

Министерство образования и науки Астраханской области
Государственное автономное образовательное учреждение
Астраханской области высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно-
строительный университет»
(ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

(указывается наименование в соответствии с учебным планом)

По направлению подготовки

08.03.01 «Строительство»

(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС)

По профилю подготовки

«Теплогазоснабжение и вентиляция»

(указывается наименование профиля в соответствии с ООП)

Кафедра

«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация (степень) выпускника - *бакалавр*

Астрахань - 2018

Разработчики:

Доцент, к.п.н.
(занимаемая должность, учёная степень
учёное звание)

Куш
(подпись)

/О.О.Куралева/
И.О.Ф.

Рабочая программа разработана для учебного плана 2018 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Философии, социологии и лингвистики» протокол № 10 от 23.04.2018 г.

Заведующий кафедрой

Дев | Мисога АЮ
(подпись) И.О.Ф.

Согласовано:

Председатель МКН «Строительство»,
Профиль «Теплогазоснабжение и вентиляция»

Туз | Боромина Л.В.
(подпись) И.О.Ф.

Начальник УМУ

Юсу | Н.А.Исхаева
(подпись) И.О.Ф.

Специалист УМУ

Емур | С.С.Коромидова
(подпись) И.О.Ф.

Начальник УИТ

У.А. | К.А.Султанов
(подпись) И.О.Ф.

Заведующая научной библиотекой

М.В. | Морозова СВ
(подпись) И.О.Ф.

Содержание:

	Стр.
1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата	4
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	6
5.1.1. Очная форма обучения	6
5.1.2. Заочная форма обучения	7
5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам	8
5.2.1. Содержание лекционных занятий	8
5.2.2. Содержание лабораторных занятий	8
5.2.3. Содержание практических занятий	8
5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	9
5.2.5. Темы контрольных работ (разделы дисциплины)	10
5.2.6. Темы курсовых проектов/курсовых работ	10
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	10
7. Образовательные технологии	10
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	10
8.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения	11
8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины	11
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	12
10. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	12

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- приобретение осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- выработка личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

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

ПК-13 – знанием научно-технической информации, отечественного и зарубежного опыта по профилю деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

знать:

- основные средства физического воспитания, основные понятия здорового образа жизни (ОК-8);
- основные приемы оказания первой помощи (ПК-13).

уметь:

- применять теоретические знания при решении практических задач (ОК-8).
- применять знания научно-технической информации, отечественного и зарубежного опыта по профилю деятельности (ПК-13)

владеть:

- навыками физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-8);
- навыками оказания первой помощи (ПК-13).

3. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина Б1.В.13 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» реализуется в рамках вариативной части.

Дисциплина базируется на результатах обучения, полученных в рамках изучения следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт» в средней общеобразовательной школе.

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

Форма обучения	Очная	Заочная
1	2	3
Трудоемкость в зачетных единицах:	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Аудиторных (включая контактную работу обучающихся с преподавателем) часов (всего) по учебному плану:		
Лекции (Л)	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Лабораторные занятия (ЛЗ)	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Практические занятия (ПЗ)	1 семестр - 36 часов; 2 семестр – 22 часа; 3 семестр – 72 часа; 4 семестр – 90 часов; 5 семестр – 36 часов; 6 семестр - 72 часа; всего - 328 часов	1 семестр – 2 часа; 2 семестр – 2 часа; 3 семестр – 2 часа; 4 семестр – 2 часа; 5 семестр – 2 часа; 6 семестр – 2 часа всего – 12 часов
Самостоятельная работа (СРС)	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	1 семестр – 62 часа; 2 семестр – 46 часов; 3 семестр – 62 часа; 4 семестр – 46 часов; 5 семестр – 62 часа; 6 семестр – 38 часов; всего - 316 часов
Форма текущей аттестации:		
Контрольная работа № 1	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Форма промежуточной аттестации:		
Экзамены	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Зачет	семестр – 1 семестр – 2 семестр – 3 семестр – 4 семестр – 5 семестр – 6	семестр – 6
Зачет с оценкой	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Курсовая работа	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Курсовой проект	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>

