовленность органием собтовленность обще и специальные состояние с отоющью двигательных навыков и обще и специальные состояние с отоющью двигательных навыков и обще и специальные и опользовать средства физической культуры и споста для в обще обще обще обще обще обще обще обще		подготовка.			•	
окандинавской ходьбы. Специальные беговые упражиения, прыжковые упражиения, прыжковые упражиения, забеги в соревновательных условиях. Оздоровительная и спортивная ходьба. Частотовка подготовка подготов					1	
Специальные беговые упражения, прыжковые упражения, прыжковые упражения методения и спортивная ходьба. Оздоровительная и спортивная ходьба. Общеразвивающие упражения. Прикладные общеразвивающие одоровительные повершенствование общеразвивающие упражений со скакалкой, упражений со скакалкой, упражений со скакалкой, упражения со скакалкой, упражений со общеразвивающие общеразвивающие упражений со скакалкой, упражений со скакалкой, упражений с со скакалкой, упражений с со скакалкой, упражений с со скакалкой, упражений с применением иммастических с старядов. Освоение техники силовых упражений для развития силовых упражений для развития силовых упражений применением иммастической и специальной подготовке (жотемы упражений с применением и совершенствование выполнении упражений и с статортивной подготовке (жотемы упражений и с прижений и с сортагощением собственного веса. Освоение и совершенствование техники игры в настольный геннис. Освоение и совершенствование техники игры в настольный геннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и физической упражений и навыков и физической упражений и навыков и физической и специальной подготовке; общемом						
упражиения, дабеги в соревновательных условиях. 2 Общефизическая подготовка. Образовательно- развивающие упражиения (со скакалкой, угражиения и совершенствование заностийнастики. 2 Общефизическая пимнастики. Освоение исовершенствование заностийнастики. Освоение общефизической палкой, угражиения под со скакалкой, угражиения и котовершенствование зыносливость. 3 Атлетическая гимнастика. Освоение техники силовых угражиений для развития силовых угражиений для развития силовых угражиений подготовки угражиений подготовки угражиений подготовки угражиений подготовки и совершенствование техники игры в настольный техники. 4 Настольный теннис. Освоение техники двигательных навыков и совершенствование техники двигательных навыков в настольный техники двигательных навыков в настольный техники двигательных навыков в настольный техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение техники двигательных навыков техники двигательных навыков техники двигательных навыков подготовки и совершенствование техники двигательных навыков подотовки общефизических честв по общефизических нательных навыков и обмефизических нательных навыков подготовки и подократь системы упражнений для воздействия на функциональные системы упражнений для воздействия на функциональные системы упражнений для воздействия с общефизической культуры для общефизической культуры и спорта на функциональные физическую подготовленност и общефизической культуры и спорта на функциональные физическую подготовленност и общефизической культуры и спорта на функциональные состояние об подмежений дригительных техники двигательных на функциональ						
упражнения до общеразивающие упражнения со съважаткой общеразивающие упражнения со съважаткой упражнения со съважаткой общеразивающих упражнения со съважаткой общеразивающих упражнения со съважаткой общеразическую, силовую подготовленность общеразическую, силовую подготовленность общеразическую и зарачи общеризической и зарачи общеризической и зарачи общеризической и зарачи общеризической и съвершенствование выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений со штангой. 4 Настольный теннис. Освоение съзники игры в настольный техники игры в настольных навыков и обвершенствование техники игры в настольных навыков и освершенствование техники игры в настольных навыков и обвершенствование техники двитательных навыков и обвершенствование техники двитательных навыков и обвершенствование техники двитательных настовных развития двитательных наравите, состовные общение и совершенствование техники двитательных наравите, состовные системы упражнений и навыков и общения и навыков и обвершенствование техники двитательных настовные остотовненности от уровня физической упражнений для воздействия на физической упражнений и навыков и общения предела физическо			'		физической культуры и спорта	
оревновательных условиях. Общеразивающие подготовка. Общеразивающие упражнения (со скакалкой, упражнения совершенствование заменения собщеразивающие упражнения (со скакалкой, упражнения собщеразивающие упражнения (со скакалкой, упражнения собщеразивающих упражнения со скакалкой, упражнения с с скакалкой, упражнения с с скакалкой, упражнения с с скакалкой, упражнения с с скакалкой, упражнений с применением и совершенствование выполнения упражнений с применением и совершенствование выполнения упражнений с с отвгощением собственного веса. Освоение с сотвенного веса. Освоение с совершенствование техники использу упражнений с совершенствование техники испоражнения собершенствование техники испоражнения собершенствование техники испоражнения с с с отвгощением собственного веса. Освоение басовение и совершенствование техники двитательных навыков в настольным теннисс. Освоение и совершенствование техники двитательных навыков в настольным навыков игроков. 4 Настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двитательных навыков в настольным навыков игроков. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двитательных навыков игроков. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двитательных сетов; дозфовать общем и специальной подготовненость и функциональные состомые; подкровать общем и специальной подготовненость и функциональные состомы; подкровать общем и специальной подготовненость и функциональные состомы; подкрожения; использовать средства физической упражнения и специальной подготовненость и стемы пражнения двитательных реговать на стемы представления и специальной подготов			, ,		для формирования	
условиях. Оздоровительная и спортивная ходьба. 2 Общефизическая общеразвивающие упражнении (со скакалкой, развивающие оздоровительные заментов общеразвивающих упражнении со скакалкой, упражнении с развивающих упражнении с развивающих упражнении с развивающих упражнении с применением пимнастических снарядов. Освоение техники силовых способностей. Комплексы упражнений с совершенствование техники со стотношением собственного веса. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и двигательных навыков и совершенствование техники двигательных навыков и броков. 5 Баскетбол. 5 Баскетбол. 5 Баскетбол. 5 Баскетбол. 5 Баскетбол. 5 Баскетбол. 6 Общефизической культуры и спорта и специальной подготовки в системе и совершенствование техники двигательных навыков и совершенствование техники двигательных навыков и бризической культуры и спорта, и специальной подготовки в системы двигательных негодику совершенствование техники двигательных навыков и совершенствование техники двигательных навыков и бризической культуры и спорта, упражнений и задоровто образа жизник, цели задоро			P :		необходимых двигательных	
Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения (со скакалкой, озаровительные импакатики. Освоение общеразвивающие изупажнения (со скакалкой, озаровительные алементов техники общеразвивающих упражнения со скакалкой, упражнения общеразвивающих упражнения со скакалкой, упражнения собщефизической системе физической и состеме выполнения упражнений с применением пиннастических снарядов. Освоение техники для развития силовых способностей. Комплексы упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с трименением для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с трименением для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с трименением для развития силовых способностей. Комплексы упражнений и для развития силовых способностей. Комплексы и самортизаторами, с отвгощением собственного веса. Освоение базовых упражнений с штангой. 4 Настольный теннис. Совершенствование техники двитательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двитательных навыков в настольном навыков в настольном техники двитательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двитательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двитательных навыков и функциональные системы; оценивать физической и специальной подготовленности организма; подбирать системы; оценивать физической и специальной подготовленности организма; подбирать системы; оценивать общем и спе			1 -		навыков: основы	
2 Общефизическая подготовка. Общеразвивающие общеразвивающие оздроровительные исправниям (со скакалкой, упражнении со скакалкой, упражнении с применением подготовки в Контрольные системе физической культуры и спорта; научно-подготовки в Контрольные системе миниастических сиповых системе физической культуры и спорта тражнений с применением подготовки в Контрольные системе миниастических синарядов. Освоение совершенствование техники и приражнений по общефизической и специальной подготовке; методику совершенствовании и совершенствование техники двигательных навыков и настольном теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и двигательных навыков и двигательных навыков и бистемным двигательных навыков и бистемным двигательных навыков и двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и бризической культуры и спорта; начучной культуры и			r_		· ·	
2 Общефизическая подготовка. Образовательно- развивающие общеразвивающие инфигенствование общеразвивающие исправнения (со скакалкой, упражнения со скакалкой, упражнения со скакалкой, упражнения со скакалкой, упражнения общеразвивающих упражнения общеразвивающих упражнения общеризическую силовую подготовленность, общую выносливость. Освоение си оовершенствование выполнении упражнений для развития силовых упражнений для развития силовых упражнений для развития силовых способъсстей. Комплексы упражнений с применением гимнастических снарядов, освоение базовых упражнений с отвотошенного веса. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и гроков. 4 Настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и гроков. 5 Баскетбол. Освоение совершенствование техники двигательных навыков и гроков. 6 Совоение совершенствование техники двигательных навыков и гроков. 7 Освоение совершенствование техники двигательных навыков и гроков. 8 Баскетбол. Освоение совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение совершенствование техники двигательных навыков игроков. 8 Баскетбол. Освоение совершенствование техники двигательных навыков игроков. 9 Освоение совершенствование техники двигательных навыков игроков. 10 Освоение совершенствование техники двигательных навыков игроков. 10 Освоение совершенствование техники двигательных навыков игроков. 10 Освоение совершенствование техники двигательных набыков игроков. 10 Освоение совершенствование техники двигательных набыков игроков. 10 Освоение совершенствование техники двигательных набыков игроков. Освоение совершенствование техники двигательных набыков игроков настольной подготовкение подмической культуры и специаль					· •	
подготовка. Образовательно- развивающие оздоровительные оздоровительные оздоровительные оздоровительные общеразвивающих упражнения (ос скакалкой, общеразвивающих упражнения со скакалкой, Улражнения со скакалкой, Улоражнения со скакалкой, Улражнения со скакалкой, Ультуры и спорта; научно- подготовке состемь физической культуры и совершенствование тахники игры в настольный теннис. Освоение совершенствование тахники двигательных навыков и троков. 4 Настольный теннис. Освоение совершенствование тахники двигательных навыков и проков. Совершенствование тахники двигательных навыков игроков. Освоение совершенствование тахники двигательных навыков игроков. Приемы владения мячом. Освоение совершенствование тахники двигательных навыков об баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение совершенствование совершенствование тахники двигательных навыков игроков. Соверше состояние с сотояние с сомодновать общие и специальной подготовке и функциональное состояние с сомодновать общие и специальное общее и специальное остояние с сомодновать общие и специальное остояние с сомодновать общие и специальное общее и специальное остояние с сомодновать общие и специальное остояние с сомодновать общие и специальное остояние с сомодновать общие и специальное общее и специальное общее и специальное остояние с сомодновать с редства физической и специальное общее и специальное остояние с сомодновать общие и специальное общее и	_	05 1			l'	
Образовательно- развивающие оздроровительные гимнастики. общеразвивающие оздроровительные гимнастики. общеразвивающих упражнения со скакалкой, Млражнения об скакалкой, Млражнения об скакалкой, Млражнения об скакалкой, Млражнения об скакалкой, Млражнения общеризическую культуры и общеризическую, силовую выносливость. Освоение техники силовых упражнений с применением лимнастическая гимнастика. Освоение техники силовых упражнений с применением лимнастических снарядов. Освоение и овершенствование выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с амортизаторами, с отятощением собственного веса. Освоение с техники игры в настольном теннис. Освоение техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. общеризической культуры и задорового образа жизни; цели и задачи общефизического и системе физического и полупярные системы полупярные системы полупярные системы полупярные подготовке: методику проведения занятий по общефизической и специальной подготовке: методику проведения занятий по общефизической и упражнений рименений и спортамнае полупярные физической и специальной подготовки в методику проведения занятий по общефизической и упражнений рименений и спортамнае полупярные системы полупярные системы полупярные системы полупярные системы полупярные и спотрамнения полупярные окагами общефизической и специальной подготовке: методику проведения занятий по общефизической и упражнений рамической и политовкений по общефизической упражнений по общефизической культуры по общефизической и упражнений для воздействия на функциональные системы упражнений для воздействия по претежний		· •				
