

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Егорова Галина Викторовна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 13.10.2022 09:56:29
Уникальный программный ключ:
4963a4167398d8232817460cf5aa76d186dd7c25

Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

(ГГТУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор



«21» июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.02.01 Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО

Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль программы	Физическая культура
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	Заочная

Орехово-Зуево
2022 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом 44.03.01 по направлению подготовки «Педагогическое образование», по профилю «Физическая культура» заочной формы обучения 2022 года начала подготовки.

При реализации образовательной программы университет вправе применять дистанционные образовательные технологии.

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

Цели дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО» является формирование у студентов компетенций, необходимых для освоения и использования базовых научно-теоретических знаний и практических умений по предмету в профессиональной деятельности

Задачи дисциплины

- получить представление о базовых научно-теоретических знаниях и практических умениях по предмету в профессиональной деятельности

- изучить организационные особенности проведения комплекса ГТО для освоения и использования базовых научно-теоретических знаний и практических умений по предмету в профессиональной деятельности

- сформировать представление о методике развития физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности

Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины «Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО» студент должен обладать следующими компетенциями:	Коды формируемых компетенций
Профессиональные компетенции	ПК
Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1

Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование универсальной компетенции	Наименование индикатора достижения универсальной компетенции
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знать: базовые теоретические положения в области физического воспитания при решении профессиональных задач ПК-1.2. Уметь: анализировать базовые предметные научно-теоретические представления о сущности, закономерностях, принципах и особенностях явлений в сфере физического воспитания, оценивать обучающихся в соответствии с реальными учебными возможностями детей; ПК-1.3. Владеть: навыками планирования, разработки и реализации образовательных программ с позиций теории и практики физического воспитания и спорта.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01 «Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений. Программа курса осваивается параллельно с такими дисциплинами, как «Русские национальные виды спорта», «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Использование подвижных игр на занятиях по физической культуре», «Методики самоконтроля физических показателей обучающихся».

Компетенции, формируемые в ходе данного курса необходимы для выполнения и защита выпускной квалификационной работы, успешного ведения профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Название разделов (модулей) и тем	Семестр	Всего	Контактная работа (аудиторные)		СРС
			Лекции	ПЗ	
Тема 1. Организационные особенности проведения комплекса ГТО.	6	38	2	6	30
Тема 2. Алгоритм подготовки к сдаче нормативов на выносливость	6	34	2	6	26
Промежуточная аттестация - зачет					
Итого за 6 семестр		72	4	12	56
Тема 3. Алгоритм подготовки к сдаче нормативов на проявления скоростно-силовых качеств	7	32	2	6	24
Тема 4. Алгоритм подготовки к сдаче нормативов на гибкость и комбинированные качества	7	40	4	6	30
Промежуточная аттестация - зачет	7				
Итого за 7 семестр		72	6	12	54
Итого за 6,7 семестр		144	10	24	110

Содержание дисциплины, структурированное по темам

ЛЕКЦИИ

Тема 1. Организационные особенности проведения комплекса ГТО.

История возникновения комплекса ГТО. Цель и задачи Всероссийского комплекса ГТО. Содержание комплекса ГТО. Возрастные особенности сдачи комплекса ГТО. Судейство при сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО.

Тема 2. Алгоритм подготовки к сдаче нормативов на выносливость

Выносливость и ее проявления. Тесты в ГТО на выносливость и их организация. Виды выносливости. Методика развития разных видов выносливости. Правильность техники выполнения видов, связанных с проявлением выносливости.

Тема 3. Алгоритм подготовки к сдаче нормативов на проявления скоростно-силовых качеств

Скорость и сила как физические качества человека. Методика развития скоростно-силовых качеств. Возрастные и гендерные особенности развития скоростно-силовых качеств.

Тема 4. Алгоритм подготовки к сдаче нормативов на гибкость и комбинированные качества

Гибкость и ее проявления. Координационные способности и их проявления. Ловкость и ее проявления. Быстрота и ее проявления. Методика развития гибкости. Методика развития ловкости. Методика развития координационных способностей. Методика развития быстроты.

Практические занятия

Содержание практических занятий по дисциплине

Практическое занятие 1-2.

Тема 1. Организационные особенности проведения комплекса ГТО

Учебные цели:

1. Изучить особенности организации тестирования ГТО 1 группы (от 6 до 8 лет).
2. Изучить особенности организации тестирования ГТО 2 группы (от 9 до 10 лет).
3. Изучить особенности организации тестирования ГТО 3 группы (от 11 до 12 лет)
4. Изучить особенности организации тестирования ГТО 4 группы (от 13 до 15 лет)
5. Изучить особенности организации тестирования ГТО 5 группы (от 16 до 17 лет).

Практическое занятие 3-4.