5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/ п	Раздел дисциплины (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы				Форма промежуточной аттестации и текущего контроля
				контактная			СРС	
				Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Развитие физических качеств	36	1	-	-	36	-	Зачет
2	Развитие физических качеств	22	2	-	-	22	-	
3	Общая и специальная физическая подготовка	72	3	-	-	72	-	
4	Развитие профессионально-важных качеств	90	4	-	-	90	-	
5	Совершенствование профессионально-важных качеств	36	5	-	-	36	-	
6	Совершенствование профессионально-важных качеств	72	6	-	-	72	-	
	Итого:	328		-	-	328	-	

5.1.2. Заочная форма обучения

№ п/ п	Раздел дисциплины (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по ви- дам учебной работы				Форма промежуточной ат- тестации и текущего кон- троля
				контактная			СРС	
				Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Развитие физических качеств	64	1	-	-	2	62	<i>Учебным планом не предусмотрены</i>
2	Развитие физических качеств	48	2	-	-	2	46	
3	Общая и специальная физиче- ская подготовка	64	3	-	-	2	62	
4	Развитие профессионально- важных качеств	48	4	-	-	2	46	
5	Совершенствование профессио- нально-важных качеств	64	5	-	-	2	62	
6	Совершенствование профессио- нально-важных качеств	40	6	-	-	2	38	Зачет
	Итого:	328		-	-	12	316	

5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам

5.2.1. Содержание лекционных занятий

учебным планом не предусмотрены

5.2.2. Содержание лабораторных занятий

учебным планом не предусмотрены

5.2.3. Содержание практических занятий

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	2	3
1	Развитие физических качеств	<p>Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной подготовки, сдаче контрольных нормативов.</p> <p>Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.</p>
2	Развитие физических качеств	<p>Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной подготовки, сдаче контрольных нормативов.</p> <p>Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.</p>
3	Общая и специальная физическая подготовка	<p>Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной подготовки, сдаче контрольных нормативов.</p> <p>Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.</p>

4	Развитие профессионально-важных качеств	<p>Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной подготовки, сдаче контрольных нормативов.</p> <p>Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.</p>
5	Совершенствование профессионально-важных качеств	<p>Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной подготовки, сдаче контрольных нормативов.</p> <p>Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.</p>
6	Совершенствование профессионально-важных качеств	<p>Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной подготовки, сдаче контрольных нормативов.</p> <p>Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.</p>

5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Очная форма обучения – учебным планом не предусмотрены.

Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4
1	Развитие физических качеств	Подготовка к тестированию	[1-6]
2	Развитие физических качеств	Подготовка к тестированию	[1-4], [5]

3	Общая и специальная физическая подготовка	Подготовка к тестированию	[7,8], [9]
4	Развитие профессионально-важных качеств	Подготовка к тестированию	[1-9]
5	Совершенствование профессионально-важных качеств	Подготовка к тестированию	[3-8]
6	Совершенствование профессионально-важных качеств	Подготовка к тестированию	[1-6]

5.2.5. Темы контрольных работ
учебным планом не предусмотрены

5.2.6. Темы курсовых проектов/ курсовых работ
учебным планом не предусмотрены

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
1	2
Практические занятия	Проработка рабочей программы. Уделить особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы. Решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

7. Образовательные технологии

Перечень образовательных технологий, используемых при изучении дисциплины: «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».

Традиционные образовательные технологии

Перечень образовательных технологий, используемых при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», проводятся с использованием традиционных образовательных технологий ориентирующиеся на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту, учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер. Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

Интерактивные технологии

По дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» практические занятия проводятся с использованием следующих интерактивных технологий:

Тренинг – процесс получения навыков и умений в какой-либо области посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

1. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов. Иванков Ч., Литвинов С.А. Москва, Издательство: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015.

https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429625&sr=1

2. Физиология спорта: учебное пособие. Чинкин А. С., Назаренко А. С. Москва, Издательство: Спорт, 2016. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430410&sr=1

3. Физическая культура: компетентностный подход. Манжелей И. В., Симонова Е. А. Москва, Издательство: Директ-Медиа, 2015.

https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1

б) дополнительная учебная литература:

4. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие. Витун В.Г., Витун Е. Оренбург: ОГУ, 2015.

