Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМК,и.о. проректора по учебной работеканд. пед. наук. А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«21» июня 2022 г.  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ОФП)»**

**Б1.В.14**

**Направление подготовки**

49.03.01 «Физическая культура»

**Наименование ОПОП**

«Спортивный менеджмент»

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан социально-педагогического факультета, канд. психол. наук., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Дерючева «21» июня 2022 г.  |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №10, «16» июня 2022 г.)Заведующий кафедрой, д.б.н., профессор В.С. Беляев.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«16» июня 2022 г. |

**Малаховка 2022**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 940 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48566).

**Составители рабочей программы:**

Андреянова Е.М., ст. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кондрашов Ю.С. ст. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Фураев А.Н. к.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Зулаев И.И. к.п.н., доцент \_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результаты обучения по дисциплине:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| УК-7 |  | УК-7.1. Знает:* основные средства и методы физической подготовки;
* комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности;
* правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях физической культурой;
* основы организации здорового образа жизни.

УК-7.2. Умеет:* применять на практике средства и методы физической подготовки;
* использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по базовым видам спорта;
* использовать эффективные методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности.

УК-7.3. Навыки и/или опыт деятельности:* использования основ методики тренировки;
* в проведении самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий;
* в проведении самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий;
* обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования.
 |

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. В соответствии с рабочим учебным планом в очной форме обучения дисциплина изучается в 1-6 семестрах. Вид промежуточной аттестации: в 1-6 семестры – зачеты; в 2, 4, 6 семестры – зачеты с оценкой (ОФП).

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | **328** | **36** | **76** | **36** | **72** | **36** | **72** |
| *В том числе:**Занятия семинарского типа:*Практические занятия | 328 | 36 | 76 | 36 | 72 | 36 | 72 |
| **Промежуточная аттестация:***зачет* |  | + | + | + | + | + | + |
| *зачет с оценкой* |  |  | + |  | + |  | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **328** | **36** | **76** | **36** | **72** | **36** | **72** |
| **зачетные единицы** | - | - | - | - | - | - | - |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела  |
| 1 | Основы техники выполнения физических упражнений | Представление о технике физических упражнений и ее характеристики. Техника выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Выполнение двигательных действий из арсенала различных видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, фехтования, бодибилдинга, гиревого спорта и т.п.) |
| 2 | Методика обучения технике выполнения физических упражнений | Особенности методики обучение двигательным действиям. Формирование знаний, двигательных умений и навыков в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Предупреждение и исправление ошибок. |
| 3 | Методика развития физических качеств | Общая и специальная физическая подготовка. Методика кондиционной тренировки для различных категорий занимающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей. Подготовка к выполнению практических нормативов по общей физической подготовке и нормативов ГТО |
| 4 | Методика организации и построения занятий |  Формы организации занимающихся в процессе спортивной подготовки. Структура занятия (подготовительная, основная и заключительная части).  |

1. **Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| ПЗ |
| 1. | Основы техники выполнения физических упражнений | 80 | 80 |
| 2. | Методика обучения технике выполнения физических упражнений | 60 | 60 |
| 3. | Методика развития физических качеств | 128 | 128 |
| 4. | Методика организации и построения занятий | 60 | 60 |
| **Итого:** | **328** | **328** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины.**

6.1 Основная литература:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
|  | Бударников, А. А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе : учебное пособие / А. А. Бударников. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 156 c. — ISBN 978-5-209-04193-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/11406.html](http://www.iprbookshop.ru/11406.html%20) (дата обращения: 25.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Ибель, Д. В.   Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге : учебно-методичекое пособие / Д. В. Ибель ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2004. - Библиогр.: с. 60-63. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 25.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Кузнецов, В. К. Силовая подготовка студентов : учебное пособие / В. К. Кузнецов, И. И. Зулаев, А. А. Бирюков ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - Библиогр.: с. 168. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 25.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Талибов, А. Х.   Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля : учебное пособие / А. Х. Талибов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - Библиогр.: с. 74-76. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 25.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Теория, методика и практика занятий в тренажерном зале : учебное пособие / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 25.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Терзи, К. Г. Тренажерный зал: принципы комплектования и эксплуатации : учебно-методическое пособие / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Библиогр.: с. 98. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 25.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Терзи, К. Г.   Теория, методика и практика занятий в тренажерном зале : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 297 с. : ил. - Библиогр.: с. 292-293. - 217.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 79 | - |
|  | Туревский, И. М.  Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456722> (дата обращения: 25.06.2020). | 1 | - |
|  | Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 c. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/100141.html> (дата обращения: 25.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