Тема 3. Алгоритм подготовки к сдаче нормативов на проявления скоростно-силовых качеств

Учебные цели:

1. Изучить методику выполнения упражнений связанных с проявлением силовых качеств.
2. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на силовые способности.
3. Изучить методику выполнения упражнений, связанных с проявлением скоростных способностей.
4. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на скоростные способности.
5. Изучить методику выполнения упражнений, связанных с проявлением скоростно-силовых возможностей.
6. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на скоростно-силовые способности.
7. Изучить методику выполнения упражнений, связанных с демонстрацией прикладных навыков.
8. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов, связанных с демонстрацией прикладных навыков.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине

Перечень литературы для самостоятельной работы

1. Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет». - Тамбов : Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. - 80 с. : ил.,

Задания для организации самостоятельной работы обучающихся

Тема 1. Организационные особенности проведения комплекса ГТО

Задание: Проработать дополнительные литературные источники.

Подготовьте рефераты на следующие темы:

1. Особенности организации тестирования ГТО 1 группы (от 6 до 8 лет).
2. Особенности организации тестирования ГТО 2 группы (от 9 до 10 лет).
3. Особенности организации тестирования ГТО 3 группы (от 11 до 12 лет)
4. Особенности организации тестирования ГТО 4 группы (от 13 до 15 лет)
5. Особенности организации тестирования ГТО 5 группы (от 16 до 17 лет).

Тема 2. Алгоритм подготовки к сдаче нормативов на выносливость

Задание: Проработать дополнительные литературные источники.

Подготовьте доклады на следующие темы:

1. Выносливость и ее проявления.
2. Тесты в ГТО на выносливость и их организация.
3. Виды выносливости. Методика развития разных видов выносливости.
4. Правильность техники выполнения видов, связанных с проявлением выносливости.

Тема 3. Алгоритм подготовки к сдаче нормативов на проявления скоростно-силовых качеств

Задание: Проработать дополнительные литературные источники.

Подготовьте доклады на следующие темы:

- Изучить методику выполнения упражнений связанных с проявлением силовых качеств.
- Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на силовые способности.
- Изучить методику выполнения упражнений, связанных с проявлением скоростных способностей.
- Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на скоростные способности.
- Изучить методику выполнения упражнений, связанных с проявлением скоростно-силовых возможностей.
- Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на скоростно-силовые способности.
- Изучить методику выполнения упражнений, связанных с демонстрацией прикладных навыков.
- Обучить методике подготовки к сдаче нормативов, связанных с демонстрацией прикладных навыков.

Тема 4. Алгоритм подготовки к сдаче нормативов на гибкость и комбинированные качества

Задание: Проработать дополнительные литературные источники.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Гибкость и ее проявления.
2. Координационные способности и их проявления.
3. Ловкость и ее проявления.
4. Быстрота и ее проявления.
5. Методика развития гибкости.

6. Методика развития ловкости.
7. Методика развития координационных способностей.
8. Методика развития быстроты.

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации приведен в приложении.

В случае применения дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе используются платформы MOODLE, ZOOM, JITS Meet.

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

Перечень основной литературы:

Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260>

Перечень дополнительной литературы:

Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>

8. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем

Все обучающихся университета обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Ежегодное обновление современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем отражено в листе актуализации рабочей программы.

Современные профессиональные базы данных:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>,

http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=499951

База научных статей Издательства «Грамота» <http://www.gramota.net/materials.html>

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://window.edu.ru/>

Единая коллекция информационно-образовательных ресурсов [http://school-](http://school-collection.edu.ru/)

[collection.edu.ru/](http://school-collection.edu.ru/)

Электронные образовательные ресурсы, разработанные преподавателями и размещенные в ОС MOODLE ГГТУ <https://dis.ggtu.ru/course/view.php?id=5316>

Электронные образовательные ресурсы (платформы), используемые при реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий: MOODLE, ZOOM, JITS Meet.

Информационные справочные системы:

Яндекс - <https://yandex.ru/>

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

Наименование аудиторий	Оснащенность аудиторий	Перечень лицензионного программного обеспечения.
------------------------	------------------------	--

<p>Учебный корпус №5, ауд. №8 Учебная аудитория для проведения лекционных, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>Необходимая аудиторная мебель, проекционный экран, мультимедийный проектор, ноутбук.</p>	<p>Пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2016 Лицензия Microsoft Open License № 66217822 от 22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет. Предустановленная операционная система Microsoft Windows 10 Home OEM-версия</p>
<p>Учебный корпус №3. Информационный многофункциональный центр библиотеки для самостоятельной работы, оборудованный местами для индивидуальной работы студента в сети Internet</p>	<p>ПК (30 шт.) с подключением к локальной сети ГГТУ, выход в ЭИОС и Интернет. Необходимая аудиторная мебель.</p>	<p>Пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2016 Лицензия Microsoft Open License № 66217822 от 22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет. Предустановленная операционная система Microsoft Windows 10 Home OEM-версия</p>

10. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Автор (составитель)



к.п.н., доцент кафедры физического воспитания

/А.И.Сафронов/

Программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания от «21» июня 2022г., протокол №10.

