#### ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель направления

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборога (Южно-Уральского государственного университета СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП (Кому выдан: Гамов П. А. Пользователь: gamovps: 16.08.2024

П. А. Гамов

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.01.03 Силовые виды спорта для направления 22.03.02 Металлургия уровень Бакалавриат форма обучения очная кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 22.03.02 Металлургия, утверждённым приказом Минобрнауки от 02.06.2020 № 702

Зав.кафедрой разработчика, д.пед.н., доц.

Разработчик программы, к.пед.н., доц., доцент

Эаектронный документ, водписанный ПЭЦ, хранитея в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета СВДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП Кому выдан: Черепов Е. А. Пользователь: cherepove при при пр

Е. А. Черепов

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборога (Ожин-Уральского госуларственного университета СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП Кому выдан: Кокин В. Ю. Пользователь: kokinvi [Дита подписания: 808 2024

В. Ю. Кокин

#### 1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Целью изучения дисциплины "Силовые виды спорта" является формирование у студентов умений, навыков занятий и участия в соревнованиях по силовым видам спорта, гармоничного физического и функционального развития, высокого уровня физической подготовленности, профессионально важных индивидуально-психических и социальнопсихологических качеств личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности с использованием разнообразных средств, в том числе и силовой направленности; • знание биологических, психологопедагогических и практических основ силовых видов спорта и здорового образа жизни; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями силовой направленности; • овладение системой практических умений и навыков в силовых видах спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социуме; • создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности по силовым видам спорта в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; • приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей в силовых видах спорта, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

#### Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Силовые виды спорта» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания в виде элективных курсов, изучается на протяжении 3 лет (5 семестров) и включает в себя следующие виды спорта по выбору: пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт. Каждый вид спорта содержит в себе обязательные разделы: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к различным видам спорта силовой направленности. Содержит следующий перечень основных тем: - социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре и силовым видам спорта; - социальные и биологические основы физической культуры и силовых видов спорта; - здоровый образ и стиль жизни студентов; - психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами силовых видов спорта; - методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях силовыми видами спорта; - общая физическая и

спортивная подготовка силовой направленности студентов в образовательном процессе; - спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Практический раздел (реализуется для студентов в учебных группах в соответствии с расписанием учебных занятий или на основании добровольного выбора студентом предпочтительного вида и времени физической активности на занятиях в учебных группах и командах в Центре физкультурнооздоровительных технологий ИСТиС ЮУрГУ(НИУ) на договорной основе) включает в себя следующие темы силовых видов спорта: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка, методическая подготовка. Состоит из двух подразделов: методикопрактического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и силовых видах спорта в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

# 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения	Планируемые результаты
ОП ВО (компетенции)	обучения по дисциплине
	Знает: виды физических упражнений; научно- практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни Умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Имеет практический опыт: применения средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	Знает: понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах Умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам

Имеет практический опыт: применения навыков
взаимодействия в социальной и
профессиональной сферах с лицами с
ограниченными возможностями здоровья и
инвалидами

#### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин,	Перечень последующих дисциплин,
видов работ учебного плана	видов работ
Нет	1.О.00 Физическая культура

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 305,25 ч. контактной работы

Ρινη γινοδιγού ποδοπι		Распределение по семестрам в часах				
Вид учебной работы	часов	Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	68	68	68	68	56
Аудиторные занятия:	304	64	64	64	64	48
Лекции (Л)	16	0	0	0	0	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	288	64	64	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	22,75	3,75	3,75	3,75	3,75	7,75
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 5-й семестр)	7	0	0	0	0	7
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию 2-й семестр)	3	0	3	0	0	0
Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 1-й семестр)	3	3	0	0	0	0
Домашнее задание - выполнение ТЗ	3,75	0.75	0.75	0.75	0.75	0.75
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 3-й семестр)	3	0	0	3	0	0
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 4-й семестр)	3	0	0	0	3	0
Консультации и промежуточная аттестация	1,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

#### 5. Содержание дисциплины

No	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
раздела		Всего	Л	П3	ЛР
	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	140	0	140	0
	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	96	0	96	0
3	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	38	0	38	0
4	Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	14	0	14	0
5	Теоретическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	16	16	0	0

## 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол- во часов
1		Тема 1. Физическая культура и силовые виды спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и силовых видов спорта.	2
2		Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и силовых видов спорта в обеспечении здоровья.	2
3	5	Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Виды спорта силовой направленности как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельност	2
4	3	Тема 4 (Часть 1). Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка силовой направленности в пауэрлифтинге, армрестлинге, гиревом спорте.	2
5	3	Тема 4 (Часть 2). Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка силовой направленности в пауэрлифтинге, армрестлинге, гиревом спорте.	2
6	5	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой).	2
7		Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой).	2
8	5	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях силовыми видами спорта.	2

# 5.2. Практические занятия, семинары

No	No		Кол-
занятия		Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	во
Sammin	раздела		часов
1	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта	2

		(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 м., прыжок в дл. с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	
2	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 1000 м.). О.Р.У - общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения.	2
3	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 1 круг.	2
7-9	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 1 круг.	6
12-14	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 2 круга.	6
15-17	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 2 круга.	6
20-22	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 2 круга.	6
24-26	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
27-29	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
30-31	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	4
36-38	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
39-41	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
45-46	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	4
48	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	2
49-51	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой	6

		направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на	
		одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	
52-53	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса).	4
54-55	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса).	4
57-59	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
60-62	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
63	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 м., подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	2
64	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов - выполнение контрольных нормативов (бег на 1000 м.). О.Р.У - общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения.	2
65	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Комплекс ОРУ. Кросс 20 минут	2
66	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Оценка физической и функциональной подготовленности студентов в начале 3-го семестра - выполнение теста К. Купера	2
84-86	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
87-88	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса).	4
89-90	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	4
91	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	2
93-94	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой	4

		направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на	
97-98	1	одну группу мышц в каждом упражнении комплекса) Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	4
112	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	2
121- 122	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса).	4
123- 125	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
126	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У - разминка. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса).	2
127	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Оценка физической и функциональной подготовленности студентов в конце 4-го семестра - выполнение теста К. Купера	2
144	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов - выполнение контрольных нормативов по плаванию	2
68	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) - выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	2
69-71	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) - выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	6
72-74	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	6
75-77	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных	6

		усилий и др.).	
78-80	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.).	6
81	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	2
99-101	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	6
104	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	2
105- 107	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.).	6
109-111	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	6
113-115	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	6
116-117	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	4
118- 120	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	6

128- 129	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Выполнение контрольных упражнений: - пауэрлифтинг - набрать максимальную сумму кг. в троеборье: выполнить упражнения в соревновательном режиме: жим лёжа. присед со штангой на плечах, становая тяга (по три подхода в каждом); - гиревой спорт - выполнить максимальное количество подъёмов в толчке и рывке гири; - армрестлинг - провести в соревновательном режиме несколько поединков со спарринг-партнёрами правой и левой руками.	4
130- 132	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения на блоках, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	6
133- 135	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	6
136- 137	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	4
138- 139	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	4
140- 142	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	6
143	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	2
4-6	3	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники силовых упражнений - исходное положение (И.П.), удержание (хват) спортивного снаряда, фиксация в верхней точки движения и в конечной фазе движения. "Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения.	6
10-11	3	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники силовых упражнений - исходное положение (И.П.), удержание (хват) спортивного снаряда, фиксация в верхней точки движения и в конечной фазе движения. "Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу	4

		и окончанию движения.	
18-19	3	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники силовых упражнений: - пауэрлифтинг - предстартовое положение в упражнении "присед со штангой на плечах" (хват грифа штанги, подсед под штангу, размещение штанги на плечах, съём штанги со стоек), стартовое положение (отход от стоек, расстановка ног), предстартовое положение в упражнении "жим штанги лёжа" (расположение атлета на скамье, захват штанги, снятие штанги со стоек), стартовое положение "фиксация штанги на прямых руках", становая тяга - "приём стартового положения" (расстановка ног, хват грифа, положение частей тела); -гиревой спорт - и.п рывок ( "старт". "замах", "подрыв". "подсед", "фиксация". "опускание", "замах для перехвата", "перехват"), толчок - ("подъём гирь на грудь", "подъём от груди" - выталкивание, "опускание гирь на грудь", "опускание гирь с груди"); армрестлинг - и.п стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества.	4
33-35	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники: пауэрлифтинг - изучение фаз движения - "опускание со штангой в присед", "подъём из приседа", изучение фаз движения - "опускание штанги к груди", "фиксация", "поднимание штанги от груди", изучение фаз движения - "тяга штанги", "фиксация конечного положения"; -гиревой спорт - изучение фаз движения в толчке ("взятие на грудь", "исходное положение перед выталкиванием", "подсед", "выталкивание"); армрестлинг - изучение фазы атаки ("атака через верх", "атака крюком", "атака толчком").	6
42-44	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники: пауэрлифтинг - изучение фаз "фиксация конечного положения" после вставания из приседа, "возвращение штанги на стойки", изучение фаз движения в жиме лёжа - "фиксация штанги в верхней точке", опускание штанги на стойку", изучение фазы движения - "возврат штанги на помост"; - гиревой спорт - изучение фаз движения в рывке ("замах для перехвата", "перехват"), изучение фаз движения в толчке ("фиксация", "опускание"); армрестлинг - изучение фазы движения "реализация преимущества".	6
67	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение целостному выполнению упражнений: -пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "становая тяга", "присед со штангой";; - гиревой спорт -толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири;; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором	2
82	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение целостному выполнению упражнений: -пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "становая тяга", "присед со штангой";; - гиревой спорт -толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири;; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором	2
95-96	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение целостному выполнению упражнений: -пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "становая тяга", "присед со штангой"; - гиревой спорттолчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или	4

		амортизатором/	
102- 103	3	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение целостному выполнению упражнений: - пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "становая тяга", "присед со штангой"; ; -гиревой спорт - толчок гирь по длинному циклу, рывок гири; - армрестлинг - выполнение целостного движения со спарринг-партнером	4
23	4	Методическая подготовка. 1 Выполнить максимальные тесты в упражнениях с массой собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибанияразгибания рук в упоре от пола, поднимание-опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены) 2. Оценить свою физическую подготовленность (по результатам выполненных в сентябре контрольных нормативов) и выполненных упражнений с массой собственного тела. Сравнить с табличными данными.	2
32	4	Методическая подготовка. 1.Выполнить антропометрические измерения (окружность гр. клетки, запястья, голени, бедра, бицепса и др). Сравнить с табличными данными. Измерить рост, массу тела. Определить тип телосложения. 2.Определить цель занятий силовыми видами спорта с учётом типа телосложения. 3. Выбрать упражнения для решения поставленных задач, составить комплекс и определить начальные веса отягощений в базовых упражнениях (выполнив жим штанги лёжа, становую тягу, приседание со штангой а плечах).	2
47	4	Методическая подготовка. 1.Выбрать арсенал подводящих упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армспорте. 2. Составить комплекс упражнений по своему виду. 3. Выполнить комплекс упражнений с выбором дозировки тренировочной нагрузки (вес отягощения, количество подходов, количество повторений в подходе, паузы и характер отдыха между подходами).	2
56	4	Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). 1. Составить содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия (организационные формы, средства, методические указания). 2 Провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия с группой.	2
83	4	Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). 1. Составить содержание основной части учебно-тренировочного занятия (организационные формы, средства, методические указания). 2 Провести основную часть учебно-тренировочного занятия с группой.	2
92	4	Методическая подготовка. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. 1. Составить программу для развития собственно-силовых и скоростно-силовых способностей. 2. Выполнить комплекс, направленный на развитие собственно-силовых и скоростно-силовых способностей.	2
108	4	Методическая подготовка. Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий силовой направленности. 1. Провести учебно-тренировочное занятие по избранному виду спорта силовой направленности (подготовительная, основная и заключительные части занятия)	2

