МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г.ШУХОВА» (БГТУ им. В.Г. Шухова)

УТВЕРЖДАЮ Директор института

С.С. Латышев

« 20 » 05

2022 г

<u>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА</u>

дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

направление подготовки (специальность):

 $\frac{07.03.01,\,07.07.03,\,07.03.04,\,08.03.01,\,09.03.01,\,09.03.02,\,09.03.03,\,09.03.04,\,13.03.01,\,13.03.02,}{15.03.01,\,15.03.02,\,15.03.04,\,15.03.05,\,15.03.06,\,18.03.01,\,18.03.02,\,19.03.01,\,20.03.01,\,20.03.02,}{21.03.02,\,22.03.01,\,23.03.01,\,23.03.02,\,23.03.03,\,27.03.01,\,27.03.02,\,27.03.04,\,28.03.02,\,35.03.02,}{38.03.01,\,38.03.02,\,38.03.03,\,38.03.05,\,38.03.10,\,41.03.06,\,44.03.04,\,54.03.02}$

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Институт технологического оборудования и машиностроения

Кафедра физического воспитания и спорта

Белгород 2022

	высшего подготовки	образован (специаль		соответствующ	цим направ	лениям
		планов,	утвержде	нных ученым	и советом	БГТУ
				out l		
Составитель (составители	і): <u>к.с.н., п</u> р	офессор	Jan E	(С.И. Краг	<u>мской</u>)
		к.п.н., до	оцент	olly 1	(М.В. Ков	алева)
		ст.препо	даватель	azer	(И.В. Кул	икова)
Рабочая прогр Физического в			седании ка	афедры		
«_ 25_»	04	2022 г., пр	отокол №		1/	
Заведующий н	кафедрой: <u>к.</u>	с.н., проф	eccop	C. Eful	<u>(С.И. Кра</u>	<u>мской</u>)
АиГ, ДАС, Си	гХ, АК, ЭУ	'H, СJ1И, '	ТВ, АЖД,	ими кафедрами МиТМ, ПО ВТА Э, ГКИИ, ЭОДА		1/2
	and the second s	(2)	AND THE RESERVE OF THE PARTY OF	Маркетинга, Си	and the second of the second o	
Рабочая прогр	амма одобр	ена научн	о-методич	еским советом у	инив <mark>ерс</mark> итета	
« 22 »	04	20 <u>22</u> 1	г., протоко.	л №	-	
Директор депо образовательн		и:	6		<u>(</u> Е.А. Дор	оганов)
« <u>28</u> »	04	20	<u>22</u> г.			

стандартов

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания результата обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье-сбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических качеств с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением нормативов по общей физической подготовленности).	Знать: Содержание (разделы) дисциплины; средства и методы физической культуры и спорта для оптимизации своей работоспособности и укрепления здоровья; перечень контрольных (зачетных) нормативов; ступени и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; технику безопасности при выполнении физических упражнений. Уметь: Применять средства и методы физической культуры и спорта для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, достижение полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть: Системой практических умений и навыков с учетом физиологических особенностей организма, способен выполнить установленные нормативы по общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Компетенция <u>УК-7</u> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Стадии формирования компетенций определяются компетентностными планами по соответствующим специальностям.

Логико-временная последовательность формирования компетенций определяется учебными планами по соответствующим специальностям

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 часов.

Форма промежуточной аттестации зачет

Семестры изучения дисциплины

Направление подготовки (Специальность)	Номер семестра
07.03.01 Архитектура	1 - 5
07.03.03 Дизайн архитектурной среды	1 - 5
07.03.04 Градостроительство	1 - 5
08.03.01 Строительство	1 - 5
09.03.01 Информатика и вычислительная техника	1 - 5
09.03.02 Информационные системы и технологии	1 - 5
09.03.03 Прикладная информатика	1 - 5
09.03.04 Программная инженерия	1 - 5
13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника	1 - 5
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника	1 - 5
15.03.01 Машиностроение	1 - 5
15.03.02 Технологические машины и оборудование	1 - 5
15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств	1 - 5
15.03.05 Конструкторско – технологическое обеспечение машиностроительных производств	1 - 5
15.03.06 Мехатроника и робототехника	1 - 5
18.03.01 Химическая технология	1 - 5
18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии	1 - 5
19.03.01 Биотехнология	1 - 5
20.03.01 Техносферная безопасность	1 - 5
20.03.02 Природоустройство и водопользование	1 - 5
21.03.02 Землеустройство и кадастры	1 - 5
22.03.01 Материаловедение и технологии материалов	1 - 5
23.03.01 Технология транспортных процессов	1 - 5
23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы	1 - 5
23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов	1 - 5
27.03.01 Стандартизация и метрология	1 - 5
27.03.02 Управление качеством	1 - 5
27.03.04 Управление в технических системах	1 - 5
28.03.02 Наноинженерия	1 - 5
35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств	1 - 5
38.03.01 Экономика	1 - 5
38.03.02 Менеджмент	1 - 5
38.03.03 Управление персоналом	1 - 5
38.03.05 Бизнес - информатика	1 - 5
38.03.10 Жилищное хозяйство и коммунальная структура	1 - 5
41.03.06 Публичная политика и социальные науки	1 - 5
44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)	1 - 5
54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы	1 - 5

Вид учебной работы	Всего	Семестр № 1	Семестр № 2	Семестр № 3	Семестр № 4	Семестр № 5
Общая трудоемкость дисциплины, час	340	0 12 1	0 12 2	0.20	0 12 1	0.20
Контактная работа (аудиторные	340	68	68	68	68	68
занятия), в т.ч.:						
лекции						
лабораторные						
практические	340	68	68	68	68	68
групповые консультации в период						
теоретического обучения и						
промежуточной аттестации						
Самостоятельная работа студентов,						
включая индивидуальные и						
групповые консультации, в том						
числе:						
Курсовой проект						
Курсовая работа						
Расчетно-графическое задание						
Индивидуальное домашнее задание						
Самостоятельная работа на подготовку						
к аудиторным занятиям (лекции,						
практические занятия, лабораторные						
занятия)						
Экзамен						

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Наименование тем, их содержание и объем (основное учебное отделение)

	(основное учение отделение)						
		Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час					
№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	работа на подготовку к аудиторным		
	Курс 1 Семестр 1		1				
1.	Легкая атлетика или офп		24				
	Спортивные игры (волейбол)						
	Атлетическая гимнастика		204				
2.	Спортивные игры (баскетбол)		30*				
	Пулевая стрельба						
3.	Плавание или офп		14				
ИТОГ	О		68				
	Курс 1 Семестр 2						
1.	Плавание или офп		14				
	Спортивные игры (волейбол)						
2.	Атлетическая гимнастика		30*				
	Спортивные игры (баскетбол)						

	Пулевая стрельба			
3.	Легкая атлетика или офп	24		
ИТС	ΓΟ	68		
	Курс 2 Семестр 3		•	
1.	Легкая атлетика или офп	24		
	Спортивные игры (волейбол)			
2.	Атлетическая гимнастика	30*		
	Спортивные игры (баскетбол)	30.		
	Пулевая стрельба			
3.	Плавание или офп	14		
ИТС	ΓΟ	68		
	Курс 2 Семестр 4			
1.	Плавание или офп	14		
	Спортивные игры (волейбол)			
2.	Атлетическая гимнастика	30*		
	Спортивные игры (баскетбол)			
	Пулевая стрельба			
3.	Легкая атлетика или офп	24		
ИТС	ΓΟ	68		
	Курс 3 Семестр 5			
1.	Легкая атлетика или офп	24		
	Спортивные игры (волейбол)			
2.	Атлетическая гимнастика	30*		
	Спортивные игры (баскетбол)			
	Пулевая стрельба			
3.	Плавание или офп	14		
ИТС		68		
BCE	ΓΟ	340		