https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=439101&sr=1

5. Педагогика физической культуры: учебник. Костихина Н. М., Гаврикова О. Ю, Омск, 2015. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429371&sr=1

6. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие. Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. Оренбург, Издательство: ОГУ, 2015.

https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=438997&sr=1

7. Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения. Гриднев В. А., Шпагин С. В. Тамбов, Издательство: ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015.

https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=444640&sr=1

8. Волейбол: начальное обучение: учебное пособие. Фомин Е. В., Булыкина Л. В. Москва, Издательство: Спорт, 2015. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430415&sr=1

в) перечень учебно-методического обеспечения:

9. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В. Ставрополь, Издательство: СКФУ, 2015.

https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=457279&sr=1

8.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения

1. Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription;
2. Office Pro+ Dev SL A Each Academic;
3. ApacheOpenOffice;
4. 7-Zip;
5. AdobeAcrobatReader DC;
6. InternetExplorer;
7. GoogleChrome;
8. MozillaFirefox;
9. VLC mediaplayer;
10. Dr.Web Desktop Security Suite.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

Электронная информационно-образовательная среда Университета, включающая в себя:

1. Образовательный портал (<http://edu.aucu.ru>);

2. «Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека» (<https://biblioclub.com/>);
3. Научная электронная библиотека (<http://www.elibrary.ru/>)
4. База данных «Scopus» (<https://www.scopus.com/>).

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

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Аудитория для практических занятий: ул. Татищева, 18, спортивный зал	Маты, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, Секундомер 1382527, скакалка гимнастическая, навесные перекладины для подтягивания, баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, сетка волейбольная, канат спортивный, мячи баскетбольные.
2.	Аудитория для групповых и индивидуальных консультаций: ул. Татищева, 18, спортивный зал	Маты, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, Секундомер 1382527, скакалка гимнастическая, навесные перекладины для подтягивания, баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, сетка волейбольная, канат спортивный, мячи баскетбольные.
3.	Аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации: ул. Татищева, 18, спортивный зал	Маты, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, Секундомер 1382527, скакалка гимнастическая, навесные перекладины для подтягивания, баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, сетка волейбольная, канат спортивный, мячи баскетбольные.
4.	Аудитория для самостоятельной работы: ул. Татищева, 18, спортивный зал	Маты, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, Секундомер 1382527, скакалка гимнастическая, навесные перекладины для подтягивания, баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, сетка волейбольная, канат спортивный, мячи баскетбольные.

10. Особенности организации обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей).

Министерство образования и науки Астраханской области
Государственное автономное образовательное учреждение
Астраханской области высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно-
строительный университет»
(ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)



ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Наименование дисциплины

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

(указывается наименование в соответствии с учебным планом)

По направлению подготовки

08.03.01 «Строительство»

(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС)

По профилю подготовки

«Теплогасоснабжение и вентиляция»

(указывается наименование профиля в соответствии с ООП)


Кафедра

«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация (степень) выпускника **бакалавр**

Разработчики:

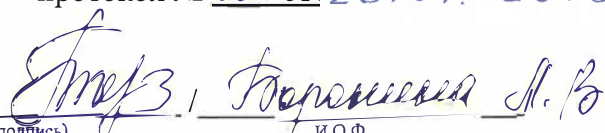
Доцент, к.п.н.
(занимаемая должность,
учёная степень и учёное звание)

 /О.О. Куралева/
(подпись) И. О. Ф.

Оценочные и методические материалы разработаны для учебного плана 2018 г.

Оценочные и методические материалы рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Философии, социологии и лингвистики» протокол № 10 от 23.04.2018 г.

Заведующий кафедрой




(подпись) И.О.Ф.

Согласовано:



Председатель МКН «Строительство»,
профиль «Теплогазоснабжение и вентиляция»


(подпись) И.О.Ф.

Начальник УМУ

 /  /
(подпись) И.О.Ф.

Специалист УМУ

 /  /
(подпись) И.О.Ф.