## 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

## 5.4. Самостоятельная работа студента

E	выполнение СРС		
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол- во часов
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 5-й семестр)	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377393; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 442; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16184;	5	7
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию 2-й семестр)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 442; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16184;	2	3
Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 1-й семестр)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109	1	3
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 442; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16184;	2	0,75
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74142;ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377393; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 442; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16184;	3	0,75
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377393; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 442; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16184;	4	0,75
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109	1	0,75
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 3-й семестр)	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377393; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 442; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16184;	3	3
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377393; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 442; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16184;	5	0,75
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 4-й семестр)	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377393; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 442; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16184;	4	3

# 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

## 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

<b>№</b> KM	Се- местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи- тыва - ется в ПА
1	1	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно- тренировочных заданий по темам РПД 1,3	22	80	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины по теме 1 - 11 задания, по теме 3 - 5 заданий. Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической и технической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. По теме 1: 5 баллов — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;  4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог	

воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности; 3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий; 2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма. 1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. По теме 3: 5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог; 4 балла – быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог: 3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи; 2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено

						техники выполнено с грубыми	
						ошибками, двигательная задача не	
						решена;	
						1 балл – сформировано общее	
						представление о технике движения,	
						нарушены пространственные, временные	
						и динамические характеристики	
						1 -	
						движения.	
						Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.	
						На методическом учебном занятии	
						студентам предлагается выполнить 2	
						методико-практических задания (МПЗ).	
						Результат выполненного МПЗ	
						показывает уровень методической и	
						теоретической подготовленности	
						обучающегося, выражается в	
						использовании полученных знаний на	
						практических занятиях и физкультурно-	
						спортивных практиках. Экспертную	
						оценку преподаватель выставляет в	
						баллах от 1 до 5 за выполненное МПЗ.	
						5 баллов - 1.Знание основ методики	
						тренировки в силовых видах спорта и	
						методов самоконтроля за	
						функциональным состоянием,	
						физическим развитием, физической	
						подготовленностью;	
						2.Знание междисциплинарных связей	
						(анатомия, физиология, биомеханика и	
						др.) по теме «Силовые виды спорта»;	
			Выполнение			3. Ориентация в основном и	
			методико-			дополнительном материале по теме	
2	1	Текущий	практического	20	10	1 ~	зачет
	1	контроль	задания по теме	20	10	4. Глубокое понимание сути понятий и	Ju 101
			РПД № 4			определений по содержанию курса	
			11174 31- 1			«Силовые виды спорта»	
						5. Использование основ методики	
						тренировки и самоконтроля в процессе	
						жизнедеятельности и самореализации	
						физической подготовки.	
						упол юской подготовки.	
						4. балла - 1. Знание основных	
						формулировок, понятий, определений в	
1				1		методике тренировок в силовых видах	
						спорта и методов самоконтроля;	
						2. Недостаточный учёт	
						-	
1				1		междисциплинарных связей при	
1				1		использовании методик тренировки и	
						методов самоконтроля за состоянием	
						организма;	
						3. Дополнительный материал по	
1				1		изучаемой теме «Силовые виды спорта»	
						используется фрагментарно.	
						4.При выполнении учебного материала	
						по методическому разделу допущены	
						незначительные ошибки;	

5. Не вестра показатели самоконтроля учитываются при составлении методических ужазаний в тренировке по силовым видам спорта.      3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и повятий в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;      2. Отсутствуют междиециплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля а состоянием организм;      3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;      4. При выпольении заданий по использованию методическим основам тренировки и методам использованию методики гренировки и методам использованию методики пренировки в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программеный материал изучаемой темы;      5. Недостаточных программеный и навыков самоконтроля потическия видам практическая паправиченность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество опшибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта в методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методом использованием их в учебво-тренировом ных заятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определенных и понятиях в методов самоконтроля и использованием их в учебво-тренировом на канатиях по силовым видам спорта;  2. Незначительно проявляются умения в определенно проявляются умения в определении методов самоконтроля;  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебво-тренировом на самоконтроля;  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебво-тренировом не самоконтроля;  3. Отсутствуют умения методически правыльно организовать учебво-тренировом не самоконтроля;  4. Незначительно роявляются умения в определению методом самоконтроля;  5. Незначительно проявляются умения в определению методом самоконтроля;  6. Незначительно проявляются учебво-тренировом не самоконт		
мстодических указаний в трепировке по силовым видам спорта.  3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и полятий в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;  3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и мстодовам использования самоконтроля;  4. При выполнении задамия самоконтроля;  4. При выполнении задамия самоконтроля;  4. При выполнении задамия ренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связати, программный материал изучаемой темы;  5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятикх в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Провиленные умения по мстодическим основам тренировки и методам использования самоконтроля неграчительны;  3. Не определена связь между выявленными самоконтроля неграчительны;  3. Не определена связь между выявленными самоконтроля негодов и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество опибок в формулировках, определениях и понятиях в методик тренировок в силовым видам спорта;  2. Незначительно проявляются умения в определения методов и приёмов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определениям методов и приёмов самоконтроля;  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		5. Не всегда показатели самоконтроля
силовым видам спорта.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в метолике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. О посутствуют межущепиплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;  3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методов самоконтроля;  4. При выполнении заданий по использовании в амоконтроля;  4. При выполнении заданий по использовании в амоконтроля об силовых видах спорта и методов самоконтроля допушены фрагментарные пробелы, которые не позволяют погически связять программный материал изучаемой темы;  5. Недостаточная практическая паправленность полученных умений и павыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество опнибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировом в силовых видах спорта и использованием их в учебно-тренировом в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятих в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определениях понятих в методив тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля;  3. Отсутствуют умения методов и приёмов самоконтроля;  3. Отсутствуют умения методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методов и приёмов самоконтроля на нетодов и приёмов самоконтроля на нетодов и приёмов самоконтроля на нетодов на прабова самоконтроля;  3. Отсутствуют умения методов на прабова самоконтроля на нетодов и приёмов самоконтроля на прабова на прабова на прабова на прабова на прабова на прабова на прабо		учитываются при составлении
3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоятием организм; 3. Недостаточное формированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля; 4. При выполнении задамий по использовании методов самоконтроля; 5. Недостаточнени задамий по использованию методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допунены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логические извать программный материал изучаемой темы; 5. Недостаточная практическая направленность полученимх умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны; 3. Не определена связь между выявленными основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны; 3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методим стрепировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля; 3. Отсутствуют умения методов и приёмов самоконтроля; 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		методических указаний в тренировке по
формулировок, определений и понятий в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик трепировки и методов самоконтроля за состоянием организм;  3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;  4. При выпольении заданий по использованию методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допупсны фрагментарные пробелы, которые ис позволяют потически связать программный материал изучаемой темы;  5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и павыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике трепировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и пспользованием их в учесбно-тренировонных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видам спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля;  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		
формулировок, определений и понятий в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик трепировки и методов самоконтроля за состоянием организм;  3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;  4. При выпольении заданий по использованию методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допупсны фрагментарные пробелы, которые ис позволяют потически связать программный материал изучаемой темы;  5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и павыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике трепировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и пспользованием их в учесбно-тренировонных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видам спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля;  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		3 балла - 1.Приблизительное знание
методике трешировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Отсутствуют междиециплипарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состояпием организм;  3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;  4. При выполнении заданий по использовании методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фратментарные пробелы, которые не позволяют люгически связать программный материал изучаемой темы;  5. Недостаточная практическая направленность полученых умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество опибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам трепировки и методам использования самоконтроля исзначительны;  3. Не определена связь между выявляенными показтателями самоконтроля и петользованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видах спорта и методов самоконтроля и петользованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видах спорта и методов самоконтроля и петользованиях и понятиях в методике трепировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике трепировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля;  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		
спорта и методов самоконтроля;  2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;  3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;  4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют догически связать программный материал изучаемой темы;  5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество оппибок в формулировках, определеннях и понятиях в методике трепировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам трепировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и петодьзованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениям и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля;  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотрешировочное заиятие по силовым видам спорта;		
<ol> <li>Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик трепировки и мстодов самоконтроля за состоянием организм;</li> <li>Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;</li> <li>При выполнении заданий по использование методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые пе позволяют люгически связать программный материал изучаемой темы;</li> <li>Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».</li> <li>балла - 1. Больнюе количество опибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методам использования самоконтроля;</li> <li>Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля пезначительны;</li> <li>Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.</li> <li>балл - 1. Большое количество опибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</li> <li>Не заля - 1. Большое количество опибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</li> <li>Незпачительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля;</li> <li>Незпачительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.</li> <li>Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;</li> </ol>		1 1 1
связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;  3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;  4. При выполнении заданий по использования методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучасмой темы;  5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показатслями самоконтроля и непользованием их в учебно-трепировочных запятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество опнибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля;  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по силовым видам спорта;		•
тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;  3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;  4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;  5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и павыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и поспользованием их в учебпо-трепировочных запятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотрегировочное запятие по силовым видам спорта.		
остоянием организм;  3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам трепировки и методам использования самоконтроля;  4. При выполнения заданий по использованию методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;  5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и павыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам трепировки и методам использования самоконтроля и использования самоконтроля и незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использование их в учебно-трепировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов самоконтроля;  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		1 1
3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;  4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;  5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и павыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Больнюе количество опибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам трешровки и методам использования самоконтроля незмачительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество опибок в формулировоках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля;  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		<u> </u>
по методическим осповам трепировки и методам использования самоконтроля;  4. При выполнении заданий по использования самоконтроля;  4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;  5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		
методам использования самоконтроля;  4. При выполнении заданий по использованию методики треспировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют догически связать программный материал изучаемой темы;  5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество опибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля пезначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-трепировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля;  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		
4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют догически связать программный материал изучаемой темы;  5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Больпное количество оппибок в формулировках, определениях и попятиях в методике трепировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам трепировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество опибок в формулировках, определениях и понятиях в методике трепировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля,  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		
использованию методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля долущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;  5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество опибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля;  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам внудам спорта;		± '
силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;  5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля,  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		1 1 -
самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;  5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество опибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		1 1
пробелы, которые не позволяют логически связать программиный материал изучаемой темы;  5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим осповам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		- I
логически связать программный материал изучаемой темы; 5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны; 3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		
материал изучаемой темы;  5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество опшбок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество опшбок в формулировках, определениях и понятнях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		=
5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		* *
направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		· _ · _ · _ · _ · _ · _ · _ · _ ·
виды спорта».  2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		-
2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны; 3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		навыков самоконтроля по теме «Силовые
в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировом в видам спорта;		виды спорта».
понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		2 балла - 1. Большое количество ошибок
силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		в формулировках, определениях и
самоконтроля; 2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны; 3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		понятиях в методике тренировок в
2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;     3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;     2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.     3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		силовых видах спорта и методов
основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		
использования самоконтроля незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		2. Проявленные умения по методическим
незначительны;  3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		основам тренировки и методам
3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		использования самоконтроля
выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		
самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		=
учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		
силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		<u> </u>
1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		
формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		силовым видам спорта.
понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		
силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		формулировках, определениях и
самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		понятиях в методике тренировок в
2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		силовых видах спорта и методов
определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		
самоконтроля. 3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта;		
3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно- тренировочное занятие по силовым видам спорта;		
правильно организовать учебно- тренировочное занятие по силовым видам спорта;		
тренировочное занятие по силовым видам спорта;		
видам спорта;		
Невыполненное МПЗ соответствует 0.		
		Невыполненное МПЗ соответствует 0.

Вригерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. По теме 1: 5 баллов – объём и интепсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного запятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражиепиями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной трешировочного запятия – повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;  4 балла - объём выполненной индивидуальной физической пагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия повышающий (развивающий) интепсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражлениями пакодятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортиченой тренировочного занятия па организм педагогическими принципами спортиченой тренировочного занятия па организм педагогическими принципами спортиченой тренировочного занятия па организм педагоков синжени интепсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражлениями паходятся в фенсу пренировочного занятия па организм песколько с пижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;  3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражленнями снижены, и е позволяют упражлениями пактивный, пассивный) между упражлениями пактивный, пассивный) между упражлениями пактивный, пассивный и сто характер (активный, пассивный) между упражлениями снажеными снижеными снижень снижениями снижеными снижеными сниженими пактивами пактивный о
--

						<del>,</del>	
						функциональных возможностей	
						организма. Характер тренировочной	
						нагрузки – поддерживающий;	
						2 балла - объём и интенсивность	
						выполненной индивидуальной	
						физической нагрузки недостаточны для	
						поддержания функциональных	
						возможностей организма. Ожидаемый	
						(прогнозируемый) итог воздействия	
						учебно-тренировочного занятия –	
						снижение функциональных	
						возможностей организма.	
						boshomnovion opiumismu.	
						1 балл - объём и интенсивность	
						выполненной индивидуальной	
						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
						физической нагрузки незначительны.	
						Ожидаемый (прогнозируемый) итог	
						воздействия учебно-тренировочного	
						занятия – «растренированность»,	
						предрасположенность к	
						гиподинамическому состоянию	
						организма.	
						Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.	
						По теме 3:	
						5 баллов – быстрое исполнение,	
						элементы техники выполнены слитно,	
						фазы движения последовательны,	
						действие доведено до автоматизма,	
						достигнут стабильный итог;	
						4 балла – быстрота исполнения снижена,	
						элементы техники выполнены слитно,	
						фазы движения последовательны,	
						осознанный контроль действий (нет	
						автоматизма), достигнут стабильный	
						итог;	
						3 балла – замедленное выполнение	
						упражнения, сформирован ритм	
						двигательного акта, повышена	
						концентрация внимания, нестабильное	
						решение двигательной задачи;	
						2 балла – медленное выполнение	
						упражнения, нарушен ритм исполнения	
						элементов техники, главное звено	
						техники выполнено с грубыми	
						ошибками, двигательная задача не	
						решена;	
						1 балл – сформировано общее	
						представление о технике движения,	
						нарушены пространственные, временные	
						и динамические характеристики	
						движения.	
						Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.	
			Выполнение			Для определения исходного уровня	
4	1	Текущий		15	15	физической подготовленности на начало	221107
4	1	контроль	контрольных	13	13	учебного года на 1-м и 2-м учебном	sayer
			нормативов по			ученого года на 1-м и 2-м учеоном	

			0.40	1		Т	
			ОФП			занятии в первом семестре студенты	
						выполняют нормативы по	
						общефизической подготовке в беге на	
						100 и 1000 м., прыжках с места в длину.	
						Критерии оценивания: за каждый из трёх	
						выполненных нормативов выставляется	
						от 1 до 5 баллов. Максимальный балл	
						определяется по сумме 3-х нормативов.	
						Выполнение менее 3-х нормативов	
						оценивается как 0 баллов.	
						Контрольные нормативы (мужчины)	
						Оценка в баллах 5 4 3 2 1	
						Бег 100 метров (сек) 13,2 13,8 14,3 14,7 15,0	
						Бег 1000 метров (мин) 3,20 3,40 4,10 4,30 4,50	
						Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 15 11 7 5 3	
						Прыжки в длину с места (см) 240 225 210 200 190	
						Контрольные нормативы (женщины)	
						Оценка в баллах 5 4 3 2 1	
						Бег 100 метров (сек) 16,0 16,6 17,9 18,5	
						19,5	
						Бег 1000 метров (мин) 4,30 4,50 5,20 5,40	
						6,00	
						Поднимание и опускание туловища из п.	
						лёжа на спине, ноги закреплены, руки за	
						головой ( за 1 мин. кол-во раз) 45 40 35	
						30 20	
						Прыжки в длину с места (см) 180 170	
						160 150 140	
						Проводится в каждом семестре по темам,	
						изучаемым в разделе СРС и	
						методических занятий (во внеучебное	
						время). Тестовые задания (ТЗ)	
						размещены в системе "MOODLE".	
						Студенту даётся 3 попытки для	
						прохождения теста. Каждая попытка	
		Текущий	Компьютерное			включает в себя 10 тестовых заданий. На	
5	1	контроль	тестирование	10	10	одну попытку даётся 15 минут. После	зачет
		контроль	reempobamie			завершения попытки задания	
1						автоматически меняются. В зачёт идёт	
						лучшая попытка из 3-х возможных.	
1						За правильный ответ на одно тестовое	
						задание начисляется 1 балл.	
1						За неправильный ответ на одно тестовое	
						задание начисляется 0 баллов.	
<u> </u>							
						Выставляется тем студентам, которые	
			Vyvoomysoo			участвовали в означенных	
1			Участие в			мероприятиях:	
6	1	Бонус	физкультурно-	-	15	1. Личное (командное) призовое место на	зачет
1			массовых			соревнованиях по видам спорта:	
			мероприятиях			+15 % - на международном уровне; +10	
						% - на российском уровне; +5 % - на	
	1			1		региональном, городском,	1 1

					университетском, уровне; 2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта: +15% — в составе сборных команд ЮУрГУ; +10% - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% — в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки); 3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% — ГТО на золотой знак; +6 — ГТО на серебряный знак; +4 — ГТО на бронзовый знак; 4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор мероприятия и прочее): +3% — университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский.  Максимально возможная величина	
					бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие,	
					но в общем рейтинге не более 15% Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.	
7	1	Проме- жуточная аттестация	Зачёт	5	При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным	зачет

1. Орментация в основном и дополнительном материале по теме;  2. Знание междисциплинарных связей (анагомия, физиология и до,) по рассматривасмому вопросу;  3. Знания и умения по основам трепировки и самонодготовки;  4. Глубокое попимание сути поизтий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»;  5. Использование основ самоконтрола в процессе жизневательноги и самореализации физической подготовки.  4 балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе стаповастии физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самонодтотовки и основ тренировки и самонодтотовки;  3. Знание методо подник двигательной подготователности;  4. При издожаении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3. балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно попны знания и умения по основам тренировки и самополтотовки;  4. При издожаения учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые пе позволяют выбрать на правленность полученных знаний и самополтотовки;  5. Не определений попраммыный материалу;  5. Не определений попраммыный материал образовательной программыный и связь между дисциплинами.  2. балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полвом объеме. Их знание не позволяют понятый датериалу;  2. Занание пе позволяют выбрать адекватную своим возможностям			
рополнительном материале по теме;  2. Завание междиетипливарных связей (аватомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;  3. Завания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»;  5. Мелользование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4. балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе стапокления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподготовки;  3. Занание методов оценки двигательной подготовкинности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допушены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь е другими дисциплинами.  3. балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полым знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допушены фрагментарные пробелы, которые не позволяют лотически связать программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2. балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяют полученых знаний и связь между дисциплинами.			5 баллов -
рополнительном материале по теме;  2. Завание междиетипливарных связей (аватомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;  3. Завания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»;  5. Мелользование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4. балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе стапокления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподготовки;  3. Занание методов оценки двигательной подготовкинности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допушены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь е другими дисциплинами.  3. балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полым знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допушены фрагментарные пробелы, которые не позволяют лотически связать программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2. балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяют полученых знаний и связь между дисциплинами.			1. Ориентация в основном и
2 Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;  3. Знания и умения по основам трепировки и самоподготовки;  4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по диспиплине «Силовые виды спорта»;  5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4. балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподготовки,  3. Знание методов оценки двигательной подготовкенности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность; знаний и их связь с другими дисциплинами.  3. балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют догически связь, которые не позволяют догически связь между дисциплинами.  2. балла -  1. Формулировко определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание пе позволяют потременных знаний и связь между дисциплинами.  2. балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание пе позволяют потременных знаний и связь между дисциплинами.			
(анатомия, фазмолстви и др.) по рассматриваемому вопросу;  3.Знания и умения по основам тренировки и самоподтотовки;  4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»;  5. Менользование основ самоконтроля в происсее жизпедеятельности и самореализации физической подготовки.  4 балла -  1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2.Знание основ тренировки и самоподготовки;  3.Знание методов оценки двитательной подготовленности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине долущены незначительные опиоки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Прибанизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине долушены фрагментарные пробель, которые не позволяют логически связьть программын;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет полученных знаний и связь между дисциплинами.			_
рассматривасмому вопросу;  3.Занания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4.Глубокое понимание сути повтий и определений по содержавию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»;  5. Мепользование основ самоконтроля в пронессе жизпедеятельности и самореализации физической подготовки.  4 балла -  1.Завшке основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2.Занание основ тренировки и самоподготовки;  3.Занание методов оценки двигательной подготовкенности;  4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5.Недостаточная практическая направленность значий и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам трегировки и самоподготовки;  4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют лютически езаяти программый материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяют полученных знаний и связь между дисциплинами.			-
3. Запания и умещия по основам гренировки и самоподготовки; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»; 5. Мепользование основ самоконтроля в пропессе живнедеятельности и саморсализации физической подготовки. 4 балла - 1. Запание основных формулировок, понятий, определений по программе стаповления физической культуры личности; 2. Запание основ тренировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двитательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допупцены незначительные опибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами. 3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами. 2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют выбрать между дисциплинами. 2 балла - 1. Формулировки определений и понятий дапы не в полном объёме. Их знание пе позволяет понять программыный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			` ' 1
тренировки и самополготовки;  4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержавию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»;  5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнеделетельности и самореализации физической полутотовки.  4 балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподтотовки;  3. Знание основ тренировки и самоподтотовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные опшбки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знаний и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фратментарные пробелы, которые не позволяют логически саязать программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют понять программыный материал образовательной программы;  2. Залана по теме не позволяют выбрать			
4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержатию образовательной программы по дистиплине «Силовые виды спорта»;  5. Использование основ самоконтроля в процессе жизпедеятельности и самореализации физической подготовки.  4 балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподготовки;  3. Знание методов оценки двигательной подготовкине допупены незначительные опибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподтотовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допупены фратментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют выбрать между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют понять программы;  3. Знания по теме не позволяют выбрать			
определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»;  5. Использование основ самоконтроля в пропессе жизнедеятельности и самореализации физической полуготовки.  4 балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самополотовки,  3. Знание методов оценки двигательной подготовленности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены пезначительные опнобки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподтотовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фратментарные пробелы, которые не позволяют погически связать программый материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2. балла -  1. Формулировки определений и понятий дапы не в полном объеме. Их знание пе позволяют попять программый материал образовательной порграммый материал образовательной программый материал образовательной программый материал образовательной программый материал образовательной программый материал образовательной пограммый материал образовательной порграммый материал образовательной программый материал образовательной пограммый материал образовательной пограммый материал образовательной программый материал образовательной пограммый материал образовательной пограммыми материал образовательной пограммыми материал образовательной пограммыми материал от техней погр			тренировки и самоподготовки;
определений по содержанию образовательной программы по дисциплии «Силовые виды спорта»;  5. Использовапие основ самокоптроля в пропессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4 балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самополотовки.  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены пезначительные опиобки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знаний и их еменье формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фратментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяют понять программый материал образовательной программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			4.Глубокое понимание сути понятий и
образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»; 5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4 балла - 1. Знание основных формулировок, понатий, определений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ тренировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготольенности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умепия по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют понятый материальной программы; 2. Запания по огме пе позволяют выбрать			
рисциплине «Силовые виды спорта»;  5. Использование основ самоконтроля в пронессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4 балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподготовки;  3. Знание методов оненки двигательной подтотовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам трепировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допушены фрагментарные пробелы, которые пе позволяют догически связать программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программы материал образовательной программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			
5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления, физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподготовки;  3. Знание методов оценки двигательной подготовленности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая паправленносты знаний и их связь с другими дисциплинами.  3. балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют догически связать программы;  5. Не определена практическая направленность получения знаний и связь между дисциплинами.  2. балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программы материал образовательной программы;  2. балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программы материал образовательной программы;			ооразовательной программы по
процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4 балла - 1. Завание основных формулировок, понятий, опредлений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ трепировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по двециплипие допущены незначительные опибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам трепировки и самополготовки; 4. При изложении учебного материала по двециплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют выбрать образовательной программы материал образовательного программы материал образовательн			
самореализации физической подготовки.  4 балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподготовки;  3. Знание методов оценки двигательной подготовленности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ощибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют догически связать программый материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют понять программый материал образовательной программый даны не в полном объёме. Их знание не позволяют понять программый материал образовательной программый			_
1. Зпание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ тренировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные опшибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3. балла - 1. Приблизительное знаний и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые пе позволяют догически связать программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2. балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программый материал образовательной программый материал образовательной программый даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программый материал образовательной программый материал об			процессе жизнедеятельности и
1. Зпапие осповных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ тренировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные опшибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3. балла - 1. Приблизительное знаний и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые пе позволяют догически связать программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2. балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет программыный материал образовательной программыный даны не в полном объёме. Их знание не позволяет порограммыный материал образовательной программыный материал образовательной программынами программы			самореализации физической подготовки.
1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ трепировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и сязъв между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют пограммный материал образовательной программы; 4. Портораммный материал образовательной программы и связь между дисциплинами.			
1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ трепировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и сязъв между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют пограммный материал образовательной программы; 4. Портораммный материал образовательной программы и связь между дисциплинами.			4 баппа -
понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподготовки;  3. Знание методов оценки двигательной подготовленности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподтотовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически сяязать программый материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			
становления физической культуры личности; 2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные оппибки; 5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			
личности; 2. Знание основ тренировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			
2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программыый материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			становления физической культуры
2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программыый материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			личности;
самоподготовки;  3. Знание методов оценки двигательной подготовленности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной програмы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			
3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;     4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;     5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.      3 балла -     1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;     2.Нет дополнений к изученному материалу;     3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;     4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы;     5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -     1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программы;     2.Знания по теме не позволяют выбрать			
подготовленности;  4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2.Нет дополнений к изученному материалу;  3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;  5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программы;  2.Знания по теме не позволяют выбрать			
4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2.Нет дополнений к изученному материалу;  3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы;  5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1.Формулировки определений и понятий дапы не в полном объёме. Их знание пе позволяет понять программыный материал образовательной программыный материал образовательной программы;  2.Знания по теме не позволяют выбрать			
дисциплине допущены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программый материал образовательной программый материал образовательной программый материал образовательной программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			
5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программый материал образовательной программый материал образовательн			дисциплине допущены незначительные
направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программный материал образовательной программный материал образовательной программны; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			ошибки;
направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программный материал образовательной программный материал образовательной программны; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			5.Недостаточная практическая
другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программный материал образовательной программны; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			направленность знаний и их связь с
3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			
1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			другими дисциплинами.
1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			
формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программый материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			
2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			1.Приблизительное знание
2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			формулировок, определений и понятий;
материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			2.Нет дополнений к изученному
3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			
по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			
самоподготовки;  4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;  5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;  2.Знания по теме не позволяют выбрать			_
4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;  5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;  2.Знания по теме не позволяют выбрать			* *
дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			· ·
пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			
пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			дисциплине допущены фрагментарные
логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			
материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			
5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			
направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			
связь между дисциплинами.  2 балла -  1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;  2.Знания по теме не позволяют выбрать			
2 балла - 1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			
1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			связь между дисциплинами.
1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			
1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			2 балла -
даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			
позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			
образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			
2.Знания по теме не позволяют выбрать			
			2.Знания по теме не позволяют выбрать
WASSELL TO SECULIAR DOSITORITO STATE			I
			1 2001111111111111111111111111111111111

						физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;  3. Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.  1 балл -  1. Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;  2. Отсутствуют формулировки определений, понятий.  3. Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;  4. Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.  0 баллов - отсутствие знаний.  Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.  Таким образом студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть	
8	2	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно- тренировочных заданий по темам РПД 1,3	22	80	ниже, полученной по итогам текущего контроля.  На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины по теме 1 - 10 задание, по теме 3 - 6 заданий. Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической и технической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. По теме 1: 5 баллов — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими	зачет

педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма; 4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки

соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;

3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;

2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.

1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.

По теме 3:

						[	
						5 баллов – быстрое исполнение,	
						элементы техники выполнены слитно,	
						фазы движения последовательны,	
						действие доведено до автоматизма,	
						достигнут стабильный итог;	
						4 балла – быстрота исполнения снижена,	
						элементы техники выполнены слитно,	
						фазы движения последовательны,	
						осознанный контроль действий (нет	
						автоматизма), достигнут стабильный	
						итог;	
						3 балла – замедленное выполнение	
						упражнения, сформирован ритм	
						двигательного акта, повышена	
						концентрация внимания, нестабильное	
						решение двигательной задачи;	
						2 балла – медленное выполнение	
						упражнения, нарушен ритм исполнения	
						элементов техники, главное звено	
						техники выполнено с грубыми	
						ошибками, двигательная задача не	
						решена;	
						1 балл – сформировано общее	
						представление о технике движения,	
						нарушены пространственные, временные	
						и динамические характеристики	
						движения.	
						Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.	
						На методическом учебном занятии	
						студентам предлагается выполнить	
						методико-практическое задание (МПЗ).	
						Результат выполненного МПЗ	
						показывает уровень методической и	
						теоретической подготовленности	
						обучающегося, выражается в	
						использовании полученных знаний на	
						практических занятиях и физкультурно-	
						спортивных практиках. Количество МПЗ	
						соответствует объёму раздела	
			Выполнение			дисциплины "Методическая подготовка в	
			методико-			силовых видах спорта (пауэрлифтинг,	
9	2	Текущий		20	10	армрестлинг, гиревой)", и составляет во	зачет
9	2	контроль	практических заданий по теме	20	10	втором семестре – 2 задания.	34401
		_				Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5	
			РПД № 4			баллов.	
						5 баллов - 1.Знание основ методики	
						тренировки в силовых видах спорта и	
						методов самоконтроля за	
						функциональным состоянием,	
						физическим развитием, физической	
						подготовленностью;	
						2.Знание междисциплинарных связей	
						(анатомия, физиология, биомеханика и	
						др.) по теме «Силовые виды спорта»;	
						3. Ориентация в основном и	
						дополнительном материале по теме	
1		<u>L</u>	1	1		present the first of the first of the first	

«Силовые виды спорта»; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса «Силовые виды спорта» 5. Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Силовые виды спорта» используется фрагментарно. 4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки; 5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в тренировке по силовым видам спорта. 3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм; 3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля; 4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы; 5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта». 2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов

						самоконтроля; 2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны; 3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-	
						тренировочное занятие по силовым видам спорта; Невыполненное МПЗ соответствует 0. На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ).	
10	2	Текущий контроль	Двигательные учебно- тренировочные задания по теме РПД № 1	33	70	учеоно-тренировочное задание (ДУ ГЗ). Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины по теме 1 - 14 заданий. Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической и технической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. По теме 1: 5 баллов — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;	зачет

	[					4 балла - объём выполненной	
						индивидуальной физической нагрузки	
						соответствует целям и задачам учебного	
						•	
						занятия при незначительном снижении	
						интенсивности, паузы отдыха и его	
						характер (активный, пассивный) между	
						упражнениями находятся в допустимых	
						границах, определённых	
						специфическими педагогическими	
						принципами спортивной тренировки.	
						Ожидаемый (прогнозируемый) итог	
						воздействия учебно-тренировочного	
						занятия на организм несколько снижен,	
						но сохраняется эффект, повышающий	
						(развивающий) функциональные	
						возможности;	
						3 балла - объём и интенсивность	
						выполненной индивидуальной	
						физической нагрузки, паузы отдыха и его	
						характер (активный, пассивный) между	
						упражнениями снижены, и не позволяют	
						достигать развивающего эффекта	
						функциональных возможностей	
						организма. Характер тренировочной	
						нагрузки – поддерживающий;	
						пагрузки поддерживающий,	
						2 балла - объём и интенсивность	
						выполненной индивидуальной	
						физической нагрузки недостаточны для	
						поддержания функциональных	
						возможностей организма. Ожидаемый	
						(прогнозируемый) итог воздействия	
						учебно-тренировочного занятия –	
						снижение функциональных	
						возможностей организма.	
						1 балл - объём и интенсивность	
						выполненной индивидуальной	
						физической нагрузки незначительны.	
						Ожидаемый (прогнозируемый) итог	
						воздействия учебно-тренировочного	
						воздеиствия учеоно-тренировочного занятия – «растренированность»,	
						предрасположенность к	
						1	
						гиподинамическому состоянию	
						организма.	
						Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. В конце второго семестра на учебных	
						занятиях №№ 63 и 64 студенты	
						выполняют те же самые нормативы (бег	
			Выполнение			а 100 и 1000 м., подтягивание на	
11	2	Текущий	контрольных	15	15	перекладине и сгибание и разгибание	зачет
11	۷	контроль	нормативов по	13	13	рук в упоре лёжа), но уже с целью	SayCI
			ОФП				
						определения уровня их физической подготовленности на момент окончания	
						учебного года. Критерии оценивания: за	

						каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов. Максимальный балл определяется по сумме 3-х нормативов. Выполнение менее 3-х нормативов оценивается как 0 баллов. Контрольные нормативы (мужчины) Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Бег 100 метров (сек) 13,2 13,8 14,3 14,7 15,0 Бег 1000 метров (мин) 3,20 3,40 4,10 4,30 4,50 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 15 11 7 5 3 Прыжки в длину с места (см) 240 225 210 200 190 Контрольные нормативы (женщины) Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Бег 100 метров (сек) 16,0 16,6 17,9 18,5 19,5 Бег 1000 метров (мин) 4,30 4,50 5,20 5,40 6,00 Поднимание и опускание туловища из п. лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой ( за 1 мин. кол-во раз) 45 40 35 30 20	
12	2	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Прыжки в длину с места (см) 180 170 160 150 140 Проводится в каждом семестре по темам, изучаемым в разделе СРС и методических занятий (во внеучебное время). Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLЕ". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов.	зачет
13	2	Бонус	Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях	-	15	Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях:  1. Личное (командное) призовое место на соревнованиях по видам спорта: +15% - на международном уровне; +10% - на российском уровне; +5% - на региональном, городском, университетском, уровне;  2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам	зачет

						Ţ	
						спорта:	
						+15% – в составе сборных команд	
						ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных	
						команд института, высшей школы; +3% –	
						в составе сборных команд внутри	
						института, высшей школы (между	
						группами, кафедрами, специальностями	
						и направлениями подготовки);	
						3. Выполнение нормативов комплекса	
						ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 –	
						ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на	
						бронзовый знак;	
						4. Участие в спортивных и	
						физкультурно-массовых мероприятиях	
						(волонтерство, судейство, организатор	
						мероприятия и прочее): +3% –	
						университетский уровень, уровень	
						института, высшей школы, уровень вне	
						университетский.	
						Максимально возможная величина	
						бонус- рейтинга 15%. Учитывается	
						только при наличии подтверждающего	
						документа с Ф.И.О студента. Бонус	
						можно получить за каждое мероприятие,	
						но в общем рейтинге не более 15%	
						Студент представляет копии документов,	
						подтверждающих участие в	
						физкультурно-массовых и спортивных	
						мероприятиях.	
						При неудовлетворённости студента	
						результатами зачёта по текущему	
						контролю, студент может улучшить свой	
						рейтинг, используя возможность	
						получить итоговую оценку по	
						результатам промежуточной аттестации.	
						По решению, принятому на заседании	
						кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до	
						промежуточной аттестации допускаются	
						студенты, у которых итоговый рейтинг	
						по двигательным учебно-тренировочным	
		Промо				заданиям (ДУТЗ) и методико-	
111	2	Проме-	2000		5	практическим заланиям (МПЗ) без учёта	
14	2	жуточная	Зачёт	-	3	бонуса. контрольных нормативов и	зачет
		аттестация				тестового задания, составляет не менее	
						45%.	
						Для этого предусмотрено КРМ – устный	
						ответ по билетам. В билете 2 вопроса.	
						Время на подготовку – 30 минут.	
						Максимальная оценка за каждый	
						правильный ответ – 5 баллов.	
						Учитывается среднее значение за КРМ	
						по промежуточной аттестации.	
						5 баллов -	
						1. Ориентация в основном и	
						дополнительном материале по теме;	
						<u> </u>	