^{*} в каждом семестре из пункта №2 студент может выбрать один из предлагаемых разделов

4.1 Наименование тем, их содержание и объем (специальное учебное отделение)

			Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час			
№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	работа на подготовку к аудиторным	
	Курс 1 Семестр 1	I				
1.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба		24			
	Спортивные и подвижные игры					
2.	Гимнастика		30*			
	Шахматы					
3.	Плавание или упражнения на расслабление и		14			
	восстановление					
ИТОГС			68			
	Курс 1 Семестр 2					
1.	Плавание или упражнения на расслабление и		14			
	восстановление					
	Спортивные и подвижные игры					
2.	Гимнастика		30*			
	Шахматы					

3.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба	24			
ИТОГ	ИТОГО 68				
	Курс 2 Семестр 3		•		
1.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба	24			
	Спортивные и подвижные игры				
2.	Гимнастика	30*			
	Шахматы				
3.	Плавание или упражнения на расслабление и	14			
	восстановление				
ИТОГ	0	68			
	Курс 2 Семестр 4				
1.	Плавание или упражнения на расслабление и	14			
	восстановление				
	Спортивные и подвижные игры				
2.	Гимнастика	30*			
	Шахматы				
3.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба	24			
ИТОГ	0	68			
	Курс 3 Семестр 5				
1.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба	24			
	Спортивные и подвижные игры				
2.	Гимнастика	30*			
	Шахматы				
3.	Плавание или упражнения на расслабление и	14			
восстановление					
ИТОГ	0	68			
ВСЕГ	O	340			

^{*} в каждом семестре из пункта №2 студент может выбрать один из предлагаемых разделов

4.2. Содержание практических (семинарских) занятий (основное учебное отделение)

№	Наименование	Тема практического (семинарского)	Кол-	Самостоятельная
п/п	раздела дисциплины	занятия	ВО	работа на
			часов	подготовку к
				аудиторным
		36.1		занятиям
	T =	семестр № 1		
	Легкая атлетика	Тестирование физической		
		подготовленности студентов на начало		
		учебного года. Специально - беговые		
		упражнения легкоатлета.		
		Совершенствование техники бега на		
1.		короткие и средние дистанции, по виражу.		
		Кроссовая подготовка. Подвижные игры на	24	
		развитие быстроты двигательной реакции,		
		с элементами бега, прыжков.		
		Развитие физических качеств: силы,		
	или	гибкости, выносливости, быстроты,		
	ОФП (общая	координации по средствам круговой		
	физическая	тренировки. Подготовка к сдаче норм		
	подготовка)	ВФСК «ГТО».		
	Спортивные игры	Совершенствование техники: верхней и		
	(волейбол)	нижней передачи мяча; приема мяча двумя		
		руками снизу; навыков перемещения		
		волейболиста.		
	Атлетическая	Обучение технике выполнения		
	гимнастика	упражнений с отягощениями для мышц		

		плечевого пояса: сгибания и разгибания,		
		отведение и приведение, рывковые	20	
2.		движения в различных направлениях.	30	
		Совершенствование техники: перемещения		
	Спортивные игры	баскетболиста; ловли, передачи и ведения		
	(баскетбол)	мяча на месте и в движении. Эстафеты с		
		элементами баскетбола.		
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники:		
	•	выполнения выстрела из пневматической		
		винтовки из положения сидя с упора, с		
		опорой локтей о стол или стойку.		
		Обучения изготовки для стрельбы сидя с		
		упора. Обучение прицеливанию и нажиму		
		на спусковой крючок.		
	Плавание	Обучение и совершенствование техники		
	Плаванис	плавания кролем на груди (отдельная		
2				
3.		работа рук, ног и согласованные	1.4	
		движения).	14	
	ИЛИ	Развитие физических качеств: силы,		
	ОФП (общая	гибкости, выносливости, быстроты,		
	физическая	координации по средствам круговой		
	подготовка)	тренировки. Подготовка к сдаче норм		
		ВФСК «ГТО».		
		ИТОГО:	68	
		семестр № 2		
	Плавание	Обучение и совершенствование техники		
		плавания кролем на груди (отдельная		
		работа рук, ног и согласованные		
		движения).	14	
1.	или	Развитие физических качеств: силы,		
	ОФП (общая	гибкости, быстроты, выносливости,		
	физическая	координации по средствам круговой		
	подготовка)	тренировки. Подготовка к сдаче норм		
	подготовки)	ВФСК «ГТО».		
	Спортившые игры	Совершенствование техники: верхней и		
	Спортивные игры (волейбол)	нижней передачи мяча; приема мяча двумя		
	(BOHCHOOH)			
		руками снизу; навыков перемещения волейболиста.		
		Обучение и совершенствование техники		
	_	выполнения упражнений с отягощениями		
	Атлетическая	для мышц плечевого пояса: сгибания и		
	гимнастика	разгибания, отведение и приведение,		
		рывковые движения в различных	20	
2.		направлениях.	30	
		Совершенствование техники:		
	Спортивные игры	передвижения баскетболиста; ловли,		
	(баскетбол)	передачи и ведения мяча на месте и в		
	(Oackeroull)	движении. Эстафеты с элементами		
		баскетбола.		
		Обучение и совершенствование техники:		
		выполнения выстрела из пневматической		
		винтовки из положения сидя стоя.		
	Пулевая стрельба	Обучения изготовки для стрельбы стоя.		
		Обучения прицеливанию и нажиму на		
		спусковой крючок.		
	Легкая атлетика	·		
	лы кая аплетика			
		Совершенствование техники низкого		
2		старта и стартового разгона; прыжка в	24	
3.		длину с места. Кроссовая подготовка.	24	