СОДЕРЖАНИЕ:

	Стр.
1. Оценочные и методические материалы для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля обучающихся по дисциплине	4
1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программ	4
1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	5
1.2.1. Перечень оценочных средств текущей формы контроля	5
1.2.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	5
1.2.3. Шкала оценивания	8
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	9
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	11

1. Оценочные и методические материалы для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля обучающихся по дисциплине

Оценочные и методические материалы является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и представлены в виде отдельного документа

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

Индекс и формулировка компетенции N	Номер и наименование результатов образования по дисциплине (в соответствии с разделом 2)	Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.5.1)						Формы контроля с конкретизацией задания
		1	2	3	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные средства физического воспитания; основные понятия здорового образа жизни.	X	X					Двигательные тесты, зачет
	Уметь: применять теоретические знания при решении практических задач.			X	X			
	Владеть: навыками физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.					X	X	
ПК-13: знанием научно-технической информации, отечественного и зарубежного опыта по профилю деятельности	Знать: основные приемы оказания первой помощи.	X	X					Двигательные тесты, зачет
	Уметь: применять знания научно-технической информации, отечественного и зарубежного опыта по профилю деятельности.			X	X			
	Владеть: навыками оказания первой помощи.					X	X	

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

1.2.1 Перечень оценочных средств текущей формы контроля

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3
Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий

1.2.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция, этапы освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Показатели и критерии оценивания результатов обучения			
		Ниже порогового уровня (не зачтено)	Пороговый уровень (Зачтено)	Продвинутый уровень (Зачтено)	Высокий уровень (Зачтено)
1	2	3	4	5	6
ОК – 8 - Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает: (ОК-8) основные средства физического воспитания; основные понятия здорового образа жизни.	Обучающийся не знает основные средства физического воспитания; основные понятия здорового образа жизни.	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала об	Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос об основных средствах физического воспитания; основных понятиях здорового образа жизни.	Обучающийся знает научную терминологию, глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе-последовательно, четко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий об основных средствах физического воспитания;

			основных средствах физического воспитания; основных понятиях здорового образа жизни.		основных понятиях здорового образа жизни.
	Умеет: (ОК-8) применять теоретические знания при решении практических задач.	Не умеет применять теоретические знания при решении практических задач.	В целом успешное, но не системное умение применять теоретические знания при решении практических задач.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение применять теоретические знания при решении практических задач.	Сформированное умение применять теоретические знания при решении практических задач.
	Владеет: (ОК-8) практическими навыками физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Обучающийся не владеет практическими навыками физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	В целом успешное, но не системное владение практическими навыками физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение практическими навыками физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных	Успешное и системное владение практическими навыками физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК – 13 - знанием научно- технической информации, отечественного и зарубежного опыта по профилю деятельности.	Знает: (ПК-13) основные приемы оказания первой помощи.	Обучающийся не знает основные приемы оказания первой помощи.	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала об основных приемах оказания первой помощи.	целей. Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос об основных приемах оказания первой помощи.	Обучающийся знает научную терминологию, глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе- последовательно, четко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий об основных приемах оказания первой помощи.
	Умеет: (ПК-13) применять знания научно- технической информации, отечественного и зарубежного опыта по профилю деятельности.	Не умеет применять знания научно- технической информации, отечественного и зарубежного опыта по профилю деятельности.	В целом успешное, но не системное умение применять знания научно-технической информации, отечественного и зарубежного опыта по профилю деятельности.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение применять знания научно- технической информации, отечественного и зарубежного опыта по профилю деятельности.	Сформированное умение применять знания научно- технической информации, отечественного и зарубежного опыта по профилю деятельности.
	Владеет: (ПК-13) навыками	Обучающийся не владеет навыками	В целом успешное, но не системное	В целом успешное, но содержащее	Успешное и системное владение навыками

	оказания первой помощи.	оказания первой помощи.	владение навыками оказания первой помощи.	отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками оказания первой помощи.	оказания первой помощи.
--	-------------------------	-------------------------	---	--	-------------------------

1.2.3. Шкала оценивания

Уровень достижений	Отметка в 5-бальной шкале	Зачтено/ не зачтено
Высокий	«5»(отлично)	зачтено
Продвинутый	«4»(хорошо)	зачтено
Пороговый	«3»(удовлетворительно)	зачтено
ниже порогового	«2»(неудовлетворительно)	не зачтено