Зав. кафедрой



/И.Г.Максименко/

**Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.В.ДВ.02.01 Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО

Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль программы	«Физическая культура»
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	Заочная

**Орехово-Зуево
2022 г.**

1. Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование универсальной компетенции	Наименование индикатора достижения универсальной компетенции
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знать: базовые теоретические положения в области физического воспитания при решении профессиональных задач ПК-1.2. Уметь: анализировать базовые предметные научно-теоретические представления о сущности, закономерностях, принципах и особенностях явлений в сфере физического воспитания, оценивать обучающихся в соответствии с реальными учебными возможностями детей; ПК-1.3. Владеть: навыками планирования, разработки и реализации образовательных программ с позиций теории и практики физического воспитания и спорта.

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

Оценка уровня освоения компетенций на разных этапах их формирования проводится на основе дифференцированного контроля каждого показателя компетенции в рамках оценочных средств, приведенных в ФОС.

Оценка «зачтено» соответствует повышенному уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «зачтено» соответствует базовому уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «незачтено» соответствует показателю «компетенция не освоена»

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии оценивания
<i>Оценочные средства для проведения текущего контроля</i>				
1	Тест (показатель компетенции «Знание»)	Система стандартизированных заданий, позволяющая измерить уровень знаний и умений обучающегося.	Тестовые задания	Оценка «Отлично» выставляется за тест, в котором выполнено более 90% заданий. Оценка «Хорошо» выставляется за тест, в котором выполнено более 75 % заданий. Оценка «Удовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено более 60 % заданий. Оценка

				«Неудовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено менее 60 % заданий.
2	Реферат (показатель компетенции «Знание», «Умение»)	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Оценочное средство показывает уровень знаний по исследуемому вопросу и умение интерпретировать полученные результаты.	Тематика рефератов	Оценка «Отлично»: используется основная литература по проблеме, дано теоретическое обоснование актуальности темы, проведен анализ литературы, показано применение теоретических положений в профессиональной деятельности, работа корректно оформлена (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.). Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т.д. – при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники.
2	Доклад (показатель компетенции «Владение»)	Расширенное письменное или устное <u>сообщение</u> на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных и опытно-конструкторских работ или разработок, по соответствующей отрасли научных	Тематика докладов	Оценка «Отлично» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, проведено рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, язык изложения научен, соблюдается логичность и последовательность в изложении материала, использованы новейшие

		<p>знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщённое изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний. Позволяет определить уровень владения основных положений дисциплины.</p>		<p>источники по проблеме, выводов четкие, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. Оценка «Хорошо» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, язык изложения научен, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты. Оценка «Удовлетворительно» - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты. Оценка «Неудовлетворительно» - содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем, материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники.</p>
<i>Оценочные средства для проведения промежуточного контроля</i>				
3	Зачет (показатель компетенции «Знание»)	Контрольное мероприятие, которое проводится по окончанию изучения дисциплины в виде, предусмотренном	Вопросы к зачету	«Зачтено» - полный ответ на вопрос с привлечением дополнительного материала и примеров, правильные ответы на дополнительные вопросы.

		учебным планом.		
--	--	-----------------	--	--

3 Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

В случае применения дистанционных образовательных технологий контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля знаний, промежуточной аттестации в образовательном процессе используются платформы MOODLE, ZOOM, JITSИ Meet.

**Промежуточный контроль
Вопросы к зачету**

- Структура ГТО.
- Когда первый комплекс ГТО, его характеристики
- Сколько ступеней было в первом комплексе ГТО, какие испытания входили в комплекс
- Виды испытаний комплекса ГТО 1 ступени.
- Виды испытаний комплекса ГТО 2 ступени.
- Виды испытаний комплекса ГТО 3 ступени.
- Виды испытаний комплекса ГТО 4 ступени.
- Виды испытаний комплекса ГТО 5 ступени.
- БГТО, характеристика
- Какие и сколько испытаний включал БГТО
- В каком году внедрен новый комплекс ГТО, кто был инициатором
- Зачем введен комплекс ГТО
- Каковы принципы нового комплекса ГТО
- Сколько ступеней в современном комплексе ГТО и какой возраст охватывает этот комплекс?
- Сколько ступеней сдается в школе и какие входят туда нормативы
- Какие виды испытаний включены в современный комплекс ГТО
- Зачем выполнять ГТО в XXI веке
- Методика развития скоростно-силовых качеств.
- Методика развития силовых качеств
- Методика развития скоростных качеств
- Методика развития гибкости
- Методика развития выносливости
- Методика развития ловкости

**Текущий контроль
Тестовые задания:**

1. В каком году был возрожден комплекс ГТО в России?