или ОФП (общая физическая подготовка) Легкая атлетика 1. Легкая атлетика Подготовка) Легкая атлетика Подготовка) Легкая атлетика Подготовка к сдаче порм вфск «Сто». Обощае физическая подготовка к сдаче порм вфск «Сто». Подготовка к срачи прямой и виражу. бета на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка к сдаче порм вфск «Тто». Спортивные пгры (волейбол) Атлетическая гимнастика Атлетическая гимнастика Совершенствование техники передачи и присма мача. Двухсторонняя игра. Совершенствование техники выполнения подъбма отигошений тизтель из исходного положения стоя, сида Маховые движения вверх со снарядами одной, взумя руками из исходного положения стоя, сида Маховые движения вверх со снарядами одной, взумя руками из исходного положения подъбма отигошений тизтель из исходного положения подъбма откошений тизтель из исходного положения подъбма откошений тизтель из исходного положения подъбма от плеча обучение из построжения и подъбма и подъбма от плеча обучение и совершенствовки ил подъбма и подъбжная подъбма от плеча обучение и совершенствовки для стрельбо дежа, стоя, с колена. Обучение правиления выстрелы из малокалиберной внитовки из положения сида лежа, стоя, с колена. Обучение пришенстванию и пажним на сидковой кремок. Правание Обучение и совершенствование техники паввиния кролса на груковой кремок. Подготовка к сдаче норм вфск сатто». Итото быто пренировки, быстроты, выносливость, новы выстромы подготовка и сдаченном на подготовка и сдаченном на подготовка и сдаченном на подго		1	11		
ОДОП (общая физическая подготовка) Развитие физическая кородинации по средствам крутовой гренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ТТО». 68					
ОФП (обпіда физическая подтотовка) Подтотовка) Подтотовка (подтотовка) Подтотовка (подтотовка) Подтотовка (подтотовка (подтотовка) (подтотовка) (подтотовка (подтотовка (подтотовка) (подтотовка (подтотовка (подтотовка) (подтотовка) (подтотовка (подтотовка (подтотовка (подтотовка) (подтотовка (подтотовка (подтотовка (подтотовка) (подтотовка) (подтотовка (подтотовка (подтотовка (подтотовка (подтотовка (подтотовка) (подтотовка) (подтотовка (подтотовка (подтотовка) (подтотовка (подтотовка (подтотовка (подтотовка) (подтотовка (подтотовка (подтотовка (подтотовка (подтотовка) (подтотовка (подтотовка к сдаче (подтотовка) (подтотовка к сдаче (подтотовка (подтотовка) (подтотовка (подтотовка к сдаче (подтотовка) (подтотовка (подтотовка к сдаче (подтотовка (п					
физическая подготовка) координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ———————————————————————————————————			1		
Подготовка) тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68 Семестр № 3 Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Совершенствование техники: специально - беговых упражнений; низкого старта и стартового разтова; бега по прямой и виражу; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. 1. Или ОФП (общая физическая подтотовка к сдаче норм ВФСК «ТТО». Спортивные игры (волейбол) Спортивные игры (волейбол) Атлетическая гимнастика Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба Пулевая стрельба Пулевая стрельба Правание ОФУчение и совершенствование техники: видеменнем направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола, двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольно одной рукой от плеча. Обучение техники веления мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола, двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения пастреда из малокалиберной виготовки для стрельбы джа, стоя, с колена. Обучение и совершенствование техники павания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). Плавание ОФИ (общая работа рук, ног и согласованные движнения) пастреда из малокалиберной криточок. Плавания равжения высоким и для стрельбы джа, стоя, с колена. Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФИ (общая работа рук, ног и согласованные движения). Подготовка к сдаче норм ВФСК «ТТО».		`	1 1		
ВФСК «ТТО». ИТОГО: семестр № 3 Тестирование Тестирование Пестирование Тестирование техники: специяльно - беговых упражнений; низкого старта и стартового разгона; бета по прямой и виражу; бета на короткие и средние дистаници. Кроссовая подготовка. 1. Развитие физических качеств: силы, тибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ТТО». Спортивные игры (волейбол) Спортивные игры (волейбол) Атластическая гимнастика Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба состарящий примена мяча с изменением направления денамения внерх со спаридами одной, двумя руками из исходного положения. Пронедение контрольных заинтий в различных видах упражлений. Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в кольно одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоктим и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Диухсторонияя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрема и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Диухсторонияя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрема и низким отскоком. Эстафеты с ласментами баскетбола. Диухсторонияя игра. Обучение и совершенствование техники планания к положения с пришеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники планания к прогем на гругуи (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). Плавание Обучение и совершенствование техники планания к прогем на гругуи (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). Плавание Плавание Плавание Обучение и совершенствование техники планания к прогем на гругуи (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). Плавитие физически качеств: силы, тибкости, быстроты, в наменение принения высокт		_			
итого: семестр № 3 Легкая атлетика Легкая атлетика атлетика Легкая атлетика атлетика коротика коротовыя и выпостивка и присма мача в сданика из легкая и подестивка и подестивка и подестивка и подестивка и подестивка и подестивка и присма мача в давижения, высоким и иняким откоком. Обучения изготовки для стрельбы дежа, стоя, с колена. Обучения изготовки для стрельбы дежа, стоя, с колена обращения мача серха и подестивка и для дежа, стоя, с		подготовка)			
Петкая атлетика Тестирование физической подтоговленности студентов на начало учебного года. Совершенствование техники: специально - бетовых упражнений; низкого старта и стартового разгоча; бета по прямой и паражу; бета на короткие и средние днеганции. Кроссовая подтотовка. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.			I .	60	
Легкая атлетика Тестированен от года. Соверненствование гехники: передачи и приема мяча. Подготовка. 1. или Развитие физических качеств: силы, табкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка с тодени и приема мяча. Даухсторонняя игра. Спортивные игры (волейол) Атлетическая гимнастика Атлетическая гимнастика Стортивные игры (баскетбол) Стортивные игры (баскетболь (баске				08	
полготовленности студентов на начало учебного года. Совершенствование техники: специально - беговых упражиений; инякого старта и стартового разгона; бета по прямой и виряжу, бета на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка кородинации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче иорм ВФСК «ТТО». Спортивные итры (волейбол) Атлетическая гимпастика Атлетическая гимпастика Спортивные итры (баскетбол) Оденные итры (баскетбол) Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кропем и пруди (отдельная работа рук, ног и согласованные и движения (при дека, стоя, с колена. Обучение прицепиванию и нажиму на спусковой крючок. Плавание физических качеств: силы, пибкости, бысгроты, выноспивости, кородинации по средствам крутовой тренировки. Полготовка к сдаче норм ВФСК «ТТО». ИТОГО: 68		π	1		
учебного года. Совершенствование техники: специально упражнений; низмого старта и стартового разгона; бета по прямой и виражу; бета на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка подготовка подготовка подготовка подготовка подготовка подготовка подготовка подготовка кородинации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ТТО». Спортивные игры (волейбол) Атлетическая гимнастика Атлетическая гимнастика Совершенствование техники выполнения подъёма отягощений тантель из исходного положения стад. сида. Маховые движения вверх со снарядами одной, двумя руками из исходного положения стад. сида. Маховые движения вверх со снарядами одной, двумя руками из исходного положения. Проведение контрольных занятий в различных видах упражнений. Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольно одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники выполнения выполнения высторал из малокалиберной винтовки из положения сляд лежа, стоя, с колена. Обучение прицепиванию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая пристивний по средствам круговой тренировки. Подустовка к сдаче норм ВФСК «ТТО». ИТОГО: Семестр № 4		Легкая атлетика	1		
1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
1. 1. 1. 24 24 24 24 24 24 24 2			1 ·		
1. Вразтона; бета по прямой и виражу; бета на короткие и средние дистанции. Кроссовая подтотовка. — 24 —			· ·		
1. или ОФП (общая подготовка) или ОФП (общая подготовка) Пулевая стрельба Пулевая стрена пулементий Подготовка пулементий Подготовка к сдаче норм Воска птолу пулементия Подготовка к сдаче норм Вамоских кач					
развитие физических качеств: силы, тибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ТТО». Спортивные игры (волейбол) Атлетическая гимнастика Атлетическая гимнастика Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Плавание Обучение и совершенствование техники выслением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники выслением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения прицеливанно и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники прицеливанно и нажиму на спусковой крючок. Обучение и совершенствование техники прицеливанно и нажиму на спусковой крючок. Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). Развитие физических качеств: силы, тибкости, бысгроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ТТО».					
развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выпосливости, координации по средствям круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ТО». Спортивные игры (волейбол) Атлетическая гимнастика Атлетическая гимнастика Атлетическая гимнастика Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Пулсвая стрельба Пулсвая стрельба Пулсвая стрельба Пулсвая стрельба Пулование ОФП (общая физическая гом, с колена. Обучение прицеливанию и пажиму на стусковой крючок. ОФП (общая подготовка) ОФП (общая подготовка) ОФП (общая подготовка) ОФП (общая подготовка) ОБО (общая подготовка) ОФП (общая подготовка) ОФП (общая подготовка) ОБО (общая подготовка) ОФП (общая подготовка) ОФП (общая подготовка) ОБО (общаетия) ОФП (общая подготовка) ОБО (общаетия) ОФП (общая подготовка) ОФО (общая подготовка) ОФО (общая подготовка) ОБО (общаетия) ОФП (общая подготовка) ОФО (общая подготовка) ОФО (общая подготовка) ОБО (общаетия) ОФО (общая подготовка) ОФО (общая подготовка) ОБО (общаетия) ОФО (общая подготовка) ОФО (общая подготовка) ОБО (общаетия) ОФО (общая подготовка) ОБО (общаетия) ОФО (общая подготовка) ОБО (общаетия) ОФО (1.				
ОФП (общая физическая подготовка) Тибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». Спортивные игры (волейбол) Атлетическая гимнастика Атлетическая гимнастика Совершенствование техники выполнения подъёма отягощений гантель из исходного положения стоя, сида. Маховые движения вверх со снарядами одной, двумя руками из исходного положения. Проведение контрольных занятий в различных видах упражнений. Совершенствование техники: ведения и передачи мача в движения; броска мяча в колью одной рукой от плеча. Обучение техники ведения и нередачи мяча в движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). Развитие физических качеств: силы, подготовка и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68				24	
физическая подготовка) Спортивные игры (волейбол) Атлетическая гимнастика Атлетическая гимнастика Спортивные игры (баскетбол) Совершенствование техники: ведения и передачи мача в движении; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мача с изменением направления движения высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонияя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, нот и согласованные движения). ОфП (общая физическая подготовка к сдаче норм ВФСК «ТТО». ИТОГО: 68			1 '		
тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». Спортивные игры (волейбол) ВФСК «ГТО». Спортивные игры (волейбол) Двусторонняя игра. Совершенствование техники выполнения подъёма отягощений гантель из исходного положения стоя, с идя. Маховые движения вверх со снарядами одной, двумя руками из исходного положения. Проведение контрольных занятий в различных видах упражнений. Спортивные игры (баскетбол) Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольпо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). 1 движения). Развитие физических качеств: силы, тобкости, быстроты, выпосливости, тобкости, быстроты, тобкости, тобкости, тобкости, тобкости, тоткости, тоткости, тоткости, тоткости, тоткости техни		`	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
ВФСК «ГТО». Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и спизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема мяча. Двухсторонняя игра. Совершенствование техники выполнения подъёма отягощений гантель из исходного положения стоя, сидя. Маховые движения вверх со снарядами одной, двумя руками из исходного положения. Проведение контрольных занятий в различных видах упражнений. Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение направления движении, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение и прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). Развитие физических качеств: силы, тибкости, быстроты, выносливости, тибкости, быстроты, выносливости, гибкости, быстроты, выносливости, гибкости быстроты вытельний правачения правачения правачения и предачения и предачения и предачения и предачения и предач		_			
Спортивные игры (волейбол) Спортивные игры (волейбол) Атлетическая гимнастика Спортивные игры (баскетбол) Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча и передачи мяча в движении; броска мяча с изменением направления движении; броска мяча в движении и преедачи мяча в движении; броска мяча в движении и пришеливании движении, правании в движении и пришеливании и пришеливании и разментами баскетбола. Двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения слудя лежа, стоя, с колена. Обучение пришеливанию и нажиму на спусковой крюочок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая фазических качеств: силы, подготовка) Развитие физических качеств: силы, кородинации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм вФСК «ГТО». ИТОГО: 68		подготовка)			
Спортивные игры (волейбол) Атлетическая гимнастика 2. Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба Пулевая стрельба Пулевая стрельба Пулевая стрельба Пулевая стрельба Обучение и совершенствование техники выполнения подъёма отягощений гантель из исходного положения. Проведение контрольных занятий в различных видах упражнений. Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прищеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости,, гибкости, быстроты в сдаче норм вфСК «ТТО». ИТОГО: Обместр № 4					
Верхней прямой подачи и приема мяча. Двухсторонняя игра. Совершенствование техники выполнения подъёма отягощений гантель из исходного положения стоя, сидя. Маховые движения вверх со снарядами одной, двумя руками из исходного положения. Проведение контрольных занятий в различных видах упражнений. Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба Пулевая стрельба Пулевая стрельба Пулевая стрельба Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники: плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОфП (общая нодготовка) Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, 14 координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ТТО». ИТОГО: Окраения и приема мяча. Самики изможния работа рук, ног и согласованные движения). 14 координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ТТО».					
Атлетическая гимнастика 2. Совершенствование техники выполнения подъёма отягощений гантель из исходного положения стоя, сидя. Маховые движения вверх со снарядами одной, двумя руками из исходного положения. Проведение контрольных занятий в различных видах упражнений. Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая новремения). Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, 14 координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ТТО». ИТОГО: 68					
Атлетическая гимнастика Атлетическая гимнастика Атлетическая гимнастика Атлетическая гимнастика Спортивные игры (баскетбол) Плавание Плавание Обучение и совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направленяя движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники: выполнения изготовки для стрельбы лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68		(волейбол)			
Атлетическая гимнастика Атлетическая гимнастика Атлетическая гимнастика Атлетическая гимнастика Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба Пулевая стрельба Плавание Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения спувсочок. Плавание Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая подготовка) Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68					
атлетическая гимнастика 2. Положения стоя, сидя. Маховые движения вверх со снарядами одной, двумя руками из исходного положения. Проведение контрольных занятий в различных видах упражнений. Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба Пулевая стрельба Пулевая стрельба Плавание Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая движения). ОФП (общая подготовка) ОФП (общая подготовка) ОБОК «ТТО». ИТОГО: 68 Семестр № 4			Совершенствование техники выполнения		
Вверх со снарядами одной, двумя руками из исходного положения. Проведение контрольных занятий в различных видах упражнений. Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба Пулевая стрельба Плавание Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения иля стрельбы лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68			подъёма отягощений гантель из исходного		
2. 2. Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба Пулевая стрельба Плавание Обучение и совершенствование техники: выполжения иприцеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники: выполжения изготовки для стрельбы лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая назвитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ТТО». ИТОГО: 68		Атпетинеская	положения стоя, сидя. Маховые движения		
2. Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба Плавание Обучение и совершенствование техники: ведения и передьячи мяча в движения; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение и совершенствование техники: прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68					
2. Упражнений. 30 Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая физическия подготовка) Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68		Тимнастика	из исходного положения. Проведение		
Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба Пулевая стрельба Плавание Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая новижения). Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ТТО». ИТОГО: 68			контрольных занятий в различных видах		
Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба Плавание Плавание Обучение и совершенствование техники выполжения изтотовки для стрельбы лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучения изготовки для стрельбы лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68	2.		упражнений.	30	
Спортивные игры (баскетбол) Кольщо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68			*		
Техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучения изготовки для стрельбы лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, 14 координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68			-		
(баскетбол) Техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, 14 координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68 семестр № 4		Спортивные игры	1		
направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая Развитие физических качеств: силы, бизическая гибкости, быстроты, выносливости, 14 координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68					
баскетбола. Двухсторонняя игра. Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая физическая подготовка) Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68		(Gackeroon)			
Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучения изготовки для стрельбы лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68					
Выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучения изготовки для стрельбы лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, 14 координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68					
Винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучения изготовки для стрельбы лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, подготовка) координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68			*		
Пулевая стрельба колена. Обучения изготовки для стрельбы лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ноготовка) координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68			•		
лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, 14 координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68					
прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, подготовка) Координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68		Пулевая стрельба			
Крючок. Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68			- I		
Плавание Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, подготовка) координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68			прицеливанию и нажиму на спусковой		
плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, подготовка) координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68			*		
работа рук, ног и согласованные движения). ОФП (общая физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, 14 координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68		Плавание			
или ОФП (общая Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, подготовка) координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68					
3. ОФП (общая физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, подготовка) 14 координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». 68 ИТОГО: 68					
3. физическая подготовка) гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». 14 ИТОГО: 68 семестр № 4 4					
подготовка) координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68 семестр № 4		`	1 /		
тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68 семестр № 4	3.	-	1 1	14	
ВФСК «ГТО». ИТОГО: 68 семестр № 4		подготовка)			
ИТОГО: 68 семестр № 4			1 1 1		
семестр № 4					
				68	
П			семестр № 4		
Плавание Ооучение и совершенствование техники		Плавание	Обучение и совершенствование техники		

