

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**

Статус	Должность	И.О. Фамилия
Разработал	Доцент	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.	Безопасность жизнедеятельности

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.

Необходимость поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.

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

Лекции	Виды занятий, их трудоемкость (час.)			Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
	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	

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, электронной библиотеке АлтГТУ и к электронной информационно-образовательной среде:

1. Теория и практика волейбола: учебно-методическое пособие / В.О. Ксендзов, В.И. Колесников, В.П. Соснин, М.А. Прищепа; Рубцовский индустриальный институт. -2-е изд. доп. и перераб. – Рубцовск: РИИ, 2021.- 125 с. URL: https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf (дата обращения 01.11.2021)

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. URL : [https://edu.rubinst.ru/resources/books/Phizicheskaya_kul'tura_UP\(158s\)_2021.pdf](https://edu.rubinst.ru/resources/books/Phizicheskaya_kul'tura_UP(158s)_2021.pdf) (дата обращения 30.08.2021)

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

4. <https://minsport.gov.ru/>

5. www.teoriya.ru/ Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии

физической культуры. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры

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

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

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

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

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

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

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

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

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
учебные аудитории для проведения 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.