		2.Знание междисциплинарных связей	l
		(анатомия, физиология и др.) по	l
		рассматриваемому вопросу;	l
		3.Знания и умения по основам	l
		тренировки и самоподготовки;	l
		• •	l
		4.Глубокое понимание сути понятий и	l
		определений по содержанию	l
		образовательной программы по	l
		дисциплине «Силовые виды спорта»;	l
		5.Использование основ самоконтроля в	l
		процессе жизнедеятельности и	l
		самореализации физической подготовки.	l
			l
		4 балла -	l
		1.Знание основных формулировок,	l
		понятий, определений по программе	l
		становления физической культуры	l
		личности;	
		2.Знание основ тренировки и	
		самоподготовки;	
		3.Знание методов оценки двигательной	
		подготовленности;	
		4.При изложении учебного материала по	l
		дисциплине допущены незначительные	l
		ошибки;	l
		5. Недостаточная практическая	l
		направленность знаний и их связь с	l
		другими дисциплинами.	l
			l
		3 балла -	l
		1.Приблизительное знание	l
		±	l
		формулировок, определений и понятий;	l
		2.Нет дополнений к изученному	l
		материалу;	l
		3. Недостаточно полны знания и умения	l
		по основам тренировки и	l
		самоподготовки;	l
		4.При изложении учебного материала по	
		дисциплине допущены фрагментарные	
	l l	дисциплине допущены фрагментарные	
		пробелы, которые не позволяют	
		пробелы, которые не позволяют	
		пробелы, которые не позволяют логически связать программный	
		пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;	
		пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5.Не определена практическая	
		пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и	
		пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5.Не определена практическая	
		пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.	
		пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -	
		пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий	
		пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не	
		пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал	
		пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;	
		пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал	
		пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;	
		пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям	
		пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения	
		пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям	

						3. Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.  1 балл - 1. Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок; 2. Отсутствуют формулировки определений, понятий. 3. Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке; 4. Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине. Таким образом, студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.	
15	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно- тренировочных заданий по темам 1,2,3	22	80	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по темам 1,2. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины по теме 1 - 2 задания, по теме 2 - 13 заданий, по теме 3 - 1 задание. Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростносиловых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. По теме 1 и 2: 5 баллов — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог	зачет

воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма; 4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности; 3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий; 2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма. 1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. По теме 3: 5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны,

			Т				
						действие доведено до автоматизма,	
						достигнут стабильный итог;	
						4 балла – быстрота исполнения снижена,	
						элементы техники выполнены слитно,	
						фазы движения последовательны,	
						осознанный контроль действий (нет	
						автоматизма), достигнут стабильный	
						итог;	
						3 балла – замедленное выполнение	
						упражнения, сформирован ритм	
						двигательного акта, повышена	
						концентрация внимания, нестабильное	
						решение двигательной задачи;	
						2 балла – медленное выполнение	
						упражнения, нарушен ритм исполнения	
						, 15 1	
						элементов техники, главное звено	
						техники выполнено с грубыми	
						ошибками, двигательная задача не	
						решена;	
						1 балл – сформировано общее	
						представление о технике движения,	
						нарушены пространственные, временные	
						и динамические характеристики	
						движения.	
						Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.	
						На каждом занятии раздела	
						"Техническая подготовка в силовых	
						видах спорта (пауэрлифтинг,	
						армрестлинг, гиревой)" выполняется	
						одно двигательное учебно-	
						тренировочное задание (ДУТЗ) по	
						изучению техники упражнений в рывках,	
						в жимах, тягах, толчках	
						(выталкиваниях), в статическом,	
						динамическом и смешанном режимах	
						работы мышц, с массой собственного	
						тела, со свободными весами, на	
						тренажёрах и др. Количество ДУТЗ	
			Выполнение			соответствует объёму раздела	
			двигательных			дисциплины "Техническая подготовка в	
16	3	Текущий	учебно-	33	70		
16	3	контроль	тренировочных	33	70	1 \ 31 1	зачет
		1	заданий по теме			армрестлинг, гиревой)", и составляет в 3-	
			РПД № 3,1			м семестре – 3 задания, по теме 1 - 11	
						заданий. Каждое выполненное ДУТЗ	
						оценивается от 1 до 5 баллов.	
						5 баллов – быстрое исполнение,	
						элементы техники выполнены слитно,	
						фазы движения последовательны,	
						действие доведено до автоматизма,	
						достигнут стабильный итог;	
						4 балла – быстрота исполнения снижена,	
						элементы техники выполнены слитно,	
						фазы движения последовательны,	
						осознанный контроль действий (нет	
						автоматизма), достигнут стабильный	
						итог;	
<u> </u>			I	<u> </u>		11101,	

3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи; 2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена: 1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. По теме 1: 5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма; 4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности; 3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют

		ı		
			достигать развивающего эффекта	
			функциональных возможностей	
			организма. Характер тренировочной	
			нагрузки – поддерживающий;	
			2 балла - объём и интенсивность	
			выполненной индивидуальной	
			физической нагрузки недостаточны для	
			поддержания функциональных	
			возможностей организма. Ожидаемый	
			(прогнозируемый) итог воздействия	
			учебно-тренировочного занятия –	
			снижение функциональных	
			возможностей организма.	
			-	
			1 балл - объём и интенсивность	
			выполненной индивидуальной	
			физической нагрузки незначительны.	
			Ожидаемый (прогнозируемый) итог	
			воздействия учебно-тренировочного	
			занятия – «растренированность»,	
			предрасположенность к	
			гиподинамическому состоянию	
			организма.	
			Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.	
			На каждом методическом учебном	
			занятии студентам предлагается	
			выполнить методико-практическое	
			задание (МПЗ). Результат выполненного	
			МПЗ показывает уровень методической	
			и теоретической подготовленности	
			обучающегося, выражается в	
			использовании полученных знаний на	
			практических занятиях и физкультурно-	
			спортивных практиках. Экспертную	
			оценку преподаватель выставляет в	
			баллах от 1 до 5 за каждое выполненное	
			МП3.	
Выполнение			5 баллов - 1.Знание основ методики	
текущий методико-			тренировки в силовых видах спорта и	
1/ 3 гонтрон Практических		10	методов самоконтроля за	зачет
задании по тем			функциональным состоянием,	
РПД № 4 (мето	д.)		физическим развитием, физической	
			подготовленностью;	
			2.Знание междисциплинарных связей	
			(анатомия, физиология, биомеханика и	
			др.) по теме «Силовые виды спорта»;	
			3. Ориентация в основном и	
			дополнительном материале по теме	
			«Силовые виды спорта»;	
			4. Глубокое понимание сути понятий и	
			определений по содержанию курса	
			«Силовые виды спорта»	
			5.Использование основ методики	
			тренировки и самоконтроля в процессе	
		I	жизнедеятельности и самореализации	

физической подготовки. 4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Силовые виды спорта» используется фрагментарно. 4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки; 5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в тренировке по силовым видам спорта. 3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм; 3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля; 4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы; 5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта». 2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны; 3. Не определена связь между выявленными показателями

						самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.  1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;  2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.  3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-	
						тренировочное занятие по силовым видам спорта; Невыполненное МПЗ соответствует 0. Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в 3-м семестре – 2 задания.	
18	3	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Проводится в каждом семестре по темам, изучаемым в разделе СРС и методических занятий (во внеучебное время). Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов.	зачет
19	3	Бонус	Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях	-	15	Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях:  1. Личное (командное) призовое место на соревнованиях по видам спорта: +15% - на международном уровне; +10% - на российском уровне; +5% - на региональном, городском, университетском, уровне;  2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта: +15% - в составе сборных команд НОУрГУ; +10% - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% - в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между	зачет

						группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки);  3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 – ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на бронзовый знак;  4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор мероприятия и прочее): +3% — университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский.  Максимально возможная величина бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15% Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	
20	3	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов	15	5	мероприятиях.  В 3-м семестре на 66-м учебном занятии студенты выполняют контрольное упражнение для определения аэробных возможностей организма - 12-ти минутный тест К.Купера. Выполненный норматив оценивается от 1 до 5-ти баллов.  Оценка в баллах Преодолённое расстояние в м.  Девушки 13-19 лет; Женщины 20-29 лет 1 < 1600; < 1550 2 1600-1900; 1550-1800 3 1900-2100; 1800-1900 4 2100-2300; 1900-2100 5 2300-2400; 2100-2300  Юноши 13-19 лет; Мужчиины 20-29 лет 1 < 2100; < 1950 2 2100-2200; 1950-2100 3 2200-2500; 2100-2400 4 2500-2750; 2400-2600 5 2750-3000; 2600-2800	зачет
21	3	Проме- жуточная аттестация	Зачёт	-	5	При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг	зачет

по двигательным учебно-тренировочным заданиям (ДУТЗ) и методикопрактическим заданиям (МПЗ), без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания, составляет не менее 45%. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут.

Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.

- 5 баллов -
- 1. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;
- 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;
- 3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;
- 4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»;
- 5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.
- 4 балла -
- 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;
- 2.Знание основ тренировки и самоподготовки;
- 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;
- 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки:
- 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.
- 3 балла -
- 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу;
- 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;
- 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют

						логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программый материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности; 3. Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.  1 балл -  1. Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок; 2. Отсутствуют формулировки определений, понятий.  3. Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке; 4. Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.  Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.  Таким образом студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.	
22	4	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно- тренировочных заданий по темам РПД 1,2,3	22	80	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины по теме 1 - 3 задания, по теме 2 - 11 заданий, по теме 3 - 2 задания. Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является	зачет

критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. По темам 1.2 -5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма; 4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности; 3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий; 2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.

				I			
						1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия — «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. По теме 3: 5 баллов — быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог; 4 балла — быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог; 3 балла — замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи; 2 балла — медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена; 1 балл — сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики	
						движения. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.	
23	4	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно- тренировочных заданий по теме РПД № 1,2	38	75	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины по теме 1 - 7 заданий, по теме 2 - 8 заданий. Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической	зачет

По темам 1.2 -5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма; 4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности: 3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий; 2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма. 1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной

					физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия — «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. На методическом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Результат выполненного МПЗ показывает уровень методической и теоретической подготовленности обучающегося, выражается в использовании полученных знаний на практических занятиях и физкультурноспортивных практиках. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за выполненное МПЗ. 5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в силовых видах спорта и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и	
24 4	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4	15	5		зачет

учитываются при составлении методических указаний в тренировке по силовым видам спорта. 3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм; 3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля; 4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы; 5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта». 2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны; 3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта. 1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебнотренировочное занятие по силовым видам спорта; Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методическая

						подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в 4-м семестре – 1 задание. Невыполненное МПЗ соответствует 0.	
25	4	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	15	5	В м-м семестре на 127-м учебном занятии студенты выполняют контрольное упражнение для определения аэробных возможностей организма - 12-ти минутный тест К.Купера. Выполненный норматив оценивается от 1 до 5-ти баллов. Оценка в баллах Преодолённое расстояние в м. Девушки 13-19 лет; Женщины 20-29 лет 1 < 1600; < 1550 2 1600-1900; 1550-1800 3 1900-2100; 1800-1900 4 2100-2300; 1900-2100 5 2300-2400; 2100-2300  Юноши 13-19 лет; Мужчиины 20-29 лет 1 < 2100; < 1950 2 2100-2200; 1950-2100 3 2200-2500; 2100-2400 4 2500-2750; 2400-2600 5 2750-3000; 2600-2800	зачет
26	4	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Проводится в каждом семестре по темам, изучаемым в разделе СРС и методических занятий (во внеучебное время). Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов.	
27	4	Бонус	Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях	-	15	Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях:  1. Личное (командное) призовое место на соревнованиях по видам спорта: +15% - на международном уровне; +10% - на российском уровне; +5% - на региональном, городском, университетском, уровне;  2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта: +15% — в составе сборных команд	зачет

						ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% — в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки); 3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% — ГТО на золотой знак; +6 — ГТО на серебряный знак; +4 — ГТО на бронзовый знак; 4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор мероприятия и прочее): +3% — университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский.  Максимально возможная величина бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15% Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в	
28	4	Проме- жуточная аттестация	Зачёт	-	5	физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.  При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным заданиям (ДУТЗ) и методикопрактическим заданиям (МПЗ), без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания, составляет не менее 45%.  Для этого предусмотрено КРМ — устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку — 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ — 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации. 5 баллов - 1. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по	

рассматриваемому вопросу; 3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»; 5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4 балла -1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами; 3 балла -1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами. 2 балла -1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности; 3. Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки

			T			T	
						исключают возможность составления	
						программ, направленных на	
						формирование физической культуры	
						личности.	
						1 балл -	
						1.Знания по теме фрагментарны,	
						большое количество ошибок;	
						2.Отсутствуют формулировки	
						определений, понятий.	
						3. Отсутствуют знания по основам	
						тренировки и самоподготовке;	
						4.Связь между дисциплинами и их	
						практическая направленность не	
						определена.	
						Отвечая на вопросы билета, студент	
						демонстрирует теоретические и	
						методико-практические знания по	
						дисциплине.	
						Таким образом студент может улучшить	
						свой рейтинг, полученный по итогам	
						текущего контроля, но, в случае	
						неудачного ответа, оценка не может быть	
						ниже, полученной по итогам текущего	
						контроля.	
						На каждом учебном занятии студентам	
						предлагается выполнить двигательное	
						учебно-тренировочное задание (ДУТЗ).	
						Количество ДУТЗ соответствует объёму	
						разделов дисциплины по теме 1 - 8	
						заданий. Результат выполненного (ДУТЗ)	
						показывает уровень общей физической	
						подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-	
						силовых и координационных	
						способностей, выносливости, гибкости, и	
						является критерием оценки. Экспертную	
						оценку преподаватель выставляет в	
			Выполнение			баллах от 1 до 5 за каждое выполненное	
			методико-			задание.	
29	5	Текущий	практических	22	40	5 баллов – объём и интенсивность	зачет
		контроль	заданий по темам			выполненной индивидуальной	
			РПД № 2			физической нагрузки соответствует	
						целям и задачам учебного занятия, паузы	
						отдыха и его характер (активный,	
						пассивный) между упражнениями	
						находятся в допустимых границах,	
						определённых специфическими	
						педагогическими принципами	
						спортивной тренировки, достигнут	
						ожидаемый (прогнозируемый) итог	
						воздействия учебно-тренировочного	
						занятия - повышающий (развивающий)	
						функциональные возможности	
						организма;	

						4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки	
						соответствует целям и задачам учебного	
						занятия при незначительном снижении	
						интенсивности, паузы отдыха и его	
						характер (активный, пассивный) между	
						упражнениями находятся в допустимых	
						границах, определённых	
						специфическими педагогическими	
						принципами спортивной тренировки.	
						Ожидаемый (прогнозируемый) итог	
						воздействия учебно-тренировочного	
						занятия на организм несколько снижен,	
						но сохраняется эффект, повышающий	
						(развивающий) функциональные	
						возможности;	
						3 балла - объём и интенсивность	
						выполненной индивидуальной	
						физической нагрузки, паузы отдыха и его	
						характер (активный, пассивный) между	
						упражнениями снижены, и не позволяют	
						достигать развивающего эффекта	
						функциональных возможностей	
						организма. Характер тренировочной	
						нагрузки – поддерживающий;	
						2 балла - объём и интенсивность	
						выполненной индивидуальной	
						физической нагрузки недостаточны для	
						поддержания функциональных	
						возможностей организма. Ожидаемый	
						(прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия –	
						учеоно-тренировочного занятия – снижение функциональных	
						возможностей организма.	
						возможностен организма.	
						1 балл - объём и интенсивность	
						выполненной индивидуальной	
						физической нагрузки незначительны.	
						Ожидаемый (прогнозируемый) итог	
						воздействия учебно-тренировочного	
						занятия – «растренированность»,	
						предрасположенность к	
						гиподинамическому состоянию	
						организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.	
						В 5-м семестре на 144-м учебном	
						занятии студенты выполняют	
			D			контрольное упражнение - 50 м	
		Тах	Выполнение			плавание. За выполненный норматив	
30	5	Текущий	контрольных	15	5	выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов.	зачет
		контроль	нормативов по ОФП			Контрольные нормативы (мужчины)	
			$O\Phi\Pi$			Оценка в баллах 5 4 3 2 1	
						Плавание 50 метров (сек) 40,0 44,0 48,0	
						57,0 б/у времени	

31	5	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно- тренировочных заданий по теме РПД № 1,2	33	40	Контрольные нормативы (женщины) Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Плавание 50 метров (сек) 54,0 1,03 1,14 1,24 б/у времени На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по темам 1,2. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины по теме 1 - 1 задание, по теме 2 - 7 заданий. Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической подтотовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростносиловых и координационных способностей, выносливости,гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. По теме 1 и 2: 5 баллов — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;  4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;	
						7 12	

						выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки — поддерживающий;  2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия — снижение функциональных возможностей организма.  1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия — «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.	
32	5	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Проводится в каждом семестре по темам, изучаемым в разделе СРС и методических занятий (во внеучебное время). Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов.	зачет
33	5	Текущий контроль	Краткий опрос по темам лекций 1,2,3,4,5,6,7,8	20	40	В 5-м семестре проводится лекционный курс по темам 1,2,3,4,5,6,7,8. По окончании каждой лекции проводится краткий опрос студентов (письменно или компьютерное тестирование) по пройденной теме. Количество лекционных тем соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 8 тем. Ответы на каждой лекции (краткий опрос) оцениваются по 5-ти балльной системе.	зачет

1. Орментация в основном и дополнительном материале по теме;  2. Знание междисциплинарных связей (анагомия, физиология и до,) по рассматривасмому вопросу;  3. Знания и умения по основам трепировки и самонодготовки;  4. Глубокое попимание сути поизтий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»;  5. Использование основ самоконтрола в процессе жизневательноги и самореализации физической подготовки.  4 балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе стаповастии физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самонодтотовки и основ тренировки и самонодтотовки;  3. Знание методо подник двигательной подготователности;  4. При издожаении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3. балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самополтотовки;  4. При издожаения учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые пе позволяют выбрать на правленность полученных знаний и самополтотовки;  5. Не определений понятий материал, 5. Не определен поравленный по связь между дисциплинами.  2. балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полвом объеме. Их знание и позволяет понять программый материал, 5. Не определений и понятий даны не в поляюм объеме. Их знание и повязым не позволяет полученных знаний и связь между дисциплинами.  2. балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в поляюм объеме. Их знание и позволяет понять программы;  3. Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям			
рополнительном материале по теме;  2. Завание междиетипливарных связей (аватомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;  3. Завания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»;  5. Мелользование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4. балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе стапокления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподготовки;  3. Занание методов оценки двигательной подготовкинности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допушены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь е другими дисциплинами.  3. балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полым знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допушены фрагментарные пробелы, которые не позволяют лотически связать программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2. балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяют полученых знаний и связь между дисциплинами.			5 баллов -
рополнительном материале по теме;  2. Завание междиетипливарных связей (аватомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;  3. Завания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»;  5. Мелользование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4. балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе стапокления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподготовки;  3. Занание методов оценки двигательной подготовкинности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допушены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь е другими дисциплинами.  3. балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полым знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допушены фрагментарные пробелы, которые не позволяют лотически связать программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2. балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяют полученых знаний и связь между дисциплинами.			1. Ориентация в основном и
2 Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;  3. Знания и умения по основам трепировки и самоподготовки;  4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по диспиплине «Силовые виды спорта»;  5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4. балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподготовки,  3. Знание методов оценки двигательной подготовкенности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность; знаний и их связь с другими дисциплинами.  3. балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют догически связь, которые не позволяют догически связь между дисциплинами.  2. балла -  1. Формулировко определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание пе позволяют потременных знаний и связь между дисциплинами.  2. балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание пе позволяют потременных знаний и связь между дисциплинами.			
(анатомия, фазмолстви и др.) по рассматриваемому вопросу;  3.Знания и умения по основам тренировки и самоподтотовки;  4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»;  5. Менользование основ самоконтроля в происсее жизпедеятельности и самореализации физической подготовки.  4 балла -  1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2.Знание основ тренировки и самоподготовки;  3.Знание методов оценки двитательной подготовленности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине долущены незначительные опиоки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Прибанизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине долушены фрагментарные пробель, которые не позволяют логически связьть программын;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет полученных знаний и связь между дисциплинами.			_
рассматривасмому вопросу;  3.Занания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4.Глубокое понимание сути повтий и определений по содержавию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»;  5. Мепользование основ самоконтроля в пронессе жизпедеятельности и самореализации физической подготовки.  4 балла -  1.Завшке основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2.Занание основ тренировки и самоподготовки;  3.Занание методов оценки двигательной подготовкенности;  4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5.Недостаточная практическая направленность значий и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам трегировки и самоподготовки;  4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют лютически езаяти программый материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяют полученных знаний и связь между дисциплинами.			-
3. Запания и умещия по основам гренировки и самоподготовки; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»; 5. Мепользование основ самоконтроля в пропессе живнедеятельности и саморсализации физической подготовки. 4 балла - 1. Запание основных формулировок, понятий, определений по программе стаповления физической культуры личности; 2. Запание основ тренировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двитательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допупцены незначительные опибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами. 3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами. 2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют выбрать между дисциплинами. 2 балла - 1. Формулировки определений и понятий дапы не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программыный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			` ' 1
тренировки и самополготовки;  4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержавию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»;  5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнеделетельности и самореализации физической полутотовки.  4 балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподтотовки;  3. Знание основ тренировки и самоподтотовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные опшбки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знаний и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фратментарные пробелы, которые не позволяют логически саязать программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют понять программыный материал образовательной программы;  2. Залана по теме не позволяют выбрать			
4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержатию образовательной программы по дистиплине «Силовые виды спорта»;  5. Использование основ самоконтроля в процессе жизпедеятельности и самореализации физической подготовки.  4 балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподготовки;  3. Знание методов оценки двигательной подготовкине допупены незначительные опибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподтотовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допупены фратментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют выбрать между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют понять программы;  3. Знания по теме не позволяют выбрать			
определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»;  5. Использование основ самоконтроля в пропессе жизнедеятельности и самореализации физической полуготовки.  4 балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самополотовки,  3. Знание методов оценки двигательной подготовленности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены пезначительные опнобки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподтотовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фратментарные пробелы, которые не позволяют погически связать программый материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2. балла -  1. Формулировки определений и понятий дапы не в полном объеме. Их знание пе позволяют попять программый материал образовательной порграммый материал образовательной программый материал образовательной программый материал образовательной программый материал образовательной программый материал образовательной пограммый материал образовательной порграммый материал образовательной программый материал образовательной пограммый материал образовательной пограммый материал образовательной программый материал образовательной пограммый материал образовательной пограммыми материал образовательной пограммыми материал образовательной пограммыми материал от техней погр			тренировки и самоподготовки;
определений по содержанию образовательной программы по дисциплии «Силовые виды спорта»;  5. Использовапие основ самокоптроля в пропессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4 балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самополотовки.  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены пезначительные опиобки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знаний и их еменье формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фратментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяют понять программый материал образовательной программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			4.Глубокое понимание сути понятий и
образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»; 5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4 балла - 1. Знание основных формулировок, понатий, определений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ тренировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготольенности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умепия по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют понятый материальной программы; 2. Запания по огме пе позволяют выбрать			
рисциплине «Силовые виды спорта»;  5. Использование основ самоконтроля в пронессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4 балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподготовки;  3. Знание методов оненки двигательной подтотовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам трепировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допушены фрагментарные пробелы, которые пе позволяют догически связать программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программы материал образовательной программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			
5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления, физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподготовки;  3. Знание методов оценки двигательной подготовленности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая паправленносты знаний и их связь с другими дисциплинами.  3. балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют догически связать программы;  5. Не определена практическая направленность получения знаний и связь между дисциплинами.  2. балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программый материал образовательной программы;  2. балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программы материал образовательной программы;  2. знания по теме не позволяют выбрать			ооразовательной программы по
процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4 балла - 1. Завание основных формулировок, понятий, опредлений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ трепировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по двециплипие допущены незначительные опибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам трепировки и самополготовки; 4. При изложении учебного материала по двециплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют выбрать образовательной программы материал образовательного программы материал образовательн			
самореализации физической подготовки.  4 балла -  1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподготовки;  3. Знание методов оценки двигательной подготовленности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ощибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют догически связать программый материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют понять программый материал образовательной программый даны не в полном объёме. Их знание не позволяют понять программый материал образовательной программый			_
1. Зпание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ тренировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные опшибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3. балла - 1. Приблизительное знаний и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые пе позволяют догически связать программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2. балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программый материал образовательной программый материал образовательной программый даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программый материал образовательной программый материал об			процессе жизнедеятельности и
1. Зпапие осповных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ тренировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные опшибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3. балла - 1. Приблизительное знаний и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые пе позволяют догически связать программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2. балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет программыный материал образовательной программыный даны не в полном объёме. Их знание не позволяет порограммыный материал образовательной программыный материал образовательной программынами программы			самореализации физической подготовки.
1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ трепировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и сязъв между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют пограммный материал образовательной программы; 4. Портораммный материал образовательной программы и связь между дисциплинами.			
1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ трепировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и сязъв между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяют пограммный материал образовательной программы; 4. Портораммный материал образовательной программы и связь между дисциплинами.			4 баппа -
понятий, определений по программе становления физической культуры личности;  2. Знание основ тренировки и самоподготовки;  3. Знание методов оценки двигательной подготовленности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподтотовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически сяязать программый материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			
становления физической культуры личности; 2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные оппибки; 5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			
личности; 2. Знание основ тренировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			
2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программыый материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			становления физической культуры
2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программыый материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			личности;
самоподготовки;  3. Знание методов оценки двигательной подготовленности;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной програмы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			
3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;     4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;     5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.      3 балла -     1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;     2.Нет дополнений к изученному материалу;     3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;     4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы;     5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -     1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программы;     2.Знания по теме не позволяют выбрать			
подготовленности;  4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2.Нет дополнений к изученному материалу;  3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;  5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программы;  2.Знания по теме не позволяют выбрать			
4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;  5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2.Нет дополнений к изученному материалу;  3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы;  5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1.Формулировки определений и понятий дапы не в полном объёме. Их знание пе позволяет понять программыный материал образовательной программыный материал образовательной программы;  2.Знания по теме не позволяют выбрать			
дисциплине допущены незначительные ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программый материал образовательной программый материал образовательной программый материал образовательной программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			· ·
ошибки;  5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			
5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программый материал образовательной программый материал образовательн			дисциплине допущены незначительные
направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программный материал образовательной программный материал образовательной программны; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			ошибки;
направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программный материал образовательной программный материал образовательной программны; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			5.Недостаточная практическая
другими дисциплинами.  3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программный материал образовательной программны; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			направленность знаний и их связь с
3 балла -  1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;  2. Нет дополнений к изученному материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			
1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			другими дисциплинами.
1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			
формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программый материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программый материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			
2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			1.Приблизительное знание
2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			формулировок, определений и понятий;
материалу;  3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			2.Нет дополнений к изученному
3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			
по основам тренировки и самоподготовки;  4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;  5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;  2. Знания по теме не позволяют выбрать			
самоподготовки;  4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;  5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;  2.Знания по теме не позволяют выбрать			_
4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;  5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла -  1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;  2.Знания по теме не позволяют выбрать			* *
дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			· ·
пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			
пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			дисциплине допущены фрагментарные
логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			
материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			
5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать			
направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.  2 балла - 1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			
связь между дисциплинами.  2 балла -  1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;  2.Знания по теме не позволяют выбрать			
2 балла - 1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			
1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			связь между дисциплинами.
1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			
1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			2 балла -
даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			
позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			
образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать			
2.Знания по теме не позволяют выбрать			
			2.Знания по теме не позволяют выбрать
WASSELL TO SECULIAR DOSITORITO STATE			I
			1 2001111111111111111111111111111111111

