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

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.б.н., доцент И.В. Осадченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  и.о.проректора по учебной работе  к.п.н., доцент А.П. Морозов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Б1.В.15**

**Направление подготовки**

49.03.01 «Физическая культура»

**Наименование ОПОП**

«Спортивный менеджмент»

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан социально-педагогического факультета, канд. психол. наук., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Дерючева  «20» июня 2023 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №8,  «6» июня 2023 г.)  Заведующий кафедрой,  д.б.н., профессор В.С. Беляев.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «6» июня 2023 г. |

**Малаховка 2023**

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. д.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 – зачет; в 2, 4, 6 семестры – зачет 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 | Всего  часов |
| 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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://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](URL:%20http://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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
6. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
7. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.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. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
11. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
12. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
13. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
14. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
15. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
16. **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 |
|  | Скамья 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 № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Морозов

«20» июня 2023 г

**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 № 8 от «6» июня 2023 г.)

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

«6» июня 2023 г.

**Малаховка, 2023 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции  (при наличии) | ЗУНы | Индикаторы достижения |
| 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. | Поддерживает должный уровень физической подготовленности **(тестирование физической подготовленности, сдает контрольные нормативы по ОФП).**  Применяет на практике средства и методы физической подготовки **(разрабатывает план-конспект тренировочного занятия, отвечает на опрос).** |

1. **Типовые задания:**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Юноши | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Подтягивание  (раз) | | | | Прыжок в длину с места (см) | | | | | Рывок гири16 кг  за 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 | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| 3-4  семестр | | Подтягивание  (раз) | | | | Прыжок в длину с места (см) | | | | | Рывок гири16 кг  за 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 | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| 5-6  семестр | | Подтягивание  (раз) | | | | Прыжок в длину с места (см) | | | | | Рывок гири16 кг  за 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 |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| 3-4  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 |
| 11 | | 3 | | 165 | | 3 | 25 | | 3 | | 10 | | 3 |
| 14 | | 4 | | 175 | | 4 | 35 | | 4 | | 12 | | 4 |
| 17 | | 5 | | 190 | | 5 | 45 | | 5 | | 18 | | 5 |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| 5-6  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 |
| 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.** | **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 |
| 8.00  9.00  10.00  11.00  12.00  13.00  14.00  15.00  16.00  17.00  18.00 | 600.00  614.29  628.57  642.86  657.14  671.43  685.71  700.00  705.23  710.46  715.69 | 19.00  20.00  21.00  22.00  23.00  24.00  25.00  26.00  27.00  28.00  29.00 | 720.92  726.14  731.37  736.00  737.91  739.83  741.74  743.66  745.57  747.48  750.00 |

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 |
| 225.00  226.00  227.00  228.00  229.00  230.00  231.00  232.00  233.00  234.00  235.00  236.00  237.00  238.00  239.00  240.00  241.00  242.00  243.00 | 600.00  604.00  608.00  612.00  616.00  620.00  624.00  628.00  632.00  636.00  640.00  644.00  648.00  652.00  656.00  660.00  664.00  668.00  672.00 | 244.00  245.00  246.00  247.00  248.00  249.00 250.00  251.00  252.00  253.00  254.00  255.00  256.00  257.00  258.00  259.00  260.00  261.00  262.00 | 676.00  680.00  684.00  688.00  692.00  696.00 700.00  701.46  702.93  704.39  705.86  707.32  708.78  710.25  711.71  713.18  714.64  716.11  717.57 | 263.00  264.00  265.00  266.00  267.00  268.00  269.00  270.00  271.00  272.00  273.00  274.00  275.00 276.00  277.00  278.00  279.00  280.00  281.00 | 719.03  720.50  721.96  723.43  724.89  726.35  727.82  729.28  730.75  732.21  733.67  735.14  736.00 736.54  737.07  737.61  738.14  738.68  739.22 | 282.00  283.00  284.00  285.00  286.00  287.00  288.00  289.00  290.00  291.00  292.00  293.00  294.00  295.00  296.00  297.00  298.00  299.00  300.00 | 739.75  740.29  740.82  741.36  741.89  742.43  742.97  743.50  744.04  744.57  745.11  745.65  746.18  746.72  747.25  747.79  748.33  748.86  750.00 |