6.2 Дополнительная литература:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
|  | Горулев П. С.   Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы : учебное пособие / П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева. - Москва : Советский спорт, 2006. - 164 с. : ил. - ISBN 5-9718-0074-4 : 177.97. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 3 | - |
|  | Курамшин, Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств : методическое пособие / Ю. Ф. Курамшин ; ГДОИФК. - 2-е изд., доп. и испр. - Ленинград, 1991. - 58 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 25.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Мельникова Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова ; СибГУФК. - Омск, 2004. - 68 с. : ил. - Библиогр.: с. 64-65. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 1 | - |
|  | Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/64995.html](http://www.iprbookshop.ru/64995.html%20) (дата обращения: 25.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Сёмин, Н. И. Тяжелоатлетический спорт в олимпийских играх современности 1896-2008 гг. : учебное пособие / Н. И. Сёмин, В. М. Тарасенко ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 25.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 1. 3
 | Семин, Н. И.   Тяжелоатлетический спорт в олимпийских играх современности 1896-2012 гг : учебное пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по напарвлению подготовки "Физическая культура" / Н. И. Семин, В. М. Тарасенко ; МГАФК. - Малаховка, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 128. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 25.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Ткачев В. В. Основы техники, терминология и классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге и гиревом спорте : учебное пособие / В. В. Ткачев ; ДВГАФК. - Хабаровск, 2004. - 33 с. : ил. - Библиогр.: с. 31-32. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |

1. **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)**
2. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
3. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
7. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
13. Федерация тяжелой атлетики России <https://www.rfwf.ru/>
14. Международная федерация тяжелой атлетики <https://www.iwf.net/>
15. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1. Оборудование и спортивный инвентарь** **специализированного тяжелоатлетического зала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
|  | Возвышение для помоста (подставка под ноги) | штук | 1 |
|  | Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг) | штук | 16 |
|  | Гриф штанги (детский) (7 кг, 10 кг) | штук | 3 |
|  | Гриф штанги (женский) 15 кг | штук | 2 |
|  | Магнезия | кг | 0,5 |
| на человека |
|  | Магнезница | штук | 1 |
|  | Плинты для штангистов (разной высоты) | пар | 4 |
|  | Помост тяжелоатлетический тренировочный | комплект | 6 |
|  | Помост тяжелоатлетический соревновательный | комплект | 2 |
|  | Пирамида для хранения дисков | пар | 6 |
|  | Скамейка гимнастическая  | штук | 2 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
|  | Стойки для приседания со штангой | штук | 5 |
|  | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг) | комплект | 4 |
|  | Табло информационное световое электронное | штук | 1 |

Тренажерный зал с современными тренажёрами и свободными отягощениями для занятий общефизической подготовкой.

**Оборудование и спортивный инвентарь** **тренажерного зала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Велоэргометр | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг) | комплект | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 12,5; 15; 17,5; 20; 22,5 кг) | штук | 5 |
|  | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
|  | Зеркало настенное | штук | 9 |
|  | Машина (тренажер) Смита | штук | 1 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
|  | Скамья для мышц пресса | штук | 1 |
|  | Скамья (упор) для прогибаний  | штук | 1 |
|  | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 2 |
|  | Стеллаж для хранения штанг | штук | 1 |
|  | Стул атлетический | штук | 1 |
|  | Тренажер приведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер отведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер сгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер разгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальное сгибание – разгибание плеч | штук | 1 |
|  | Тренажер (гравитрон) подтягивания–отжимания на брусьях | штук | 1 |
|  | Тренажер вертикальная тяга | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальная тяга | штук | 1 |
|  | Штанги не разборные (10; 15; 20; 25; 30 кг) | штук | 5 |

Специализированная аудитория (методический кабинет) с наличием современных мультимедийных средств (проектор, экран, видеоплеер, ноутбук, видеокамера, стационарный компьютер с выходом в интернет).

В методическом кабинете кафедры имеется база данных (цифровые видеозаписи) техники выполнения соревновательных упражнений в исполнении ведущих отечественных и зарубежных спортсменов по тяжелоатлетическим видам спорта с Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, России и региональных соревнований. Видеозаписи соревнований с участием студентов кафедры.