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ:

2.1. Зачет

При оценке знаний на зачете учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ п/п	Оценка	Критерии оценки
1	Отлично	дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы .
2	Хорошо	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы .
3	Удовлетворительно	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
4	Неудовлетворительно	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.
5	Зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
6	Не зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:

2.2. Тест

а) Обязательные двигательные тесты определения физической подготовленности студентов

№	Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах		
		56	46	36
1	Челночный бег 10x10м. (сек) (муж.)	25	26	27

	Челночный бег 10х10м. (сек) (жен.)	29	30	31
2	Бег 100м (сек.) (муж.)	13,2	13,6	14,0
	Бег 100м (сек.) (жен.)	16,0	16,5	17,0
3	Бег 400м (мин,сек.) (муж.)	1,10	1,15	1,20
	Бег 400м (мин,сек.) (жен.)	1,20	1,30	1,40
4	Бег 1500м (мин,сек.) (муж.)	5,10	5,25	5,40
	Бег 800м (мин,сек.) (жен.)	3,15	3,30	3,45
5	Бег 3 км (мин,сек.) (муж.)	13,00	13,30	14,00
	Бег 2 км (мин,сек.) (жен.)	11,15	11,45	12,15
6	Бег 1000 м (мин., сек.) (муж.)	3,20	3,30	3,40
	Бег 1000 м (мин., сек.) (жен.)	3,40	3,50	4,05
7	Бег 500м (сек.) (муж.)	1,30	1,40	1,50
	Бег 500м (сек.) (жен.)	1,50	1,58	2,05
8	Сгиб. и разг. рук в упоре лежа (раз) (муж.)	45	40	35
	Сгиб. и разг. рук в упоре лежа (раз) (жен.)	25	23	20
9	Сгиб. и разг. рук в упоре на п/брусьях (раз) (муж.)	15	13	11
	Сгиб. и разг. рук в упоре сзади на гим/скам. (раз) (жен.)	35	33	30
10	Подъем ног до угла 90 ⁰ в висе на шведской стенке (раз) (муж.)	40	35	30
	Подъем ног до угла 90 ⁰ в висе на шведской стенке (раз) (жен.)	25	23	20
11	Подъем туловища из положения лежа на гим/скам. за 1 мин. (раз) (муж.)	55	50	45
	Подъем туловища из положения лежа на гим/скам. за 1 мин. (раз) (жен.)	50	45	40
12	Прыжок в длину с места (см) (муж.)	250	240	230
	Прыжок в длину с места (см) (жен.)	190	180	170
13	Прыжки через гим/скакалку за 1 мин. (раз) (муж.)	130	120	110
	Прыжки через гим/скакалку за 1 мин. (раз) (жен.)	140	130	120
14	Поднимание ног в висе до касания перекладины (муж.) кол-во раз	9	7	5
	Поднимание колен в висе на шведской лестнице (жен.) кол-во раз	40	30	20
15	Оценка статического равновесия Учитывается среднее время устойчивости в стойке на одной ноге с касанием пяткой коленной чашечки другой ноги. Руки вперед в стороны с закрытыми глазами. (сек) (муж., жен)	120	100	80
16	Тест на быстроту двигательных реакций. Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек) (муж.)	4,8	5,0	5,2
	Тест на быстроту двигательных реакций. Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек) (жен.)	5,0	5,2	5,4

При оценке знаний оценивания тестов учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность

формулировки основных понятий и закономерностей.

3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ п/п	Оценка	Критерии оценки
1	2	3
1	Зачтено	90-100 баллов - регулярное посещение занятий (90-100% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения), успешная сдача контрольных нормативов (тестов), занятие в спортивной секции; участие в спортивно-массовых мероприятиях университета. 70 -89 баллов - посещение занятий (80-90% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения), сдача контрольных нормативов (тестов). 50 - 69 баллов - посещение занятий (70-80% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения); сдача контрольных нормативов (тестов).
2	Не зачтено	– менее 50 баллов – посещение занятий (менее 70% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Поскольку учебная дисциплина призвана формировать несколько дескрипторов компетенций, процедура оценивания реализуется поэтапно:

1-й этап: оценивание уровня достижения каждого из запланированных результатов обучения – дескрипторов (знаний, умений, владений) в соответствии со шкалами и критериями, установленными матрицей компетенций ООП (приложение к ООП). Экспертной оценке преподавателя подлежат уровни сформированности отдельных дескрипторов, для оценивания которых предназначена данная оценочная процедура текущего контроля или промежуточной аттестации согласно матрице соответствия оценочных средств результатам обучения по дисциплине.