2011

2013

2015

2017

2. Кто стал инициатором возрождения программы ГТО?

Александр Карелин

Дмитрий Медведев

Владимир Путин

Сергей Иванов

3. Некоторые нормативы ГТО включают в себя рывок гири. Какой вес гири предусмотрен?

8 кг

16 кг

24 кг

32 кг

4. С какой скоростью мужчина 18-29 лет должен пробежать стометровку, чтобы получить золотой знак ГТО?

13 секунд

14 секунд

15 секунд

16 секунд

5. Какое произведение советского времени содержит следующие строки: "Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего"?

"Тимур и его команда", А. П. Гайдар

"Дядя Степа", С. В. Михалков

"Рассказ о неизвестном герое", С. Я. Маршак

"Мойдодыр", К. И. Чуковский

6. Все без исключения представители какой профессии в СССР имели золотые знаки ГТО?

Инженеры

Шахтеры

Летчики

Космонавты

7. В каком возрасте можно получить знак ГТО?

От 18 до 40 лет

От 10 до 25 лет

От 6 до 70 лет и старше

Возрастных ограничений нет

8. Знаменитый борец Александр Карелин в детстве не смог получить золотой знак ГТО из-за недостатка ловкости и был обладателем только серебряного знака. С какими дисциплинами у него возникли проблемы?

Бег и плавание

Подтягивание и метание гранаты

Прыжки и бег на лыжах

Лазание по канату и езда на велосипеде

9. Кто разработал первый проект значка ГТО в советское время?

15-летний школьник В. Токтаров

Художник М. С. Ягужинский

Полковник Н. В. Копылов

Генсек ЦК КПСС Л. И. Брежнев

10. Назовите максимальную дистанцию по плаванию в рамках современных нормативов ГТО.

25 метров

50 метров

100 метров

150 метров

11. Как называлась система, на базе которой в СССР было основано физкультурное движение ГТО?

Спартакиада

Всезнал

Всеобуч

Общеспорт

12. В 1970-е годы многие советские граждане получили значок ГТО. Назовите их количество.

100 тысяч

1 миллион

10 миллионов

60 миллионов

13. В виде какой детали была сделана основа первого значка ГТО?

Гайка

Шестеренка

Шарнир

Подшипник

14. Как британская газета Таймс назвала советский комплекс ГТО?

Секретное оружие

Тайный шифр

Советская загадка

Программа будущего

15. Как называлась IV ступень комплекса ГТО в советское время?

Спортивный образ жизни

Физическое совершенство

Быстрее, выше, сильнее!

Труд и отдых

Тематика рефератов:

1. Организационные условия проведения комплекса.
2. Тесты и нормативы входящие в комплекс ГТО.
3. Последовательность тестирования в комплексе ГТО.
4. Методика выполнения упражнений на гибкость.
5. Методика подготовки к сдаче нормативов на гибкость.
6. Методика выполнения упражнений на координационные способности.
7. Методика подготовки к сдаче нормативов на координационные способности.
8. Методика выполнения упражнений связанных с проявлением силовых качеств.
9. Методика подготовки к сдаче нормативов на силовые способности.
10. Методика выполнения упражнений, связанных с проявлением скоростных способностей.
11. Методика подготовки к сдаче нормативов на скоростные способности.
12. Методика выполнения упражнений, связанных с проявлением скоростно-силовых возможностей.
13. Методика подготовки к сдаче нормативов на скоростно-силовые способности.
14. Методика выполнения упражнений, связанных с демонстрацией прикладных навыков.
15. Методика подготовки к сдаче нормативов, связанных с демонстрацией прикладных навыков.
16. Методика выполнения упражнений на выносливость.

Тематика докладов:

1. Основные проявления гибкости.
2. Алгоритм совершенствования физических проявлений гибкости.
3. Основные проявления координационных способностей.
4. Алгоритм совершенствования физических проявлений координационных способностей.

5. Основные проявления скоростных качеств.
6. Алгоритм совершенствования физических проявлений скоростных качеств.
7. Основные проявления силовых качеств.
8. Алгоритм совершенствования физических проявлений силовых качеств.
9. Основные проявления скоростно-силовых качеств.
10. Алгоритм совершенствования физических проявлений скоростно-силовых качеств.
11. Основные проявления профессионально-прикладных физических качеств.
12. Алгоритм совершенствования профессионально-прикладных физических качеств.
13. Основные проявления выносливости.
14. Алгоритм совершенствования физических проявлений выносливости.

Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Типовое контрольное задание
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-2.1	Тестовые задания Вопросы к зачету
	ПК-2.2	Тематика рефератов
	ПК-2.3	Тематика докладов