**Оборудование методического кабинета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Видеокамера | штук | 1 |
|  | Видеоплеер | штук | 1 |
|  | Ноутбук | штук | 1 |
|  | Проектор | штук | 1 |
|  | Стационарный компьютер с выходом в интернет | штук | 1 |
|  | Телевизор | штук | 1 |
|  | Экран | штук | 1 |

**8.2 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.2.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.2.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.2.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программе дисциплины*

*«Элективные курсы по физической культуре и спорту*

*(прикладная физическая культура/ОФП)»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

Теория и методика спортивных единоборств и тяжелой атлетики

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

 протокол № 6/22 от «21» июня 2022г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Солнцева

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту

(прикладная физическая культура/ОФП)»

49.03.01 Физическая культура

***Наименование ОПОП:***

«Спортивный менеджмент»

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 10 от «16» июня 2022 г.)

Зав. кафедрой профессор В.С. Беляев/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Малаховка, 2022 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Типовые задания:**

***1.1 Тесты для оценивания физической подготовленности:***

|  |
| --- |
| Юноши |
|  | Подтягивание(раз) | Прыжок в длину с места (см) | Рывок гири16 кгза 4 мин (кол-во раз) |
| 1-2 семестр | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка |
| 8 | 3 | 200 | 3 | 15 | 3 |
| 10 | 4 | 210 | 4 | 25 | 4 |
| 13 | 5 | 230 | 5 | 35 | 5 |
|  |
| 3-4семестр | Подтягивание(раз) | Прыжок в длину с места (см) | Рывок гири16 кгза 4 мин (кол-во раз) |
| Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка |
| 9 | 3 | 215 | 3 | 20 | 3 |
| 10 | 4 | 230 | 4 | 30 | 4 |
| 13 | 5 | 240 | 5 | 40 | 5 |
|  |
| 5-6семестр | Подтягивание(раз) | Прыжок в длину с места (см) | Рывок гири16 кгза 4 мин (кол-во раз) |
| Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка |
| 10 | 3 | 220 | 3 | 25 | 3 |
| 11 | 4 | 235 | 4 | 35 | 4 |
| 14 | 5 | 245 | 5 | 45 | 5 |
| Девушки |
| 1-2 семестр | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | Прыжок в длину с места (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка |
| 10 | 3 | 160 | 3 | 20 | 3 | 9 | 3 |
| 13 | 4 | 170 | 4 | 30 | 4 | 10 | 4 |
| 16 | 5 | 185 | 5 | 40 | 5 | 16 | 5 |
|  |
| 3-4семестр | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | Прыжок в длину с места (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка |
| 11 | 3 | 165 | 3 | 25 | 3 | 10 | 3 |
| 14 | 4 | 175 | 4 | 35 | 4 | 12 | 4 |
| 17 | 5 | 190 | 5 | 45 | 5 | 18 | 5 |
|  |
| 5-6семестр | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | Прыжок в длину с места (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка |
| 12 | 3 | 170 | 3 | 30 | 3 | 11 | 3 |
| 15 | 4 | 180 | 4 | 40 | 4 | 13 | 4 |
| 20 | 5 | 195 | 5 | 47 | 5 | 19 | 5 |

***1.2 Вопросы для опроса:***

**Раздел 1. Основы техники выполнения физических упражнений**

1. Техника физических упражнений и ее характеристики.
2. Техника выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

**Раздел 2. Методика обучения технике выполнения физических упражнений**

1. Методика обучения двигательным действиям.
2. Особенности формирование знаний, двигательных умений и навыков в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
3. Предупреждение и исправление ошибок техники двигательных действий.

**Раздел 3. Методика развития физических качеств.**

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Комплексы упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей.

**Раздел 4. Методика организации и построения занятий.**

1. Формы организации занимающихся в процессе спортивной подготовки.
2. Структура тренировочного занятия.
3. Характеристика отдельных частей занятия.

***1.3 Темы индивидуальных творческих заданий (проектов):***

**Раздел 3. Основы методики развития физических качеств.**

**Вариант 1.**  Составьте план-конспект тренировочного занятия с использованием отягощений для развития скоростно-силовых способностей.

**Вариант 2.** Составьте план-конспект тренировочного занятия с использованием отягощений для развития силовой выносливости.

**Вариант 3.** Составьте план-конспект тренировочного занятия с использованием отягощений для развития собственно-силовых способностей.

**Вариант 4.** Составьте план-конспект тренировочного занятия с использованием отягощений для развития гибкости.

**Вариант 5.** Составьте комплекс упражнений для увеличения результатов в прыжках в длину с местатолчком двумя ногами.

**Вариант 6.** Составьте комплекс упражнений для увеличения результатов в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине.

