

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

**СОГЛАСОВАНО**

Декан ТФ

А.В. Сорокин

**Рабочая программа дисциплины**

Код и наименование дисциплины: **Б1.В.ЭФ.1.1** «**Спортивное совершенствование**»

Код и наименование направления подготовки (специальности): **38.03.01**  
**Экономика**

Направленность (профиль, специализация): **Финансы и кредит**

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

Форма обучения: **очно - заочная**

| <b>Статус</b> | <b>Должность</b>                                | <b>И.О. Фамилия</b> |
|---------------|---|---------------------|
| Разработал    |   | В.О. Ксендзов       |
| Согласовал    | Зав. кафедрой «ФКиС»                            | В.О. Ксендзов       |
|               | руководитель направленности (профиля) программы | Д.В. Ремизов        |

г. Рубцовск

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

| Компетенция | Содержание компетенции   | Индикатор | Содержание индикатора   |
|-------------|--|-----------|---|
| УК-7        | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1    | Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека                                   |
|             |  | УК-7.2    | Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья |

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| Дисциплины (практики), предшествующие изучению дисциплины, результаты освоения которых необходимы для освоения данной дисциплины.                 | Физическая культура и спорт |
| Дисциплины (практики), для которых результаты освоения данной дисциплины будут необходимы, как входные знания, умения и владения для их изучения. |                             |

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

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

| Форма обучения | Виды занятий, их трудоемкость (час.) |                     |                      |                        | Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час) |
|----------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|------------------------|---|
|                | Лекции                               | Лабораторные работы | Практические занятия | Самостоятельная работа |   |
| очно - заочная | 0                                    | 0                   | 128                  | 200                    | 158   |

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

**Форма обучения:** очно - заочная

**Семестр:** 3

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 72

Форма промежуточной аттестации: Зачет

| Виды занятий, их трудоемкость (час.) |                     |                      |                        | Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час) |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------|------------------------|---|
| Лекции                               | Лабораторные работы | Практические занятия | Самостоятельная работа |   |
| 0                                    | 0                   | 32                   | 40                     | 38  |

### Практические занятия (32ч.)

1. **Вводное {тренинг} (2ч.)[1]** Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра
2. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра
3. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра
4. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра
5. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра
6. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра
7. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра
8. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра
9. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра
10. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра
11. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
12. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
13. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
14. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра

**15. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом вправо и влево. Учебно-тренировочная игра

**16. Зачетное {тренинг} (2ч.)[1]** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации

#### **Самостоятельная работа (40ч.)**

**1. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (40ч.)[1,2,3,4,5]**  
Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

#### **Семестр: 4**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 72

Форма промежуточной аттестации: Зачет

| Виды занятий, их трудоемкость (час.) |                     |                      |                        | Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час) |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------|------------------------|---|
| Лекции                               | Лабораторные работы | Практические занятия | Самостоятельная работа |   |
| 0                                    | 0                   | 32                   | 40                     | 38  |

#### **Практические занятия (32ч.)**

**1. Вводное {тренинг} (2ч.)[1]** Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра

**2. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра

**3. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра

**4. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра

**5. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра

**6. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра

**7. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра

**8. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра

**9. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра

**10. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи.

Учебно-тренировочная игра

**11. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара.

Учебно-тренировочная игра

**12. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара.

Учебно-тренировочная игра

**13. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара.

Учебно-тренировочная игра

**14. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо.

Учебно-тренировочная игра

**15. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево.

Учебно-тренировочная игра

**16. Зачетное {тренинг} (2ч.)[1]** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации

#### **Самостоятельная работа (40ч.)**

**1. Общая и специальная физическая подготовка(40ч.)[1,2,3,4,5]**

Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

#### **Семестр: 5**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 92

Форма промежуточной аттестации: Зачет

| Виды занятий, их трудоемкость (час.) |                     |                      |                        | Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час) |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------|------------------------|---|
| Лекции                               | Лабораторные работы | Практические занятия | Самостоятельная работа |   |
| 0                                    | 0                   | 32                   | 60                     | 41  |