развивающие оздоровительные видыгимнастической палкой). Освоение и совершенствование злементов техники общеразвивающих упражнения не общефизическую, силовую подготовленность, общую выносливость. Общеризическую, силовую подготовленность, общую выносливость. Общеризическую силовую подготовленность общую выносливость. Общеризических снарядов. Освоение и совершенствование выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с тамортизительных упражнений с с отятощением собственного веса. Совоение и совершенствование техники двигательных упражнений геннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и рожовы и совершенствование техники двигательных навыков и гроков. Освоение и совершенствование техники двигательных тестов, дозуровать физической подготовленность и функциональные системы, упражнения для воздействия на функциональные системы. Упражнения для воздействия на функциональные системы, упражнения и спользовать средства физической и специальное осотояние с гомощью двигательных тестов, дозировать общие и специальное осотояние с гомощью двигательных тестов, дозировать общие и специальное общения то средства физической и специальное общения то спорать на техники двигательных тестов, дозировать общен		подготовка.	упражнения. Прикладные		-	
оздоровительные минастики. видыйминастикии освершенствование элементов техники общеразвивающих упражнения со скакалькой. Упражнения с применением инмастических снарядов. Освоение и совершенствование выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с раминеков собственного веса. Освоение базовых упражнений с смагриминатоты смагриминатоты с смагриминатоты с смагриминатоты с смагриминатоты смагриминатоты смагриминатоты смагриминатоты с смагриминатоты смаг		Образовательно-	общеразвивающие			
гимнастики. Освоение освершенствование элементов техники общеразвивающих упражнения с скакалкой, Упражнения общефизическую, скловую подготовленность, общую выносливость. З Атлетическая гимнастика. Освоение техники скловых упражнений с применением имнастических снарядов. Освоение выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений для развития силовых упражнений для развития силовых упражнений для развития силовых упражнений для развития силовых упражнений с ответощением собственного веса. Освоение базовых упражнений со штангой. Освоение базовых упражнений с истемением собственного веса. Освоение базовых упражнений с штехники игры в настольный техники. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном техники двигательных навыков в настольном техники двигательных навыков и роков. Б Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и роков. В настольный навыков и роков и совершенствование техники двигательных навыков и роков. В настольный дри воздействия на функциональные сстемы; оценивать физической и спорта дозировать общие и спомищью двигательных тестов; одозировать общие и специальные физической и специальные общежнием и		развивающие и	упражнения (со скакалкой,			
гимнастики. Освоение освершенствование залементов техники общеразвивающих упражнения со скакалкой, упражнения на общефизическую, силовую подготовленность, общую выносливость. 3 Атлетическая гимнастика. Освоение техники силовых упражнений с применением гимнастических снарядов. Освоение техники силовых способностей. Комплексы упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с отвершенствование выполнения угражненого веса. Освоение базовых упражнений с отвершенствование техники и двигательных навыков в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольных навыков в настольных навыков в настольных навыков в настольных навыков и физической культуры и спорта двигательных упражнений для воздействия на упражнений для воздействия на функциональные системы упражнений для воздействия на функциональные системы; оценивать физической подготовленность и функциональные системы; оценивать физической и специальной подготовки в спомощью двигательных умений и навыков и физической культуры и спорта засемений подготовки в системы упражнений подготовки в системы упражнений для воздействия на функциональные системы; оценивать физической подготовленность и функциональные системы; оценивать физической и специальной подготовки в спомощью двигательных тестов; дозировать общие и специальные физические упражнений; использовать средства физической и специальной подготовки в системы; оценивать физической культуры для общеризической культуры для общеризической культуры и спортамания и специальной подготовки в системы.		оздоровительные видь	ігимнастической палкой).		культуры и спорта; научно-	
совершенствование алементов техники общеразвивающих упражнения со скакалкой. Упражнения общефизическую, силовую подготовленность, общую выносливость. Общеризической и специальной подготовки в Контрольные общефизической и специальной подготовки в методику пражнений подпутарные системы физической упражнений для развития силовых упражнений для развития силовых упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с отягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений с оштангой. 4 Настольный теннис. Освоение пехники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и развитательных навыков и развитательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и развитательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование и соверш		• • •	_ ′		практические основы	
элементов техники общеразвивающих упражнения со скакалкой. Упражнения на общефизическую, силовую подготовленность, общую выносливость. Освоение техники силовых способностей. Комплексы упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с отягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование совершенствование совершенствование совершенствование семны упражнений для воздействия на функциональные системы упражнения; использовать средства физической подготовленность и функциональные системы упражнения; использовать средства физической подготовленных техники двигательных на физической подготовленных техники двигательных на физической подготовленных технов и специальной подготовке мостеме физической и специальный поротовке.					физической культуры и	
общеразвивающих упражнения со скакалкой, Мпражнения на общефизическую, силовую подготовленность, общую выносливость. Общую подготовленность, общую подготовленность, общую выносливость. Освоение техники силовых упражнений с применением и совершенствование техники и гры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники и двигательных навыков и двигательных навыков и росвершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование стехники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование стехники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование совершенствование совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование соверш			· ·		здорового образа жизни: цели	
упражнения со скакалкой, Упражнения на ОК-8 общефизическую, силовых выносливость. 3 Атлетическая гимнастика. Освоение техники силовых слособностей. Комплексы упражнений для развития спловых слособностей. Комплексы упражнений с отвершенствование выполнения упражнений с отвершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники идвигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники идвигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование совершенствование и совершенствование и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование совершенствование и						
упражнения на общефизическую, силовую подготовленность, общую выносливость. 3 Атлетическая гимнастика. Освоение техники силовых упражнений с применением гимнастических снарядов. Освоение и совершенствование дыполнения упражнений с для развития силовых упражнений с для развития с дотягощением собственного веса. Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование стехники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование обеспечения и совершенствование и совершенствование и совершенствование и совершенствование обеспечения и совершенствование обеспечения и совершенствование						