2-этап: интегральная оценка достижения обучающимся запланированных результатов обучения по итогам отдельных видов текущего контроля и промежуточной аттестации.

Характеристика процедур текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

№	Наименование оценочного средства	Периодичность и способ проведения процедуры оценивания	Виды вставляемых оценок	Способ учета индивидуальных достижений обучающихся
1.	Зачет	Раз в семестр, по окончании изучения дисциплины	зачтено/не зачтено	Ведомость, зачетная книжка

2.	Тест	Систематически на занятиях	По пятибалльной шкале	Журнал успеваемости преподавателя
----	------	----------------------------	-----------------------	-----------------------------------

Удовлетворительная оценка по дисциплине, может выставляться и при неполной сформированности компетенций в ходе освоения отдельной учебной дисциплины, если их формирование предполагается продолжить на более поздних этапах обучения, в ходе изучения других учебных дисциплин.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу, оценочные и методические материалы по дисциплине
«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

ООП ВО по направлению подготовки
08.03.01 «Строительство»,
профиль подготовки *«Теплогазоснабжение и вентиляция»*
по программе *бакалавриата*

Ю.О.Лобанова (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы, оценочных и методических материалов по дисциплине *«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»* ООП ВО по направлению подготовки *08.03.01 «Строительство»*, по программе *бакалавриата*, разработанной в ГАОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре *Философия, социология и лингвистика* (разработчик – доцент, к.м.н. О.О. Куралева)

Рассмотрев представленные на рецензию материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

Предъявленная рабочая программа учебной дисциплины *«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»* (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки *08.03.01 «Строительство»*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *12.03.2015, № 201* и зарегистрированного в Минюсте России *07.04.2015, № 36767*.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ООП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к *вариативной* части учебного цикла Блок 1 «Дисциплины».

Представленные в Программе цели учебной дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления подготовки *08.03.01 «Строительство»*, профиль подготовки *«Теплогазоснабжение и вентиляция»*.

В соответствии с Программой за дисциплиной *«Физическая культура и спорт (эл.дис.)»* закреплены 2 компетенции, которые реализуются в объявленных требованиях.

Результаты обучения, представленные в Программе в категориях *знать, уметь, владеть* соответствуют специфике и содержанию дисциплины и демонстрируют возможность получения заявленных результатов.

Информация о взаимосвязи изучаемых дисциплин и вопросам исключения дублирования в содержании дисциплин соответствует действительности. Учебная дисциплина *«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»* взаимосвязана с другими дисциплинами ООП ВО по направлению подготовки *08.03.01 «Строительство»*, профиль подготовки *«Теплогазоснабжение и вентиляция»* и возможность дублирования в содержании отсутствует.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Форма промежуточной аттестации знаний *бакалавра*, предусмотренная Программой, осуществляется в форме *зачета*. Формы оценки знаний, представленные в Рабочей программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, интернет-ресурсами и соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки *08.03.01 «Строительство»*, профиль подготовки *«Теплогазоснабжение и вентиляция»*.

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** и специфике дисциплины **«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»** и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Представленные на рецензию оценочные и методические материалы направления подготовки **08.03.01 «Строительство»** разработан в соответствии с нормативными документами, представленными в программе. Оценочные и методические материалы по дисциплине **«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»** предназначен для текущего контроля и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность разработанных кафедрой **«Философия, социология и лингвистика»** материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами оценочных и методических материалов является контроль и управление процессом, приобретения обучающимися знаний, умений, навыков и компетенций, заявленных в образовательной программе по данному направлению.

Оценочные и методические материалы по дисциплине **«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»** представлены:

- тестовыми заданиями;
- вопросами к зачету.