#### **Практические занятия (32ч.)**

**1. Вводное {тренинг} (2ч.)[1]** Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра

**2. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра

**3. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра

**4. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра

**5. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие

- скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра
- 6. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра
- 7. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра
- 8. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра
- 9. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра
- 10. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра
- 11. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
- 12. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
- 13. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
- 14. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
- 15. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
- 16. Зачетное {тренинг} (2ч.)[1]** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации

### **Самостоятельная работа (60ч.)**

- 1. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (60ч.)[1,2,3,4,5]**  
Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

### **Семестр: 6**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 92

Форма промежуточной аттестации: Зачет

| Виды занятий, их трудоемкость (час.) |                     |                      |                        | Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час) |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------|------------------------|---|
| Лекции                               | Лабораторные работы | Практические занятия | Самостоятельная работа |   |
| 0                                    | 0                   | 32                   | 60                     | 41  |

### **Практические занятия (32ч.)**

- 1. Вводное {тренинг} (2ч.)[1]** Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра
- 2. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра
- 3. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра
- 4. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра
- 5. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра
- 6. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра
- 7. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра
- 8. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра
- 9. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра
- 10. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра
- 11. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
- 12. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
- 13. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
- 14. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
- 15. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
- 16. Зачетное {тренинг} (2ч.)[1]** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации

## **Самостоятельная работа (60ч.)**

**1. Общая и специальная физическая подготовка(60ч.)[1,2,3,4,5]**  
Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

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

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

1. Теория и практика волейбола: Учебно-методическое пособие / Ксендзов В.О., Колесников В.И., Соснин В.П., Прищепа М.А. - Рубцовск: РИИ, 2021. - 119 с. (ЭР)

## **6. Перечень учебной литературы**

### **6.1. Основная литература**

2. Волейбол: теория и практика : [12+] / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479> (дата обращения: 17.02.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906734-7-2. – Текст : электронный.

### **6.2. Дополнительная литература**

3. Физическая культура: Учебное пособие для студентов всех направлений и специальностей / Ксендзов В.О., Колесников В.И., Соснин В.П., Прищепа М.А. . – Рубцовск: РИИ, 2021. - 158 с. (ЭР)

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

4. <http://biblioclub.ru/>; <http://e.lanbook.com/>; <http://elibrary.ru/> - электронные библиотечные системы

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

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



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

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

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

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

| <b>№пп</b> | <b>Используемое программное обеспечение</b> |
|------------|---|
| 1          | LibreOffice                                 |
| 2          | Windows                                     |
| 3          | Антивирус Kaspersky                         |

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

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

| <b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b> |
|--|
| учебные аудитории для проведения учебных занятий                                 |
| помещения для самостоятельной работы   |

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

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**  
**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Спортивное совершенствование»**

**1. Перечень оценочных средств для компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

| Код контролируемой компетенции   | Способ оценивания | Оценочное средство                            |
|--|-------------------|---|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачет             | Комплект контролирующих материалов для зачета |

**2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

Оцениваемые компетенции представлены в разделе «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций» рабочей программы дисциплины «Спортивное совершенствование».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Спортивное совершенствование» используется 100-балльная шкала.

| Критерий   | Оценка по 100-балльной шкале | Оценка по традиционной шкале |
|--|------------------------------|------------------------------|
| Студент освоил изучаемый материал, выполняет задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций, может допускать отдельные ошибки.                 | 25-100                       | <i>Зачтено</i>               |
| Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно. | 0-24                         | <i>Не зачтено</i>            |

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки уровня достижения компетенций в соответствии с индикаторами**

*1. Комплексные задания по технической и физической подготовке*

| Компетенция   | Индикатор достижения компетенции   |
|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека                                   |
|   | УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья |

### 1. Выполнить:

- верхние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования (УК-7.2).

### 2. Выполнить:

- нижние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования (УК-7.2).

### 3. Выполнить:

- верхние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования (УК-7.2).

#### 4. Выполнить:

- нижние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования (УК-7.2).

#### 5. Выполнить:

- верхние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования (УК-7.2).

#### 6. Выполнить:

- нижние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего

здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования (УК-7.2).

7. Выполнить:

- верхние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования (УК-7.2).

8. Выполнить:

- нижние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см);
- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования (УК-7.2).

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