общефизическую, силовую подготовленность, общую выносливость. 3 Атлетическая гимнастика. Освоение техники силовых упражнений с применением гимнастических снарядов. Освоение и совершенствование выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с амогризаторами, с отягощением собственного веса. Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и размений с освершенствование техники двигательных навыков в баскетбол. 5 Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование обершенствование обершенство			упражнения со скакалкои.)K-8		•
тренировки; современные полугиряные системы выносливость. Освоение техники силовых упражнений с применением гимнастических снарядов. Освоение и совершенствование выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с отятощением собственного веса. Освоение базовых упражнений с отятощением собственного веса. Освоение базовых упражнений с отангой. 4 Настольный теннис. Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. 5 Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование совершенствование и совершенствование осветаться с помощью двигательных навыков и баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование совершенствование и совершенствование и совершенствование и специальные физические упражнения; использовать средства физической и упътуры для общефизической и специальные подготовке: методику совершенствования двигательных методику совершенствования двигательных навыков и интенсивность физический упражнения в зависимость упражнения двигательных физический и специальные физический и специальные физической и специальные физической и специальные полутательные состояние с помощью двигательных физической и употуры двигательные полутательных методику совершенствования по общефузмеской и упражнений двигательных методику совершенствования по общефузмеской и упражнений двигательных мето				√N-Ω	-	ř ·
Выносливость. 3 Атлетическая гимнастика. Освоение техники силовых упражнений с применением лимнастических снарядов. Освоение и совершенотвование упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. 5 Баскетбол. 5 Баскетбол. 5 Баскетбол. 5 Баскетбол. 6 Совоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных тестов; дозировать общие и специальные физической и специальные общеских упражнения; упражнения; упражнений; упражнений; упражнений; упражнений для занятий под обществования двигательных самости от ургажнения; упражнений; упражнений; упражнений для занятий по обществования двигательных самости от ургажнения; упражнений двигательных самости от уроента физической подготовленности организата; одбирать системы упражнений; упражнений; упражнений для воздействия на физической подготовленности организата; одбирать системы упражнений; упражнений; упражнений; упражнений для обществования двигательных сестов; одбирать обществование и специальные физической и специальные системы упражнений; упражнений; упражнений двигательных методком упражнений; упражнений двигательных методком упражнений; упражнений; упражнений; упражнений двигательных методком упражнени					·	
Атлетическая гимнастика. Освоение техники силовых упражнений с применением гимнастических снарядов. Освоение и совершенствование выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений со амортизаторами, с отягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений со штангой. 4 Настольный теннис. Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники идвигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. 5 Баскетбол. Освоение и совершенствование стехники двигательных навыков игроков. 1 Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. 2 Баскетбол. Освоение и совершенствование стехники двигательных навыков игроков. 3 Баскетбол. Освоение и совершенствование стехники двигательных навыков игроков. 4 Настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. 5 Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. 6 Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. 7 Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. 8 Баскетбол. 8 физических упражнений, подготовке, методику поредения занятий по общефизической и интенсивность физический интенсивность физический упражнений прикладного характера; зоны и интенсивность физический упражнения в зависимости от уровня физический для воздействия на функциональные системы упражнений для воздействия на функциональные состемы; опратовленность и функциональное состояние с помощью двигательных тестов; дозировать общие и специальные физической культуры для общефизической и специальной подготовки в системе академических			подготовленность, общую		1	
упражнений с применением гимнастических снарядов. Освоение и совершенствование выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с амортизаторами, с отягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и довершенствование техники двигательных навыков и говершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Техники двигательных навыков и физической культуры и спорта для развития двигательных умений и навыков; дозировать физические упражнения в зависимости от уровня физические организма; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы; оценивать физическую подготовленность и функциональные системы; оценивать физическую подготовленность и функциональные состание с помощью двигательных тестов; дозировать общие и специальные физической и упражнения; использовать средства физической и специальные физической и специальные призической и специальной подготовки в системе академических			выносливость.			
по общефизической и подготовке, методику совершенствование выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с амортизаторами, с отягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники игры в настольных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и роганизма; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы; оценивать физические упражнения; освершенствование техники двигательных навыков игроков. 5 Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование	3	Атлетическая гимнастика	Освоение техники силовых		физических упражнений;	
тимнастических снарядов. Освоение и совершенствование выполнении упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений ос амортизаторами, о отягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и роганизма; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы; оценивать физические и подготовленность и функциональное состояние с помощью двигательных риркикциональное состояние с помощью двигательных подготовленность и совершенствование техники двигательных навыков и роков. 5 Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков и роков. Триемы владения мячом. Освоение и совершенствование			упражнений с применением		методику проведения занятий	
Освоение и совершенствование выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений для развития силовых спотягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений со штангой. 4 Настольный теннис. Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. 5 Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование общей и специальные осотояки в системы подготовки в систем и испециальной подготовки в систем и специальной подготовки в систем и специальной подготовки в систем и специальной подготовки в системе академической и специальной подготовки в системе академической и специальной подготовки в системе академической и специальной подготовки			· ·		по общефизической и	