Данные материалы позволяют в полной мере оценить результаты обучения по дисциплине **«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»** в АГАСУ, а также оценить степень сформированности коммуникативных умений и навыков в сфере профессионального общения.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочных и методических материалов дисциплины **«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»** ООП ВО по направлению **08.03.01 «Строительство»**, по программе **бакалавриата**, разработанная *доцентом, к.п.н. О.О. Куралевой* соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов направления подготовки **08.03.01 «Строительство»**, профиль подготовки **«Теплогазоснабжение и вентиляция»** и могут быть рекомендованы к использованию.

Рецензент:

к.п.н., доцент кафедры

«Технология спортивной подготовки

и прикладная медицина»

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный

технический университет»



/Ю.О.Лобанова /
И.О.Ф.

20.04.2018 г

Аннотация

к рабочей программе дисциплины *«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»*
по направлению *08.03.01 «Строительство»*,
профиль подготовки *«Теплогазоснабжение и вентиляция»*

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.
Форма промежуточной аттестации: зачет.

Целью учебной дисциплины *«Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)* является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- приобретение осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- выработка личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.

Учебная дисциплина *«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»* входит в Блок 1, *вариативной части*. Для освоения дисциплины необходимы знания, полученные при изучении следующих дисциплин: *«Физическая культура и спорт»* в средней общеобразовательной школе.

Краткое содержание дисциплины:

Раздел 1. Развитие физических качеств.

Легкая атлетика. Старты: низкий и высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 60м. Бег: «спринтерский» - 100 м; «эстафетный»; «кроссовый» на 2 и 3 км; бег с преодолением препятствий. Подтягивание на вися лежа на низкой перекладине (количество раз).

Гимнастика и общая физическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Обучение двигательным действиям. Упражнения в равновесии. Упражнения с мячом, обручем и скакалкой. Упражнения для развития ловкости и гибкости. Техника выполнения акробатических упражнений.

Раздел 2. Развитие физических качеств.

Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Основные технические приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении.

Совершенствование техники ведения и броска мяча в кольцо, ловли мяча после отскока от щита, штрафной бросок.

Легкая атлетика. ОФП бег на длинные дистанции. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Обучение стартовому разгону. Бег 100м, 400м. Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м. Бег спринтерский на 100 м. Обучение прыжкам в длину с разбега: бег по дистанции, толчок, полет, приземление. Прыжки в длину с разбега: способом

«согнув ноги». Совершенствование прыжка в длину с места.

Спортивные игры. Волейбол упражнения без мяча: стойка волейболиста, имитация нападающего удара по мячу; упражнения с мячом: подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны; подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника; передача в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами); прямой нападающий удар.

Раздел 4. Развитие профессионально-важных качеств.

Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники броска малого мяча на дальность. Обучение и совершенствование техники броска гранаты в цель. Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование челночного бега с изменением направления и скорости перемещения. Кроссовая подготовка, юноши – 3000 м., девушки - 2000 м.

Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники стойки на лопатках. Обучение и совершенствование техники выполнения «мостика» из положения лежа.

Обучение и совершенствование технике выполнения переката вперед.

Раздел 5. Совершенствование профессионально-важных качеств.

Подвижные игры. Игры для развития быстроты: «перестрелка», «эстафета по кругу», «рывок за мячом»

Игры для развития силы: «перетягивание каната», «сумей догнать», «борьба за палку».

Игры для развития выносливости: «русская лапта», «казаки разбойники», «молекула». Игры для развития умственных и двигательных качеств: «зарница», «разведчики и часовые».

Настольный теннис. Обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча; обучение и совершенствование техники нападающего удара; совершенствование технических приёмов в двух сторонней игре.

Раздел 6. Совершенствование профессионально-важных качеств.

Легкая атлетика. Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 100м. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.

Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки.

Совершенствование бега на длинные дистанции «кроссовый» на 2000 и 3000 м.


Спортивные игры. Мини-футбол. Инструктаж по технике безопасности по мини- футболу.

Освоение техники владения приемами. Обучение приемам страховки и самостраховки.

Развитие силовых, координационных, взрывных способностей и силовой выносливости.

Психоземциональная подготовка перед соревнованием.

Заведующий кафедрой



подпись

/ А.Ю. Арясова /
И.О.Ф