1.		плавания кролем на спине (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).		
		Развитие физических качеств: силы,	14	
	или	гибкости, быстроты, выносливости,		
	ОФП (общая	координации по средствам круговой		
	физическая подготовка)	тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
	подготовка)	Совершенствование техники: передачи и		
	Спортивные игры	приема мяча сверху и снизу двумя руками;		
	(волейбол)	верхней прямой подачи и приема мяча.		
		Двухсторонняя игра.		
		Развитие общей выносливости и		
	Атлетическая	укрепления всех мышечных групп, используют облегченные гантели и работу		
	гимнастика	на тренажерах. Развития силы мышц		
2.	Timilactina	определяющих эффективность	30	
		профессиональной деятельности.		
		Совершенствование техники: ведения и		
		передачи мяча в движении; броска мяча в		
	Спортивные игры	кольцо одной рукой от плеча. Обучение		
	(баскетбол)	техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким		
		отскоком. Эстафеты с элементами		
		баскетбола. Двухсторонняя игра.		
		Обучение и совершенствование техники:		
		выполнения выстрела из пневматического		
		пистолета. Обучения изготовки для		
	Пулевая стрельба	стрельбы из пневматического пистолета. Обучение прицеливанию и нажиму на		
		спусковой крючок из пневматического		
		пистолета.		
	Легкая атлетика	Совершенствование техники: специально-		
		беговых упражнений; бега на короткие и		
		средние дистанции. Кроссовая подготовка.		
3.		Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
3.		Развитие физических качеств: силы,	24	
		гибкости, быстроты, выносливости,	2.	
	или	координации по средствам круговой		
	ОФП (общая	тренировки. Подготовка к сдаче норм		
	физическая	ВФСК «ГТО».		
	подготовка)	ИТОГО:	68	
		семестр № 5	55	
	Легкая атлетика	Тестирование физической		
1.		подготовленности студентов на начало	24	
		учебного года. Совершенствование техники: специально-беговых упражнений;		
		низкого старта; бега на короткие и средние		
		дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и		
		эстафеты с элементами легкой атлетики.		
		Развитие физических качеств: силы,		
	или	гибкости, быстроты, выносливости,		
	ОФП (общая	координации по средствам круговой		
	физическая подготовка)	тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
	Спортивные игры	Совершенствование техники: передачи и		
	(волейбол)	приема мяча сверху и снизу двумя руками;		