совершенствование выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с амортизаторами, с отягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений со штангой. 4 Настольный теннис. Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. 5 Баскетбол. Освоение 1 Совоение 1 Со					специальной подготовке;	
выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с с амортизаторами, о с отягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений со штангой. 4 Настольный теннис. Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование					методику совершенствования	
физических качеств при выполнении упражнений способностей. Комплексы упражнений самортизаторами, отягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование и совершенствован					двигательных навыков и	
способностей. Комплексы упражнений ос амортизаторами, отягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений со штангой. 4 Настольный теннис. Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. 5 Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование и совершенствование и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование и совершен			, ,			
упражнений с амортизаторами, с отягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений со штангой. 4 Настольный теннис. Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. 5 Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование и совершенствование техники двигательных навыков и баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование и соверше			[· _ ·		1 -	
интенсивность физических нагрузок. 4 Настольный теннис. Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Триемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование и сопражнения и инавыков критания и инавыков кольков кольков кольков						
рамортизаторами, от отягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений со штангой. 4 Настольный теннис. Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. 5 Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование и совершенство						
Уметь: использовать средства физической культуры и спорта для развития двигательных умений и навыков; дозировать физические упражнения в зависимости от уровня физической подготовленности организма; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы; оценивать физическую подготовленности организма; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы; оценивать физическую подготовленность и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование и			амортизаторами, с		· ·	
упражнений со штангой. 4 Настольный теннис. Освоение совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. 5 Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование			отягощением собственного			
4 Настольный теннис. Освоение исовершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение исовершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение исовершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Освоение исовершенствование техники двигательных навыков игроков. Освоение исовершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение исовершенствование исовершенствование исовершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение исовершенствование исовершенствов и исовершение и исовершение и исовершение и исовершение и исовер					•	
Дастольный теннис. Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование и совершенствован			упражнений со штангой.			
техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование и совершен	4	Настольный теннис.	Освоение и			
техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Совоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование товершенствование товершенствование и совершенствование и совершения			совершенствование		Γ.	
теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование					физические упражнения в	
совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование совершенствование и совершенствов			_		зависимости от уровня	
техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование товершенствование и совершенствование и совершенствение и совершенствение и совершенствение и совершенствение					физической подготовленности	
навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование Освоение и совершенствование Техники двигательных тестов; дозировать общие и специальные физические упражнения; использовать средства физической культуры для общефизической и специальной подготовки в системе академических			'		организма; подбирать системы	
навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование Товершенствование Освоение и совершенствование Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование Товершенствование Товершенствование Товершенствование Товершенствование Товершенствование Товершенствование Товершенствование Товершенствование Товершенствование Товершеность и функциональные системы; оценивать физической и специальные техники одвигательных тестов; дозировать общие и специальные физические упражнения; использовать средства физической и специальной подготовки в системе академических			11		упражнений для воздействия	
теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование товершенствование Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование Техники двигательных тестов; дозировать общие и специальные физические упражнения; использовать средства физической культуры для общефизической и специальной подготовки в системе академических						
совершенствование техники двигательных навыков игроков. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование товершенствование Освоение и совершенствование Освоение и совершенствование подготовленность и функциональное состояние с помощью двигательных тестов; дозировать общие и специальные физические упражнения; использовать средства физической культуры для общефизической и специальной подготовки в системе академических						
рункциональное состояние с помощью двигательных тестов; дозировать общие и специальные физические упражнения; использовать средства физической культуры для общефизической и специальной подготовки в системе академических			· ·		' '	
Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование Освоение и совершенствование помощью двигательных тестов; дозировать общие и специальные физические упражнения; использовать средства физической культуры для общефизической и специальной подготовки в системе академических			техники двигательных		· ' '	
Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование Освоение и совершенствование Дозировать общие и специальные физические упражнения; использовать средства физической культуры для общефизической и специальной подготовки в системе академических			навыков игроков.			
совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование	5	Баскетбол.	Освоение и			
техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование			совершенствование		[' '	
навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование			· ·		•	
Приемы владения мячом. Освоение и специальной подготовки в системе академических						
Освоение и специальной подготовки в системе академических					1	
совершенствование системе академических			_ '			
системе академических					1	
			· ·		системе академических	
занятии и самостоятельног			техники двигательных		занятий и самостоятельно;	
навыков баскетболистов.			павыков оаскетоолистов.			