**Вариант 7.** Составьте комплекс упражнений для увеличения результатов в подтягивании из виса на высокой перекладине.

**Вариант 8.**  Составьте комплекс упражнений для увеличения результатов в рывке гири.

Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Студент** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Для занимающихся группы** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задачи занятия:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Оборудование и инвентарь:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Вводно-подготовительная часть занятия.****Содержание (упражнения)** | **Дозировка**(кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Основная часть занятия****Содержание (упражнения)** | **Дозировка**(кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Заключительная часть занятия****Содержание (упражнения)** | **Дозировка**(кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |

***1.4 Контрольные нормативы для зачета с оценкой по ОФП:***

 Испытания по ОФП проводятся в один день. Порядок испытаний у мужчин и женщин:

1. Подтягивание на перекладине (мужчины), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (женщины);
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег 1000 метров.

Зачет с оценкой оценивается по сумме набранных баллов по 100 балльной шкале.

Минимальный положительный балл-40.

**Оценочные таблицы для расчёта очков по ОФП**

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.повт. | очки | кол.повт. | очки |
| 8.009.0010.0011.0012.0013.0014.0015.0016.0017.0018.00 | 600.00614.29628.57642.86657.14671.43685.71700.00705.23710.46715.69 | 19.0020.0021.0022.0023.0024.0025.0026.0027.0028.0029.00 | 720.92726.14731.37736.00737.91739.83741.74743.66745.57747.48750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ЮНОШИ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки | см | очки |
| 225.00226.00227.00228.00229.00230.00231.00232.00233.00234.00235.00236.00237.00238.00239.00240.00241.00242.00243.00 | 600.00604.00608.00612.00616.00620.00624.00628.00632.00636.00640.00644.00648.00652.00656.00660.00664.00668.00672.00 | 244.00245.00246.00247.00248.00249.00 250.00251.00252.00253.00254.00255.00256.00257.00258.00259.00260.00261.00 262.00 | 676.00680.00684.00688.00692.00696.00 700.00701.46702.93704.39705.86707.32708.78710.25711.71713.18714.64716.11 717.57 | 263.00264.00265.00266.00267.00268.00269.00270.00271.00272.00273.00274.00275.00 276.00277.00278.00279.00280.00281.00 | 719.03720.50721.96723.43724.89726.35727.82729.28730.75732.21733.67735.14736.00 736.54737.07737.61738.14738.68739.22 | 282.00283.00284.00285.00286.00287.00288.00289.00290.00291.00292.00293.00294.00295.00296.00297.00298.00299.00300.00 | 739.75740.29740.82741.36741.89742.43742.97743.50744.04744.57745.11745.65746.18746.72747.25747.79748.33748.86750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ЮНОШИ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 3.50 3.49 3.483.47 3.46 3.45 3.44 3.43 3.42 3.41 3.40 3.39 3.38 3.37 3.36 3.35 3.34 3.33 3.32  | 600.00602.50605.00607.50610.00612.50615.00617.50620.00622.50625.00627.50630.00632.50635.00637.50640.00642.50645.00 | 3.31 3.30 3.29 3.28 3.273.26 3.25 3.24 3.23 3.22 3.21 3.20 3.19 3.18 3.17 3.16 3.15 3.14  3.13  | 647.50650.00652.50655.00657.50660.00662.50665.00667.50670.00672.50675.00677.50680.00682.50685.00687.50690.00692.50 | 3.12 3.11 3.10 3.09 3.08 3.07 3.06 3.05 3.04 3.033.02 3.01 3.00 2.59 2.58 2.57 2.56 2.55 2.54  | 695.00697.50700.00701.83703.66705.49707.32709.15710.98 712.81714.64716.47718.30720.13721.96723.79725.62727.45729.28 | 2.53 2.52 2.51 2.50 2.49 2.48 2.47 2.46 2.45 2.44 2.43 2.42 2.41  2.40  | 731.11732.94734.77736.00737.34738.68740.02741.36742.70744.04745.38746.72748.06 750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (ДЕВУШКИ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.повт. | очки | кол.повт. | очки |
| 12.0013.0014.0015.0016.0017.0018.0019.0020.0021.0022.0023.0024.0025.0026.0027.0028.0029.0030.0031.00 | 600.00607.69615.38623.08630.77638.46646.15653.85661.54669.23676.92684.62692.31700.00702.82705.63708.45711.26714.08716.89 | 32.0033.0034.0035.0036.0037.0038.0039.0040.0041.0042.0043.0044.0045.0046.0047.0048.0049.0050.0051.00 | 719.71722.52725.34728.16730.97733.79736.00737.03738.06739.09740.12741.15742.18743.21744.24745.28746.31747.34748.37750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ДЕВУШКИ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки |
| 185.00186.00187.00188.00189.00190.00191.00192.00193.00194.00195.00196.00197.00198.00199.00200.00201.00202.00203.00204.00205.00 | 600.00605.00610.00615.00620.00625.00630.00635.00640.00645.00650.00655.00660.00665.00670.00675.00680.00685.00690.00695.00700.00 | 206.00207.00208.00209.00210.00211.00212.00213.00214.00215.00216.00217.00218.00219.00220.00221.00222.00223.00224.00225.00226.00 | 701.83703.66705.49707.32709.15710.98712.81714.64716.47718.30720.13721.96723.79725.62727.45729.28731.11732.94734.77736.00736.67 | 227.00228.00229.00230.00231.00232.00233.00234.00235.00236.00237.00238.00239.00240.00241.00242.00243.00244.00245.00 | 737.34738.01738.68739.35740.02740.69741.36742.03742.70743.37744.04744.71745.38746.05746.72747.39748.06748.73750.00 |