		верхней прямой подачи и приема мяча.		
		Двухсторонняя игра. Совершенствование техники упражнений с		
2.	Атлетическая гимнастика	30		
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра.		
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела малокалиберного пистолета для стрельбы на 50 метров, малокалиберного стандартного пистолета для стрельбы на 25 метров. Обучения изготовки для стрельбы малокалиберных спортивных пистолетов. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок из малокалиберных пистолетов.		
3.	Плавание	Совершенствование техники плавания кролем на груди и плавания кролем на спине. Обучение старту в плавание кролем на спине.	14	
<i>J</i> .	или ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	17	
		68		
		ВСЕГО:	340	

4.2. Содержание практических (семинарских) занятий (специальное учебное отделение)

№	Наименование	Тема практического (семинарского)	Кол-во	Самостоятельная
Π/Π	раздела дисциплины	занятия	часов	работа на
				подготовку к
				аудиторным
				занятиям
		семестр № 1		
	Легкая атлетика	Тестирование физической		
		подготовленности студентов на начало		
		учебного года. Ходьба и ее		
		разновидности, сочетание ходьбы с		
		упражнениями на дыхание, расслабление		
		мышц, с изменением времени	24	
1.		прохождения дистанции. Специальные		
		беговые упражнения. Подвижные игры		
		на развитие быстроты двигательной		
		реакции, координации движений и		
	или	внимания.		
	Скандинавская	Обучение правильной технике ходьбы.		
	ходьба	Ходьба по ровной местности.		

	1			
		Самоконтроль при занятиях		
	C	скандинавской ходьбой.		
	Спортивные и	Обучение элементам спортивных игр:		
	подвижные игры	баскетбола, волейбола, бадминтона.		
		Общие и специальные упражнения		
		игрока. Подвижные игры и эстафеты с		
		предметами и без них, с простейшими		
		способами передвижения, не требующие		
		проявления максимальных усилий и		
		сложно-координационных действий.		
2.	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без	30	
		предметов, с предметами.		
		Корригирующая гимнастика на		
		ковриках, с гимнастическими палками,		
		гантелями. Комплексы лечебной		
		физической культуры для сердечно-		
		сосудистой и дыхательной систем,		
	***	опорно-двигательного аппарата.		
	Шахматы	История шахмат. Основные правила		
		игры. Элементы тактики. Решения задач		
		и комбинаций.		
	Плавание	Обучение технике плавания кролем на		
	Плавание			
		груди, на спине, брассом с целью		
2		оздоровления и коррекции опорно-		
3.		двигательного аппарата.	1.4	
	ИЛИ	Подвижные игры низкой интенсивности,	14	
	Упражнения на	игры на внимание, стретчинг. Обучение		
	расслабление и	методам (общее расслабление под		
	восстановление	музыку, аутотренинг) снятия		
		психофизического напряжения.		
		ИТОГО:	68	
	T	семестр № 2		
	Плавание	Обучение технике плавания кролем на		
		груди, на спине, брассом с целью		
		оздоровления и коррекции опорно-		
1.		двигательного аппарата.		
	или	Подвижные игры низкой интенсивности,	14	
	Упражнения на	игры на внимание, стретчинг. Обучение		
	расслабление и	методам (общее расслабление под		
	восстановление	музыку, аутотренинг) снятия		
		психофизического напряжения.		
	Спортивные и	Обучение технике элементов		
	подвижные игры	спортивных игр: баскетбола, волейбола,		
	,,	бадминтона. Общие и специальные		
		упражнения игрока. Подвижные игры и		
		эстафеты с предметами и без них, с		
		простейшими способами передвижения,		
		•		
2		максимальных усилий и сложно-	20	
2.	Γ	координационных действий.	30	
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без		
		предметов, с предметами.		
		Корригирующая гимнастика на		
		ковриках, с гимнастическими палками,		
		гантелями, обручами.		
		Комплексы лечебной физической		
		культуры для сердечно-сосудистой,		
		дыхательной систем и внутренних		l e e e e e e e e e e e e e e e e e e e