6 Волейбол.	Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в волейболе. Приемы владения мячом. Общая и специальная физическая подготовка. Освоение и совершенствование техникотактических действий волейболистов.	использовать средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков; осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма вовремя самостоятельных занятий; самостоятельно выбирать систему физических
7 Футбол.	Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в футболе. Приемы владения мячом. Общая и специальная физическая подготовка. Освоение и совершенствование технико-тактических действий футболистов.	упражнений для укрепления здоровья. Владеть: средствами освоения основных двигательных действий; средствами совершенствования основных двигательных качеств; методикой осуществления самоконтроля за состояние своего организма во время самостоятельных занятий
8 Оздоровительная и спортивная аэробика.	Средства и методы оздоровительной физической культуры. Элементы оздоровительной аэробики.	физической культурой; методикой организации упражнений; принципами построения учебнотренировочного занятия;
9 Профессионально- прикладная физическая подготовка.	Общефизическая и специальная физическая подготовка в системе ППФП. Профессиональноприкладная физическая подготовка. Гимнастические упражнения в составе ППФП.	способами сохранения и укрепления здоровья; средствами общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания, самовоспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора и использования физических упражнений для укрепления здоровья

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

5.2.1.Оценочные средства при текущем контроле

При изучении дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для текущего контроля студенту необходимо выполнить контрольные упражнения согласно разделам дисциплины, изученным в данном семестре:

Например,

В І семестре при изучении разделов:

"Легкоатлетическая подготовка" и "Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики" - прыжки через скакалку (кол-во прыжков за 1 минуту), кросс, 2 км - девушки, 3 км - юноши (мин).

"Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики" - "Атлетическая гимнастика" - **сгибание туловище из положения "лежа" (кол-во раз)**

Игровые виды (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис) и "Профессионально-прикладная физическая подготовка" - **100 м (с), прыжки в длину с места (см)**

При изучении дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для текущего контроля используются следующие контрольные упражнения:

1. Сгибание туловища из положения "лежа", кол-во раз

Критерии оценивания:

100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 60-ти раз) для юношей и девушек.



1498352780

- 80-99 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 60-ти раз) для юношей и девушек.
- 60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 50-ти раз) для юношей и девушек.
- 40-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 40-ка раз) для юношей и девушек.
- 20-39 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 30-ти раз) для юношей и девушек.
- 0-19 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 20-ти раз) для юношей и девушек.

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80–99	100
Шкала оценивания	"не за	чтено"	"зачте	но"		

2. Прыжки через скакалку, кол-во прыжков за 1 минуту

Критерии оценивания:

- 100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (более 150-ти прыжков в минуту для девушек и более 135-ти прыжков в минуту для юношей).
- 80-99 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 150-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 135-ти прыжков в минуту для юношей).
- 60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 135-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 120-ти прыжков в минуту для юношей).
- 40-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 120-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 105-ти прыжков в минуту для юношей).
- 20-39 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 105-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 90 прыжков в минуту для юношей).
- 0-19 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 80-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 75-ти прыжков в минуту для юношей).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80–99	100
Шкала оценивания	"не за	чтено"	"зачте	но"		

3. Челночный бег, 3Х10, с

Критерии оценивания:

- 100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 8,7 с для девушек и менее 7,2 с для юношей).
- 80-99 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 8,7 с для девушек и не более 7,2 с для юношей).
- 60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 9,0 с для девушек и не более 7,5 с для юношей).
- 40-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 9,3 с для девушек и не более 8,1 с для юношей).
- 20-39 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 9,6 с для девушек и не более 8,4 с для юношей).
- 0-19 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 9,7 с для девушек и не более 8,5 с для юношей).

Шкала оценивания "не зачтено" "зачтено"	Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80–99	100
	Шкала оценивания	"не за	чтено"	"зачте	но"		

4. Прыжки в длину с местам, см

Критерии оценивания:

- 100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (более 190 см для девушек и более 250 см для юношей).
- 80-99 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 190 см для девушек и не менее 250 см для юношей).



10

- 60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 180 см для девушек и не менее 240 см для юношей).
- 40-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 168 см для девушек и не менее 230 см для юношей).
- 20-39 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 160 см для девушек и не менее 223 см для юношей).
- 0-19 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 150 см для девушек и не менее 215 см для юношей).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80–99	100
Шкала оценивания	"не за	чтено"	"зачте	НО		

5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций являются контрольные упражнения текущего контроля, показывающие физическую подготовленность студентов.