						своей физической и функциональной подготовленности;  3. Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.  1 балл - 1. Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок; 2. Отсутствуют формулировки определений, понятий. 3. Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке; 4. Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена. 0 баллов - отсутствие знаний. Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях:	
34	5	Бонус	Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях	-	15	1. Личное (командное) призовое место на соревнованиях по видам спорта: +15% - на международном уровне; +10% - на российском уровне; +5% - на региональном, городском, университетском, уровне; 2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта: +15% - в составе сборных команд ЮУрГУ; +10% - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% - в составе сборных команд внутри	зачет

				l		A 11.0	
						документа с Ф.И.О студента. Бонус	
						можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15%	
						Студент представляет копии документов,	
						подтверждающих участие в	
						физкультурно-массовых и спортивных	
						мероприятиях.	
						При неудовлетворённости студента	
						результатами зачёта по текущему	
						контролю, студент может улучшить свой	
						рейтинг, используя возможность	
						получить итоговую оценку по	
						результатам промежуточной аттестации.	
						По решению, принятому на заседании	
						кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до	
						промежуточной аттестации допускаются	
						студенты, у которых итоговый рейтинг	
						по двигательным учебно-тренировочным	
						заданиям (ДУТЗ) и методико-	
						практическим заданиям (МПЗ), без учёта	
						бонуса. контрольных нормативов и	
						тестового задания, составляет не менее 45%.	
						Для этого предусмотрено КРМ – устный	
						ответ по билетам. В билете 2 вопроса.	
						Время на подготовку – 30 минут.	
						Максимальная оценка за каждый	
						правильный ответ – 5 баллов.	
						Учитывается среднее значение за КРМ	
		П				по промежуточной аттестации.	
35	5	Проме-	Zoviče		5	5 баллов -	201107
33	3	аттестация	Зачёт	-	3	1. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;	зачет
		аттестация				2.Знание междисциплинарных связей	
						(анатомия, физиология и др.) по	
						рассматриваемому вопросу;	
						3.Знания и умения по основам	
						тренировки и самоподготовки;	
						4.Глубокое понимание сути понятий и	
						определений по содержанию	
						образовательной программы по	
						дисциплине «Силовые виды спорта»;	
						5.Использование основ самоконтроля в	
						процессе жизнедеятельности и	
						самореализации физической подготовки.	
						4 балла -	
						1.Знание основных формулировок,	
						понятий, определений по программе	
						становления физической культуры	
						личности;	
						2.Знание основ тренировки и	
						самоподготовки;	
						3.Знание методов оценки двигательной	
						подготовленности;	
				]		4.При изложении учебного материала по	

дисциплине допущены незначительные ошибки: 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами. 3 балла -1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами. 2 балла -1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности; 3. Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности. 1 балл -1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок; 2.Отсутствуют формулировки определений, понятий. 3. Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке; 4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине. Таким образом студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам

	текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.	
--	---	--

# 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

## 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

I/ a	Результаты обучения																	№	KI	M								
Компетенции			2 3	4	5	6	7 8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	32
УК-7	Знает: виды физических упражнений; научно- практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	+	+ +	-+	+-	+	+-		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-7	Умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и	+-	+++	+	+-	+	+	-+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

самополототовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально- пичностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни  Имест практический опыт: применения средств и методов укрепления индимизуального згоровыя, физического самосовершенствования  Ваает: понятие инклюзивной компетентности, се компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в сопиальной и профессиональной оферах  Умеет: планировать и осуществлять профессиональной здоровыя и инвалидам  Имеет практический опыт: применеными возможностями здоровыя и инвалидами  УК-9 профессиональной и профессиональной и профессиональной понат, примененым возможностями здоровыя и инвалидами  УК-9 профессиональной и профессиональной и профессиональной образ в сограниченными возможностями здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами  здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами			П	_	$\overline{}$	_	_	_	_	_	_	_	_	_	Т.	_	_	_	_		_	_			_	_	_	_	_	—′
профессиопальной деятельности; использовать творчески ередства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни  Имеет практический опыт: применения ередств и методов укрепления индипизуального здоровья, физического самосовершенствования  Знает: понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру, особешности примененна в социальной и профессиональной еферах  УК-9 применены в социальной и профессиональной еферах  УК-9 индипировать и осуществлять профессиональной обредсивными возможностями здоровья и инвалидами и профессиональной обредсивными возможностями здоровья и инвалидами в социальной и профессиональной обредсивными возможностями здоровья и инвалидами в социальной и профессиональной обредах инвалидами в социальной и профессиональной обредсивными возможностями здоровья и инвалидами в сограниченными в инвалидами в сограниченными в инвалидами в сограниченными в образа с лицами с ограниченными в образа с лицами в ограниченными в образа с оциальной образа с лицами в ограниченными в образа с оциальной образа в инвалидами в отменения в отм					,					'																				
деятельности; использовать творчески ередства и методы физического воспитания для профессионально- личностного развития, физического самосовершенствования, формирования загорового образа и стиля жизни  Имест практический опыт: применения ередств и методов укрепления индивируального здоровья, физического самосовершенствования индивируального здоровья, физического самосовершенствования инклюзивной компетентности, се компоненты и структуру; особепности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах  УК-9 Умест: планировать и осуществлять профессиональной сферах умест: планировать и осуществлять профессиональной и деятельностими здоровья и инвалидам имеет практический опыт: применения в социальной и профессиональной и профессиональной опыт: применения в социальной и профессиональной опыт: применения в социальной и профессиональной опыт: применения в социальной и профессиональной объргам и инвалидам имеет практический опыт: применения в социальной и профессиональной опыт: применения в социальной и профессиональной объргам и инвалидам имеет практический опыт: применения в социальной и профессиональной объргам и инвалидам и профессиональной объргам и инвалидам и профессиональной объргам и инвалидам и инва					,					'																				
нспользовать творчески средства и методы физического воспитапия для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Имеет практический опыт: применения ередств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Знает: понятие инклюзивной компетентности, ее компопентны и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах Умест: планировать и осуществлять профессиональной сферах Умест: планировать и осуществлять профессиональной сферах Умест: планировать и осуществлять профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной вазможностями здоровья и инвалидам Имеет практический опыт: применения в социальной и профессиональной и профе		профессиональной								'																				'
средства и методы физического воспитания для профессионально- пичностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни  Имеет практический опыт: применения средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Знаст: полятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применсия базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах Умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной и уК-9 профессиональной и образа и инвалидам имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной и профессиональной и ограниченными возможностями здоровья и инвалидам имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной и профессиональн		деятельности;			.					'																				
физического воспитания для профессионально- пичностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни  Имеет практический опыт: применения средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования  Знает: понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах  Умеет: планировать и осуществлять профессиональной сферах  Умеет планировать и осуществлять профессиональной здоровья и инвалидам Имеет практический опыт: применсиня возможностями здоровья и инвалидам Имеет практический опыт: применсиня в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам Имеет практический опыт: применсиня в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными в сотраниченными в социальной и профессиональной и профессиональной и опыт: применсиня в социальной и профессиональной и ограниченными в сотраниченными в озможностями здоровья и инвалидами		использовать творчески			.					'																				
лия профессионально- личностного развития, физического  самосовершенствования, формирования  здорового образа и стиля  жизни  Имсет практический  опыт: применения  средств и методов  укрепления  Знает: понятие  инклюзивной  компетентности, ее  компонетны и  структуру; особенности  применения базовых  дефектологических  знаний в социальной и  профессиональной  сферах  Умеет: планировать и  осуществлять  профессиональной  осуществлять  профессиональной  здоровья и инвалидам  Имсет практический  опыт: применения  навыков взаимодействия  в социальной и  профессиональной  ук-9  Профессиональной  осуществлять  осуществлять  профессиональной  осуществлять  осуществлять  профессиональной  осуществлять  осуществлять  осуществлять  профессиональной  осуществлять  осуществлят		-			.					'																				
личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни  Имеет практический опыт: применения средств и методов укреплеция индивидуального здоровья, физического самосовершенствования  Знает: понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной и профессиональной сферах  Умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными здоровья и инвалидам  Имеет практический опыт: применения павыков взаимодействия в с оциальной и профессиональной и уК-9  УК-9  ИК-9		-			.					'																				
личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни  Имеет практический опыт: применения средств и методов укреплеция индивидуального здоровья, физического самосовершенствования  Знает: понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной и профессиональной сферах  Умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными здоровья и инвалидам  Имеет практический опыт: применения павыков взаимодействия в с оциальной и профессиональной и уК-9  УК-9  ИК-9					,					'																				
самосовершенствования, формирования заорового образа и стиля жизни  Имеет практический опыт: применения ередетв и методов укрепления индивидуального замосовершенствования  Знает: понятие инклозивной компетентности, се компоненты и гтруктуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах  УК-9 деятельность с лицами с ограниченными возможностями заоровья и инвалидам  Имеет практический опыт: применения в вамимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными в отыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными в отыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями зароровя и инвалидам и методействия в социальной и профессиональной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями зароровя и инвалидами в заророва и инвалидами в зародова и инвалидами в		личностного развития,								'																				
формирования здорового образа и стиля жизни  Имеет практический опыт: применения ередств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования  Знает: понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной еферах  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  Деятельность с лицами с +++++++++++++++++++++++++++++++++++		физического								'																				
здорового образа и стиля жизни  Имеет практический опыт: применения средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования  Знает: понятие инклюзивной компетентности, се компоненты и структуру; особещости применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  Деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  Имеет практический опыт: примененым возможностями навыков взаимодействия в социальной и опыт: примененым укрементыми возможностями здоровья и инвалидам и не практический опыт: примененым возможностями здоровья и инвалидам и ограниченными в социальной и опрофессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в не точение и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в не точение и профессиональной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в не точение и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в не точение и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в не точение и применения в не точение и применения приме		-	,							'																				
УК-7 Укрепления средств и методов укрепления средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Знает: понятие инклюзивной компетентности, се компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами										'																				
УК-7 Укрепления средств и методов укрепления средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Знает: понятие инклюзивной компетентности, се компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами		здорового образа и стиля	1		.					'																				
опыт: применения средств и мегодов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Зпает: попитие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  Ограниченными возможностями здоровья и инвалидами уук-9  Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах ограниченными возможностями здоровья и инвалидами уук-9  УК-9  Ограниченными в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными в социальной и инвалидами здоровья и инвалидами						L								_			_	_			_	_	] _	] _	  -	  -	$ $ _		$ $ _	
опыт: применения средств и мегодов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Зпает: попитие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  УК-9  Ограниченными возможностями здоровья и инвалидами уук-9  Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах ограниченными возможностями здоровья и инвалидами уук-9  УК-9  Ограниченными в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными в социальной и инвалидами здоровья и инвалидами		Имеет практический	П	7	T	T	T	T	T	Γ	Γ		T	T	T	$\Box$	Γ						Г	Г	Γ	Γ	T	T	Γ	Γ
УК-7  — средств и методов укрепления  индивидуального здоровья, физического самосовершенствования  Знает: понятие инклюзивной компентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах  Умеет: планировать и осуществлять профессиональную Деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  УК-9  — профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностиями здоровья и инвалидами  УК-9  — профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами  Здоровья и инвалидами  Здоровья и инвалидами  Обраниченными возможностями здоровья и инвалидами  Нетельность с на профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами  Нетельность с на профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами					.					'																				
УК-7  Укрепления  Индивидуального Здоровья, физического самосовершенствования  Знает: понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах  Умеет: планировать и осуществлять профессиональную уК-9  Деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной и профессиональной и окупетными возможностями здоровья и инвалидам  УК-9  Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной и сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами  УК-9  Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной и сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами		_			.					'																				
индивидуального здоровья, физического самосовершенствования  Знает: понятие инклюзивной компетентности, ее компонситы и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах  Умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  УК-9  УК-9  ИК-9  ИК-9	УК-7	-	+ -	+	+-	+	+	H	++		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
здоровья, физического самосовершенствования  Знает: понятие инклюзивной компетентности, се компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах  Умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с +++++++++++++++++++++++++++++++++++		-			.					'																				
Знает: понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах  Умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  УК-9  Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  УК-9  Оказара на не					.					'																				
Знает: понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах  Умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам инвалидам в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами возможностями здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами					.					'																				
инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах Умеет: планировать и осуществлять профессиональную уК-9 деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам Имеет профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами здоровья и инвалидами		*	П	7	T	T	†	T	T	T	Г		T	T	T	T											T	T	T	T
компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах  Умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  УК-9  ОК-9  ОК					.					'																				
Компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах  Умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  УК-9  УК-9  ОК-9  ОК-					,					'																				
УК-9 структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах  Умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  УК-9 профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами					.					'																				
применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах  Умеет: планировать и осуществлять профессиональную УК-9 деятельность с лицами с +++++++++++++++++++++++++++++++++++					.					'																				
дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах  Умеет: планировать и осуществлять профессиональную уК-9 деятельность с лицами с +++++++++++++++++++++++++++++++++++	УК-9			+ -	+ -	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
знаний в социальной и профессиональной сферах  Умеет: планировать и осуществлять профессиональную УК-9 деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  УК-9 профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами					.					'																				
профессиональной сферах  Умеет: планировать и осуществлять профессиональную УК-9 деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам и навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами					.					'																				
умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с +++++++++++ + + + + + + + + + + + +										'																				
Умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с +++++++++++ + + + + + + + + + + + +					.					'																				
осуществлять профессиональную деятельность с лицами с +++++++++++++++++++++++++++++++++++			Ħ	†	十	†	+	†	†	H	$\vdash$	$\vdash$	H	$\vdash$	t	$\vdash$	$\vdash$	$\vdash$	H	H	$\vdash$	$\vdash$	$\vdash$	$\vdash$	$\vdash$	$\vdash$	T	t	$\vdash$	t
профессиональную деятельность с лицами с +++++++++++++++++++++++++++++++++++		-			.					'																				
УК-9 деятельность с лицами с +++++++++++++++++++++++++++++++++++					.					'																				
ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной ++++++++++++++++++++++++++++++++++++	VK_9		4	+		1	4	Ļ	4	. _լ'				<u> </u>	+		<u>_</u>	+	+		+	+	+	+	<u>_</u>	<u>_</u>	4			
Возможностями здоровья и инвалидам Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной ++++++++++++++++++++++++++++++++++++	JIN-		[']	1		1	1			' '	[		[	[		'	'	'	'		'		]	]			[		[	
Здоровья и инвалидам  Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и  УК-9  профессиональной ++++++++++++++++++++++++++++++++++++		-			.					'																				
Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и УК-9 профессиональной ++++++++++++++++++++++++++++++++++++					,					'																				
опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и			H	+	+	+	+	+	+	+	$\vdash$	$\vdash$	$\vdash$	$\vdash$	$\vdash$	+	-	┢	H	$\vdash$	┢	┢	├	├			$\vdash$	$\vdash$	$\vdash$	+
навыков взаимодействия в социальной и УК-9 профессиональной ++++++++++++++++++++++++++++++++++++		±			.					'																				
В социальной и профессиональной ++++++++++++++++++++++++++++++++++++		-			.					'																				
УК-9 профессиональной ++++++++++++++++++++++++++++++++++++										'																				
сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	777. O	I to the second						. [	١,	.   ˌ '	ĺ, .	١,	ļ,				ļ,	ļ, .			ļ, .	l,	l,	l,			l,		ļ,	
ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	УК-9	= =		1	+ -	1		1		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	1
возможностями здоровья и инвалидами					.					'																				
здоровья и инвалидами		-			.					'																				
										'																				
			Щ	┙	_	丄	$\perp$	$\perp$	丄	L'	ഥ	上	上	上			<u> </u>	<u> </u>			<u> </u>	L_	<u> </u>	<u> </u>	<u></u>	<u></u>	<u></u>	<u></u>	L	L

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

## Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

- 1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 3-е изд., стер. М.: Академия, 2004. 478, [1] с.
- 2. Физическая культура студента: учеб. для вузов / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005. 446, [1] с.: ил.

#### б) дополнительная литература:

- 1. Физическая культура студента Учеб. для вузов М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001. 446,[1] с. ил.
- в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:
  - 1. Человек. Спорт. Медицина ,Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ
- г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:
  - 1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Советский спорт, 2005. 60 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.

### Электронная учебно-методическая документация

Ŋ	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно- библиотечная система издательства Лань	Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school: teathing guide: учебное пособие / И. А. Васельцова, Д. О. Белов, А. Б. Бродецкий [и др.]. — Самара: СамГУПС, 2019. — 186 с. — Текст: электронный // Лань: электроннобиблиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/145819
2	Дополнительная литература	Электронно- библиотечная система издательства Лань	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск: ЮУрГУ, 2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154150
3	Основная литература	Электронно- библиотечная система издательства Лань	Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит: учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь: КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125195

4	Дополнительная	Электронно- библиотечная система издательства Лань	Развитие силы у студентов средствами гиревого спорта: учебно-методическое пособие / И.В. Павлова, А.Ю. Переплеткин, М.В. Кузин, Е.В. Герман. — Омск: ОмГУПС, 2020. — 42 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/165691
5	Дополнительная литература	Электронно- библиотечная система издательства Лань	Пушкина, В. Н. Силовой тренинг: история, основы, тренировка: учебное пособие / В. Н. Пушкина, Ж. Ю. Чайка, И. А. Варенцова. — Архангельск: САФУ, 2012. — 196 с. — ISBN 978-5-261-00712-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/96632

Перечень используемого программного обеспечения:

- 1. Microsoft-Windows(бессрочно)
- 2. Microsoft-Office(бессрочно)
- 3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (https://edu.susu.ru)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

#### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий								
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, секундомер.								
Лекции	101 (6)	Оборудование для мультимедийных презентаций								
Зачет	101 (ДС)	Электронная информационно-образовательная среда организации.								
Самостоятельная работа студента	303 (ЛС)	омпьютеры, имеющие подключение к сети "Интернет" и беспечивающие доступ в электронную информационно- бразовательную среду организации.								
Пересдача	101 (ДС)	Электронная информационно-образовательная среда организации.								
Практические занятия и семинары	120 (ДС)	Грифы штанги (классические)- 15 шт., грифы штанги (короткие) - 8 шт., грифы короткие изогнутые - 5 шт., гири 16 кг 10 шт., гири 24 кг 18 шт., гири 32 кг - 12 шт., столы для армспорта - 4 шт., набор гантелей разного веса от 2,0 кг до 50 кг 32 пары, тренажёры маятникого, ползункового типов, пневмотренажёры, блочные устройства, гимнастические скамьи, "шведские" стенки, пояса тяжелоатлета, весы медицинские, диски для штанги разного веса от 1,125 г. до 25 кг - более 50 пар комплектов, консольные рамы для подтягивания и разгибания рук, тренажёр с Т-образным грифом и др. Рулетки для измерения, кистевые динамометры, стойка для измерения роста. Динамометр, спирометр, рулетка и др. Эталонные таблицы для оценки физического развития и функциональной подготовленности								