		2.5		I
		органов. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний.		
	Шахматы	Значение шахмат в интеллектуальном воспитании молодежи. Основные тактические приемы игры. Атака. Элементарные окончания. Блиц турниры.		
3.	Легкая атлетика	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие быстроты двигательной реакции, координации движений и	24	
	или Скандинавская ходьба	внимания. Обучение правильной технике ходьбы. Ходьба по пересеченной местности. Самоконтроль при занятиях скандинавской ходьбой.		
		ИТОГО:	68	
		семестр № 3		
1.	Легкая атлетика или Скандинавская ходьба	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие быстроты двигательной реакции, координации движений и внимания. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба с разной интенсивностью. Освоение методики организации	24	
		самостоятельных занятий.		
2.	Спортивные и подвижные игры	Совершенствование техники элементов спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30	
	Шахматы	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корригирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами. Комплексы лечебной физической культуры для сердечно-сосудистой, дыхательной систем и внутренних органов. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).		
	шахматы	Ловушка в дебюте, середине игры и эндшпиле. Простейшее окончание. Приемы игры в середине парии. Блиц		

		турниры.		
	Плавание	Обучение технике плавания кролем на		
	Плаванне	груди, на спине, брассом с целью		
		оздоровления и коррекции опорно-		
	или	двигательного аппарата.		
3.	Упражнения на	Подвижные игры низкой интенсивности,	14	
	расслабление и	игры на внимание, стретчинг. Обучение		
	восстановление	методам (общее расслабление под		
		музыку, аутотренинг) снятия		
		психофизического напряжения.		
		ИТОГО:	68	
	п	семестр № 4	Т	
	Плавание	Совершенствование техники плавания		
		кролем на груди, на спине, брассом с		
		целью оздоровления и коррекции		
1.		опорно-двигательного аппарата. Подвижные игры низкой интенсивности,	14	
1.	или	игры на внимание, стретчинг. Обучение	17	
	Упражнения на	методам (общее расслабление под		
	расслабление и	музыку, аутотренинг) снятия		
	восстановление	психофизического напряжения.		
	Спортивные и	Совершенствование техники элементов		
	подвижные игры	спортивных игр: баскетбола, волейбола,		
		бадминтона. Общие и специальные		
		упражнения игрока. Подвижные игры и		
		эстафеты с предметами и без них, не		
		требующие проявления максимальных		
		усилий и сложно-координационных		
	Гимнастика	действий. Общеразвивающие упражнения без		
	т импастика	предметов, с предметами.		
		Корригирующая гимнастика на		
2.		ковриках, с гимнастическими палками,	30	
		гантелями, обручами.		
		Комплексы лечебной физической		
		культуры для сердечно-сосудистой,		
		дыхательной систем и внутренних		
		органов. Обучение комплексам		
		упражнений по профилактике различных		
		заболеваний. Формирование навыков		
		правильного дыхания во время		
	TTT	выполнения упражнений.		
	Шахматы	Главные приемы игры в середине		
		партии. Ладейное окончание. Другие окончания. Конкурс решения задач.		
	T T	* ^ ^		
	Легкая атлетика	Различные виды ходьбы. Специальные		
		беговые упражнения. Подвижные игры		
3.		на развитие быстроты двигательной реакции, координации движений и		
٥.		реакции, координации движении и внимания.	24	
		Ходьба по пересеченной местности.	- '	
	или	Ходьба с разной интенсивностью.		
	Скандинавская	Освоение методики организации		
	ходьба	самостоятельных занятий.		
		ИТОГО:	68	
1		семестр № 5		

	Легкая атлетика	Тестирование физической		
		подготовленности студентов на начало		
		учебного года. Различные виды ходьбы.		
		Специальные беговые упражнения.		
		Подвижные игры на развитие быстроты		
		двигательной реакции, координации		
		движений и внимания.		
1.			24	
1.		Ходьба по пересеченной местности.	24	
		Ходьба с разной интенсивностью		
		передвижения. Сформировать		
	или	устойчивую мотивацию к регулярным		
	Скандинавская	занятиям скандинавской ходьбой.		
	ходьба	0.5		
	Спортивные и	Обучение технике элементов		
	подвижные игры	спортивных игр: баскетбола, волейбола,		
		бадминтона. Общие и специальные		
		упражнения игрока. Подвижные игры и		
		эстафеты с предметами и без них, с		
		простейшими способами передвижения,		
		не требующие проявления		
		максимальных усилий и сложно-		
		координационных действий.		
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без		
		предметов, с предметами.		
2.		Корригирующая гимнастика на	30	
		ковриках, с гимнастическими палками,		
		гантелями, обручами.		
		Комплексы лечебной физической		
		культуры для		
		сердечно-сосудистой, дыхательной		
		систем и внутренних органов. Обучение		
		комплексам упражнений по		
		профилактике различных заболеваний.		
		Формирование навыков правильного		
		1		
	Шахматы	упражнений.		
	шахматы	Шахматы на современном этапе		
		развития. Учебные позиции. Конкурсы		
		решения задач этюдов комбинации. Блиц		
	П	турниры.		
	Плавание	Совершенствование техники плавания		
		кролем на груди, на спине, брассом с		
		целью оздоровления и коррекции		
		опорно-двигательного аппарата.	1 4	
3.		Подвижные игры в воде.	14	
		Подвижные игры низкой интенсивности,		
	или	игры на внимание, стретчинг. Обучение		
	Упражнения на	методам (общее расслабление под		
	расслабление и	музыку, аутотренинг) снятия		
	восстановление	психофизического напряжения.		
		ИТОГО:	68	
		ВСЕГО:	340	

4.3. Содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено учебным планом.

4.4. Содержание курсового проекта/работы

Не предусмотрено учебным планом.

4.5. Содержание расчетно-графического задания, индивидуальных домашних заданий^і

Не предусмотрено учебным планом.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Реализация компетенций

1 Компетенция <u>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</u>

Наименование индикатора достижения компетенции	Используемые средства оценивания
УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства	Опрос, сдача контрольных нормативов, зачет
и методы физической культуры и спорта для	
сохранения, укрепления здоровья, развития и	
совершенствования психофизических качеств с учетом	
физиологических особенностей организма для	
обеспечения полноценной социальной и	
профессиональной деятельности (с выполнением	
нормативов по общей физической подготовленности).	
нормативов по общей физической подготовленности).	

5.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего периода изучения дисциплины в форме опроса, собеседования, сдачи контрольных нормативов.

5.2.1. Перечень контрольных вопросов (типовых заданий) для зачета Вопросы для оценки уровня знаний студентов:

- 1. Какие разделы изучаются по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»?
- 2. Из скольких частей состоит практическое занятие по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту?
- 3. Какие задачи решаются в каждой из частей занятия?
- 4. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм?
- 5. Техника безопасности на занятиях по плаванию?
- 6. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике?
- 7. К какой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО Вы относитесь?
- 8. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?
- 9. Перечислите, какие контрольные нормативы необходимо сдать для получения зачета по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту»?
- 10. Перечислите требования к посещаемости занятий и сдаче контрольных нормативов для каждого уровня освоения дисциплины?

Оценка уровня знаний студентов проводится в форме устного опроса, собеседования. Для получения зачёта студенты должны дать исчерпывающий ответ на все вышеперечисленные вопросы или возможны незначительные ошибки, но при этом должно сохраняться общее представление о разделах дисциплины, задачах практических занятий и т.д.