При проведении промежуточной аттестации студенту необходимо выполнить следующие контрольные упражнения:

- Сгибание туловища из положения "лежа"
- 2. Прыжки в длину с места
- 3. Кросс 2 км
- 4. Кросс 3 км
- 5. Бег 100 м.
- 6. Приседания на одной ноге (с опорой)
- 7. Сгибание рук из положения "вис на перекладине"

Критерии оценивания:

- 100 выполнение всех контрольных упражнений для юношей и девушек выполнено с оценкой "зачтено"
- 40-99 выполнение 3-х и более контрольных упражнений для юношей и девушек выполнено с оценкой "зачтено"
 - 0-39 выполнено менее 3-х контрольных упражнений для юношей и девушек выполнено с оценкой "зачтено"

Количество баллов	0-39	40-100
Шкала оценивания	"не зачтено"	"зачтено"

Контрольные упражнения и критерии их оценивания:

1. Сгибание туловища из положения "лежа", кол-во раз

Критерии оценивания:

- 100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 60-ти раз) для юношей и девушек.
- 80-99 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 60-ти раз) для юношей и девушек.
- 60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 50-ти раз) для юношей и девушек.
- 40-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 40-ка раз) для юношей и девушек.
- 20-39 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 30-ти раз) для юношей и девушек.
- 0-19 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 20-ти раз) для юношей и девушек.

1)		_		, -		
Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80–99	100
Шкала оценивания	"не за	чтено"	"зачте	но"		

2. Прыжки в длину с местам, см

Критерии оценивания:

100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (более 190 см для девушек и более 250 см для юношей).



- 80-99 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 190 см для девушек и не менее 250 см для юношей).
- 60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 180 см для девушек и не менее 240 см для юношей).
- 40-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 168 см для девушек и не менее 230 см для юношей).
- 20-39 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 160 см для девушек и не менее 223 см для юношей).
- 0-19 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 150 см для девушек и не менее 215 см для юношей).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80–99	100
Шкала оценивания	"не за	чтено"	"зачте	но"		

3. Кросс 2 км, мин (девушки)

Критерии оценивания:

- 100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 10.15 мин).
- 80-99 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 10.15 мин).
- 60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 10.50 мин).
- 40-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 11.15 мин).
- 20-39 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 11.50 мин.).
- 0-19 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 12.15 мин).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80–99	100
Шкала оценивания	"не за	чтено"	"зачте	но"		

4. Кросс 3 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

- 100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 12.00 мин).
- 80-99 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 12.00 мин).
- 60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 12.35 мин).
- 40-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 13.10 мин).
- 20-39 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 13.50 мин.).
- 0-19 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 14.00 мин).

<u> </u>				`		
Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80–99	100
Шкала оценивания	"не за	чтено"	"зачте	но"		

5. Бег 100 м, с

Критерии оценивания:

- 100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 15.7 с для девушек и менее 13.2 с для юношей).
- 80-99 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 15.7 с для девушек и не более 13.2 с для юношей).
- 60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 16.0 с для девушек и не более 13.6 с для юношей).
- 40-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 17.0 с для девушек и не более 14.0 с для юношей).



1 2

- 20-39 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 17.8 с для девушек и не более 14.3 с для юношей).
- 0-19 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 18.7 с для девушек и не более 14.6 с для юношей).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80–99	100
Шкала оценивания	"не зачтено"		"зачтено"			

6. Приседания на одной ноге (с опорой), кол-во раз (девушки)

Критерии оценивания:

- 100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 12-ти раз на каждой ноге).
- 80-99 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 12-ти раз на каждой ноге).
- 60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 10-ти раз на каждой ноге).
- 40-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 8 раз на каждой ноге).
- 20-39 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 6-ти раз на каждой ноге).
- 0-19 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 4-х раз на каждой ноге).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80–99	100
Шкала оценивания	"не зачтено"		"зачтено"			

7. Сгибание рук из положения "вис на перекладине", кол-во раз (юноши)

Критерии оценивания:

- 100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 15-ти раз).
- 80-99 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 15-ти раз).
- 60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 12-ти раз).
- 40-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 9-ти раз).
- 20-39 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 6-ти раз).
- 0-19 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 4-х раз).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80–99	100
Шкала оценивания	"не зачтено"		"зачте	но"		

5.2.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении текущего контроля студенты приходят на занятие в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполняют разминку, общеразвивающие и подготовиетльные упражнения под руководством преподавателя. После проведения разминики студенты сдают контрольные упражнения текущего контроля. Преподаватель анализирует технику выполнения контрольного упражнения, его результативность и сообщает студенту итоговый результат.

До промежуточной аттестации допускается студент, который выполнил все требования текущего контроля.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту"

6.1 Основная литература



12

- 1.Козлов, С. Д. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / С. Д. Козлов; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. Кемерово : Издательство КузГТУ, 2011. 42 с.1 электрон. опт. диск (CD-ROM) Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90536&type=utchposob:common
- 2.Заплатина, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплатина, М. Ю. Скворцова; ФГБОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т им Т. Ф. Горбачева". Кемерово : Издательство КузГТУ, 2010. 73 с. Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90456&type=utchposob:common
- 3.Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов [Текст] : учебное пособие / М. Ю. Скворцова; ГОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т». Кемерово : Издательство КузГТУ, 2007. 112 с. Доступна электронная версия:

http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90022&type=utchposob:common