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ДЕВУШКИ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 4.45 4.44 4.43 4.42 4.41 4.40 4.39 4.38 4.37 4.36 4.35 4.34 4.33 4.32 4.31 4.30 4.29 4.28 4.27 4.26 4.25 4.24 4.23 4.22 4.21 4.20 4.19 4.18 4.17 4.16 4.15 4.14  | 600.00602.50605.00607.50610.00612.50615.00617.50620.00622.50625.00627.50630.00632.50635.00637.50640.00642.50645.00647.50650.00652.50655.00657.50660.00662.50665.00667.50670.00672.50675.00677.50 | 4.13 4.12 4.11 4.10 4.09 4.08 4.07 4.06 4.05 4.04 4.03 4.02 4.01 4.00 3.59 3.58 3.57 3.56 3.55 3.54 3.53 3.52 3.51 3.50 3.49 3.48 3.47 3.46 3.45 3.44 3.43  | 680.00682.50685.00687.50690.00692.50695.00697.50700.00701.21702.43703.64704.86706.07707.29708.50709.72710.93712.14713.36714.57715.79717.00718.22719.43720.64721.86723.07724.29725.50726.72 | 3.42 3.41 3.40 3.39 3.38 3.37 3.36 3.35 3.34 3.33 3.32 3.31 3.30 3.29 3.28 3.27 3.26 3.25 3.24 3.23 3.22 2.21 3.20 3.19 3.18 3.17 3.16 3.15 3.14 3.13 3.12  | 727.93729.15730.36731.57732.79734.00735.22736.00736.59737.18737.77738.36738.95739.54740.13740.72741.31741.90742.49743.08743.67744.26744.85745.44746.03746.62747.21747.80748.39748.98750.00 |

***1.5 Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.***

**Критерии оценки тестов для оценивания физической подготовленности:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, выполнившим вышеперечисленные нормативы;

- оценка «не зачтено» ставятся студенту, не выполнившему наименьшие нормативы, предусмотренные программой обучения или в случае пропуска занятий студентом в объеме 60% и более без уважительной причины.

**Критерии оценки опроса:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос или неполный ответ, но в процессе собеседования дополнил ответ с помощью "наводящих" вопросов преподавателя;

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не отвечает на поставленный вопрос и затрудняется ответить с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.

**Критерии оценки индивидуальных творческих заданий (проектов):**

**- «зачтено» выставляется обучающемуся, если:**

1. Представленные материалы соответствуют направленности учебно-тренировочного занятия.
2. Представлены четко сформулированные задачи учебно-тренировочного занятия.
3. Перечислены материально-технические условия необходимые для решения поставленных задач.
4. Запланированные средства решения задач учитывают возрастные, гендерные особенности контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.
5. Полностью раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).
6. Показаны умения подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.
7. Предусмотрены меры по обеспечению безопасности занятий.

**- «не зачтено» выставляется обучающемуся, если:**

1. Представленные материалы не соответствуют направленности учебно-тренировочного занятия.
2. Содержание учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий не структурировано, подобраны не адекватные средства и методы.

**Критерии оценки контрольных нормативов по ОФП:**

- оценка «отлично» ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 2100 и более баллов;

- оценка «хорошо» ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 1970-2099 баллов;

- оценка «удовлетворительно» ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 1800-1969 баллов;

- оценка «неудовлетворительно» ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал менее 1800 баллов