К зачёту допускаются студенты, посетившие практические занятия в полном объёме дисциплины, сдавшие теоретический устный опрос и контрольные нормативы. Отработка практических занятий проводится по графику, утверждённому на заседании кафедры.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого семестра в форме зачёта.

5.2.2. Перечень контрольных материалов для защиты курсового проекта/ курсовой работы

Не предусмотрено учебным планом.

5.3. Типовые контрольные задания (материалы) для текущего контроля в семестре

Текущий контроль осуществляется в течение семестра в форме сдачи контрольных нормативов.

Контрольные нормативы (основное отделение)

1 курс 2 семестр, 2 курс 4 семестр

Нормативы		Оце	нка тест	га (в бал	лах), по	казател	ь в сек.,	см., кол-	ве раз.	
			Юнош	И			,	Девушк	И	
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м.	13,2	13,3-	13,7-	14,1-	14,4-	15,7	15,8-	16,1-	17,1-	18,0-
(сек.)		13,6	14,0	14,3	14,6		16,0	17,0	17,9	18,7
Прыжок в длину с места	250	249-	239-	229-	219-	190	189-	179-	169-	159-
(см.)		240	230	220	215		180	170	160	150
Подтягивание на	15	14-12	11-9	8-7	6-5	60	59-50	49-40	39-30	29-20
перекладине (юн)										
Подъем в сед из положения										
лежа, ноги закреплены (дев)										
Бег 3000 м. (юн) (мин.)	12,0	12,01-	12,36-	13,11-	13,51-	10,15	10,16-	10,51-	11,16-	11,51-
Бег 2000 м. (дев) (мин.)		12,35	13,10	13,50	14,31		10,50	11,15	11,50	12,15

Контрольные нормативы (основное отделение)

1 курс 1 семестр, 2 курс 3 семестр, 3 курс 5 семестр

Нормативы	юноши						де	вуші	си	
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Бег 30 метров (сек). 2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз). (юн) Лежа на гимнастической скамейке, руки закреплены за головой, подъём прямых ног до касания скамейки за головой (кол-во раз) (дев)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,9	5,0 25	5,1 20	5,2 15	5,3
3. Подъем силой на высокой перекладине (кол-во раз). (юн) Выпрыгивание с глубокого приседа (кол-во раз) (дев)	5	4	3	2	1	15	12	10	8	6
4. Из виса на перекладине поднос прямых ног до касания перекладины (кол-во раз). (юн) Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, от гимнастической скамейке (кол-во раз) (дев)	10	8	6	4	2	15	12	10	8	6
2 курс 1. Бег 30 метров (сек).	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол-во раз). (юн) Наклоны туловища, сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) (дев)	50	40	36	30	25	50	45	40	35	30
3. Из виса на перекладине поднос прямых ног до касания перекладины (кол-во раз). (юн) Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, от гимнастической скамейке (кол-во раз) (дев)	10	8	6	4	2	15	12	10	8	6

4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз). (юн) Приседание на левой и правой ноге (опора о стену) (кол-	15	12	9	7	5	12	10	8	6	4
во раз на каждой ноге) (дев)										
3 курс										
1. Бег 30 метров (сек).	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях										
(кол-во раз). (юн)	16	14	12	10	8	60	50	40	30	20
Поднимание (сед) опускание туловища из положения										
лежа, руки за головой (кол-во раз). (дев)										
3. В висе на гимнастической стенке поднимание ног до										
угла 90°(кол-во раз). (юн)	15	12	10	8	6	15	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, от										
гимнастической скамейки (кол-во раз). (дев)										
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз). (юн)	15	12	9	7	5	12	10	8	6	4
Приседание на левой и правой ноге (опора о стену) (кол-										
во раз) (кол-во раз на каждой ноге). (дев)										
<u>1 – 3 курс</u>										
Плавание 50 м (сек) (вольный стиль)	42.0	46.0	50.0	57.0	б/вр	1,05	1,12	1,2	1,3	б/вр

Контрольные нормативы (специальное учебное отделение)<u>1 курс 1 семестр, 2 курс 3 семестр, 3 курс 5 семестр</u>

Нормативы		ŀ	Онош	И			Į	Девушки			
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
1 курс 1. Поднимание согнутых ног из и.п. лежа на спине за 1 мин (раз)	45	42	40	38	35	40	38	35	30	28	
2. Наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке (см)	10	8	7	6	5	12	11	10	9	8	
3. Задержка дыхания на выдохе (проба Генча)	35	32	30	28	25	30	28	25	22	20	
4. Индекс Руффье	3	6	9	15	> 15	3	6	9	15	> 15	
2-3 курс 1. Поднимание согнутых ног из и.п. лежа на спине за 1 мин (раз)	50	48	45	42	40	45	42	40	38	35	
2. Наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке (см)	10	8	7	6	5	12	11	10	9	8	
3. Задержка дыхания на выдохе (проба Генча)	45	40	35	32	30	40	35	30	28	25	
4. Индекс Руффье	3	6	9	15	> 15	3	6	9	15	> 15	
1-3 курс Плавание 50 м (вольный стиль)		Без учета времени									

1 курс 2 семестр

Нормативы		ŀ	Онош	И		Девушки				
_	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (раз)						10	8	6	5	4

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	23	20	20	15					
3. Прыжок в длину с места (см)	225	210	205	200	190	160	158	155	150	145
4. Тест Купера (12мин бег-ходьба)	1,8	1,6	1,4	1,2	< 1,2	1,5	1,4	1,3	1,2	< 1,2
$-(\kappa M)$										
5. Индекс Руффье	3	6	9	15	> 15	3	6	9	15	> 15

2 курс 4 семестр

Нормативы	Юноши		Девушки							
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (раз)						12	10	8	6	4
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	30	25	23	20	18					
3. Прыжок в длину с места (см)	230	220	215	205	200	175	170	165	160	155
4. Тест Купера (12мин бег-ходьба) – (км)	2,2	1,8	1,6	1,4	< 1,4	1,6	1,5	1,4	1,3	< 1,3
5. Индекс Руффье	3	6	9	15	> 15	3	6	9	15	> 15

Для оценки контрольных нормативов выводится среднеарифметический показатель (5-ти бальная система) по вышеперечисленным нормативам. Уровню освоения отлично соответствует 3,5 балла, хорошо - 3 балла, удовлетворительно - 2 балла.

5.4. Описание критериев оценивания компетенций и шкалы оценивания

При промежуточной аттестации в форме зачета используется следующая шкала оценивания: зачтено, не зачтено.

Критериями оценивания достижений показателей являются:

Наименование	Критерий оценивания				
показателя оценивания					
результата обучения					
по дисциплине					
Знания	Средства и методы физической культуры для оптимизации уровня работоспособности и укрепления здоровья.				
	Критерии оценивания уровня физической подготовленности (контрольные нормативы), ступени, нормы и критерии тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».				
	Полнота ответов на контрольные вопросы.				
	Объём освоенного материала				
	Условия и требования техники безопасности на занятиях.				
Умения	Правильность выполнения комплексов физических упражнений.				
	Выполнение контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».				
	Соблюдение требований техники безопасности на занятиях.				
Навыки	Самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений.				
	Выполнение контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями.				
	Соблюдение условий техники безопасности на занятиях.				

Оценка преподавателем выставляется интегрально с учётом всех показателей и критериев оценивания.