- 4.Скворцова, М. Ю. Подготовка высокорослых игроков в баскетболе [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Н. А. Букреева; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. Кемерово : Издательство КузГТУ, 2012. 112 с.1 электрон. опт. диск (CD-ROM) Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90792&type=utchposob:common
- 5.Скворцова, М. Ю. Спортивное питание [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей и направлений / М. Ю. Скворцова; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. Кемерово : Издательство КузГТУ, 2013. 104 с.1 электрон. опт. диск (CD-ROM) Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90966&type=utchposob:common
- 6.Скворцова, М. Ю. Использование общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов всех форм обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Т. С. Максимова, И. С. Быков; ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. Кемерово: Издательство КузГТУ, 2016. 80 с.1 электрон. опт. диск (CD-ROM) Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91422&type=utchposob:common

7.Борисов, Б. А. Лыжная подготовка в программе вуза [Текст] : учебное пособие для студентов вузов [по дисциплине "Физическая культура"] / Б. А. Борисов, В. А. Дубчак, А. И. Шульгин; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2010. – 110 с. – Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90421&type=utchposob:common

6.2 Дополнительная литература

1.Мелешкова, Н. А. Валеология [Текст] : практикум по дисциплине / Н. А. Мелешкова, В. А. Дубчак, И. В. Лежнина; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2004. – 133 с. – Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90259&type=utchposob:common

6.3 Методическая литература

1 Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании обучающихся в техническом вузе [Электронный ресурс]: методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / О. А. Заплатина; ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физ. Воспитания. – Кемерово, 2018. - 48с. - Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4671

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- 1.Официальный сайт Кузбасского государственного технического университета имени Т.Ф. Горбачева. Режим доступа: www.kuzstu.ru.
- 2.Официальный сайт филиала КузГТУ в г. Белово http://belovokyzgty.ru

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту"

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» отражает систему приобретения жизненно важных и необходимых в будущей профессиональной деятельности качеств, знаний, умений и навыков. Формирование физической культуры является частью формирования общей и профессиональной культуры студента технического вуза. Дисциплина является обязательной для всех



1 /

направлений подготовки бакалавров, а также выступает как средство укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе ее освоения.

Большую роль в освоении дисциплины играет самостоятельная работа по поддержанию физических кондиций в течение всего срока обучения. Начинать изучение дисциплины необходимо с ознакомления с целями дисциплины и знаниями и умениями, приобретаемыми в процессе изучения. Далее следует работать над приобретением автоматизированных навыков по предлагаемым в рабочей программе различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности. Все неясные вопросы по дисциплине студент может разрешить в течение практических занятий, проводимых по расписанию. При посещении практических занятий студент в обязательном порядке должен иметь при себе сменную спортивную форму и обувь. Достижение цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям государственного образовательного стандарта.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту", включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для изучения дисциплины может использоваться следующее программное обеспечение:

- 1. ESET Remote Administrator 6
- 2. Libre Office
- 3. Mozilla Firefox
- 4. Windows7
- 5. Microsoft Office 2007 и 2010
- 10 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту"

Материально-техническая база включает в себя:

- 1. Читальный зал научно-технической библиотеки, компьютерный класс №209, оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала для самостоятельной работы обучающихся.
- 2. Помещение для занятия физической культурой и спортом в здании хозяйственного блока (тренажерный зал) №2, оборудованное специальной мебелью, спортивным инвентарем, тренажёрами: беговые механические дорожки, велотренажёры, атлетические тренажёры с грифом и набором дисков.
 - 3. Универсальную спортивную площадку (инв. № 4101225065) в составе:
 - волейбольной площадки с размерами 18 м х 9 м;
 - баскетбольной площадки с размерами 27.5 м х 12 м;
 - беговой дорожки шириной 1.5 м общей длиной 106 метров;
 - полосы препятствий из 4-х элементов общей длиной 35 метров.
- 4. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 116а, оснащенное:
- мультимедийным оборудованием, включающим: Переносной ноутбук Lenovo B590 15.6 дюймовый экран, 2.2 ГГц тактовая частота , 4 Гб ОЗУ, 512 Мб видеопамять. Программное обеспечение: Microsoft Windows7, пакеты Office 2007 и 2010.
 - учебной мебелью, методической литературой, учебной доской.
- спортивным инвентарем: мячи волейбольные, баскетбольные, скамейки, скакалки, обручи, учебные гранаты.
- 5. Помещение в здании муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа №1 города Белово», в том числе:
 - спортивный зал: помещение № 2 площадью 71,4 кв.м.
 - спортивный зал: помещение №20 площадью 256,7 кв.м.
 - раздевалка: помещение № 8 площадью 9,7 кв.м.
 - раздевалка: помещение № 9 площадью 15,6 кв.м.
 - душ: помещение № 6 площадью 7,6 кв.м.
 - душ: помещение № 10 площадью 7,5 кв.м.
 - туалет: помещение № 4 площадью 1,7 кв.м.
 - туалет: помещение № 11 площадью 1,7 кв.м.
 - умывальник: помещение № 5 площадью 2,4 кв.м.
 - умывальник: помещение № 12 площадью 2,2 кв.м.
 - кабинет: помещение № 13 площадью 10,8 кв.м.
 - коридор: помещение №1 площадью 98,4 кв.м.
 - 11 Иные сведения и (или) материалы



8352780

Учебная работа проводится с использованием как традиционных, так и современных интерактивных технологий.