Оценка сформированности компетенций по показателю Знания.

Критерий	Уровень освоения и оценка				
	не зачтено	зачтено			
Средства и методы физической культуры для оптимизации уровня работоспособ ности и укрепления здоровья.	Не знает основные средства и методы физической культуры для оптимизации уровня работоспособности и укрепления здоровья	Знает основные средства и методы физической культуры для оптимизации уровня работоспособности и укрепления здоровья			
Критерии оценивания уровня физической подготовленности (контрольные нормативы), ступени, нормы и критерии тестовых упражнений Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Не знает критерии и требования оценивания уровня физической подготовленности. Не знает ступени (к которым относится), критерии и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Знает критерии оценивания уровня физической подготовленности. Знает ступени (к которым относится), критерии и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»			
Полнота ответов на контрольные вопросы Объём освоенного материала	Дает неправильные ответы на поставленные вопросы Не знает значительной части материала дисциплины	Дает полный, развёрнутый ответ на поставленные вопросы Обладает твердым и полным знанием материала дисциплины, владеет дополнительными знаниями			
Условия и требования техники безопасности на занятиях.	Не знает основных условий техники безопасности на занятиях	Знает условия и требования техники безопасности на занятиях			

Оценка сформированности компетенций по показателю Умения.

Критерий	Уровень ос	воения и оценка		
	не зачтено	зачтено		
Правильность	Не умеет выполнять комплексы	Умеет выполнять комплексы		
выполнения комплексов	физических упражнений,	физических упражнений, без ошибок в		
физических	допускает значительные ошибки в	структуре выполнения и терминологии.		
упражнений.	структуре упражнений и			
	терминологии.			
Выполнение	Неспособен выполнить	Выполняет контрольные нормативы		
контрольных	контрольные нормативы или	или нормы тестовых упражнений		
нормативов или норм	нормы тестовых упражнений	Всероссийского физкультурно-		
тестовых упражнений	Всероссийского физкультурно-	спортивного комплекса «Готов к труду		
Всероссийского	спортивного комплекса «Готов к	и обороне» в соответствии с		
физкультурно-	труду и обороне» в соответствии с	предъявляемыми требованиями.		
спортивного комплекса	предъявляемыми требованиями			
«Готов к труду и				
обороне».				
Соблюдение	Не соблюдает условия и	Соблюдает требования техники		
требований техники	требования техники безопасности	безопасности на занятиях.		
безопасности на	на занятиях			
занятиях.				

Оценка сформированности компетенций по показателю Навыки.

Критерий	Уровень ос	своения и оценка			
	не зачтено	зачтено			
Самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений.	Не может выполнить комплекс физических упражнений самостоятельно (без существенной помощи преподавателя), допускает значительные ошибки в терминологии.	Способен самостоятельно выполнить комплекс физических упражнений.			
Выполнение контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями	Неспособен выполнить контрольные нормативы или нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями	Выполняет контрольные нормативы или нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями			
Соблюдение условий техники безопасности	Не соблюдает условия и требования техники безопасности.	Выполняет все условия техники безопасности в соответствии с требованиями.			

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Материально-техническое обеспечение

No	Наименование специальных помещений и	Оснащенность специальных помещений и
	помещений для самостоятельной работы	помещений для самостоятельной работы
1	спортзалы № 1, №2, №3	Гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные, баскетбольные кольца, стена гимнастическая, канат, конусы, гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, сетка волейбольная, ворота гандбольные, татами, ринг, зеркала, гимнастические коврики, ракетки для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса, ракетки для тенниса, фитболы,
2	стадион (беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, футбольное поле) (возможна самостоятельная работа)	Барьеры и стартовые колодки легкоатлетические, тренажеры для воркаута.
3	плавательный бассейн, сауна	Плавательные доски, гантели, пояса для обучения плаванию.
4	плавательный бассейн для игровых видов спорта, сауна, тренажерный зал	Мячи, гантели, утяжелители.
5	специализированная площадка для подготовки к выполнению норм ГТО (возможна самостоятельная работа)	Перекладины, турникеты.
6	площадки для пляжных видов спорта	Ворота для пляжного гандбола, мячи.
7	площадки для мини-футбола и гандбола (возможна самостоятельная работа)	Ворота, мячи.
8	площадки для стритбола (возможна самостоятельная работа)	Баскетбольные фермы, мячи.

9	теннисные корты	Сетка, ракетки для тенниса, судейская вышка.
10	хоккейная площадка	Ворота для хоккея.
	(возможна самостоятельная работа)	
11	лыжная база	Лыжи, лыжные палки.
12	силовые городки	Перекладины, турникеты, тренажеры.
	(возможна самостоятельная работа)	
13	стрелковый тир	Оружие, пули, стенды для стрельбы.
14	специализированный зал гиревого спорта	Тренажеры, гантели, гири, стол для армспорта.
15	тренажерный зал	Тренажеры, блочные устройства, гантели, штанги.
16	шахматный клуб	Специализированная мебель, доска, шахматные
		наборы.
17	методический кабинет	Специализированная мебель, информационные
	(возможна самостоятельная работа)	стенды, магнитно-маркерная доска, портативный
		мультимедийный комплекс, переносной экран,
		ноутбук.

6.2. . Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

№	Перечень лицензионного программного обеспечения.	Реквизиты подтверждающего документа
1	Microsoft Windows 10 Корпоративная	Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023). Договор поставки ПО 0326100004117000038-0003147-01 от 06.10.2017
2	Microsoft Office Professional Plus 2016	Cоглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023
3	Kaspersky Endpoint Security «Стандартный Russian Edition»	Сублицензионный договор № 102 от 24.05.2018. Срок действия лицензии до 19.08.2020 Гражданско-правовой Договор (Контракт) № 27782 «Поставка продления права пользования (лицензии) Каspersky Endpoint Security от 03.06.2020. Срок действия лицензии 19.08.2022г.
4	Google Chrome	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения
5	Mozilla Firefox	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения

6.3. Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов

- 1. Кутергин Н.Б. Технология формирования поведенческих особенностей студентовдзюдоистов: учебное пособие / Н.Б. Кутергин. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 182 с.
- 2. Кутергин Н.Б. Дзюдо в тренировочном процессе технического вуза: учебное пособие / Н.Б. Кутергин, Ю.В. Муханов Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. -115 с.
- 3. Кутергин Н.Б. Основы техники самообороны: учебное пособие / Н.Б. Кутергин. Белгород: Изд-во БГТУ, 2020. 128 с.
- 4. Коруковец А.П. Волейбол в учебном процессе для студентов технического вуза: учебное пособие / А.П. Коруковец., С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Д.Е. Егоров, В.И. Козлов. Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. 89 с.

https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2018102914151474600000656353

- 5. Ковалева М.В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей: учебное пособие / М.В. Ковалева. Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. 197 с. https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2017041711282367900000651141
- 6. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, А.С. Грачев др. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – 135 с. https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2018013011175893900000658842

- 7. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 391 с. https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274
- 8. Крамской С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, Г.В. Мусиков, М.А. Киндрук, А.И. Панарин, В.Н. Олейник / Учебное пособие. Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2012. 191c. https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040917333660546900008411

6.4. Перечень интернет ресурсов, профессиональных баз данных, информационносправочных систем

- 1. Государственный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» www.gto.ru
- 2. Консультант плюс. Надежная правовая поддержка www.consultant.ru
- **3.** Официальный сайт Белгородского государственного технологического университета www.bstu.ru