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  3.48  3.47  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 | 600.00  602.50  605.00  607.50  610.00  612.50  615.00  617.50  620.00  622.50  625.00  627.50  630.00  632.50  635.00  637.50  640.00  642.50  645.00 | 3.31  3.30  3.29  3.28  3.27  3.26  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 | 647.50  650.00  652.50  655.00  657.50  660.00  662.50  665.00  667.50  670.00  672.50  675.00  677.50  680.00  682.50  685.00  687.50  690.00  692.50 | 3.12  3.11  3.10  3.09  3.08  3.07  3.06  3.05  3.04  3.03  3.02  3.01  3.00  2.59  2.58  2.57  2.56  2.55  2.54 | 695.00  697.50  700.00  701.83  703.66  705.49  707.32  709.15  710.98  712.81  714.64  716.47  718.30  720.13  721.96  723.79  725.62  727.45  729.28 | 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 | 731.11  732.94  734.77  736.00  737.34  738.68  740.02  741.36  742.70  744.04  745.38  746.72  748.06  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 |
| 12.00  13.00  14.00  15.00  16.00  17.00  18.00  19.00  20.00  21.00  22.00  23.00  24.00  25.00  26.00  27.00  28.00  29.00  30.00  31.00 | 600.00  607.69  615.38  623.08  630.77  638.46  646.15  653.85  661.54  669.23  676.92  684.62  692.31  700.00  702.82  705.63  708.45  711.26  714.08  716.89 | 32.00  33.00  34.00  35.00  36.00  37.00  38.00  39.00  40.00  41.00  42.00  43.00  44.00  45.00  46.00  47.00  48.00  49.00  50.00  51.00 | 719.71  722.52  725.34  728.16  730.97  733.79  736.00  737.03  738.06  739.09  740.12  741.15  742.18  743.21  744.24  745.28  746.31  747.34  748.37  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки |
| 185.00  186.00  187.00  188.00  189.00  190.00  191.00  192.00  193.00  194.00  195.00  196.00  197.00  198.00  199.00  200.00  201.00  202.00  203.00  204.00  205.00 | 600.00  605.00  610.00  615.00  620.00  625.00  630.00  635.00  640.00  645.00  650.00  655.00  660.00  665.00  670.00  675.00  680.00  685.00  690.00  695.00  700.00 | 206.00  207.00  208.00  209.00  210.00  211.00  212.00  213.00  214.00  215.00  216.00  217.00  218.00  219.00  220.00  221.00  222.00  223.00  224.00  225.00  226.00 | 701.83  703.66  705.49  707.32  709.15  710.98  712.81  714.64  716.47  718.30  720.13  721.96  723.79  725.62  727.45  729.28  731.11  732.94  734.77  736.00  736.67 | 227.00  228.00  229.00  230.00  231.00  232.00  233.00  234.00  235.00  236.00  237.00  238.00  239.00  240.00  241.00  242.00  243.00  244.00  245.00 | 737.34  738.01  738.68  739.35  740.02  740.69  741.36  742.03  742.70  743.37  744.04  744.71  745.38  746.05  746.72  747.39  748.06  748.73  750.00 |

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 | 600.00  602.50  605.00  607.50  610.00  612.50  615.00  617.50  620.00  622.50  625.00  627.50  630.00  632.50  635.00  637.50  640.00  642.50  645.00  647.50  650.00  652.50  655.00  657.50  660.00  662.50  665.00  667.50  670.00  672.50  675.00  677.50 | 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 | 680.00  682.50  685.00  687.50  690.00  692.50  695.00  697.50  700.00  701.21  702.43  703.64  704.86  706.07  707.29  708.50  709.72  710.93  712.14  713.36  714.57  715.79  717.00  718.22  719.43  720.64  721.86  723.07  724.29  725.50  726.72 | 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 | 727.93  729.15  730.36  731.57  732.79  734.00  735.22  736.00  736.59  737.18  737.77  738.36  738.95  739.54  740.13  740.72  741.31  741.90  742.49  743.08  743.67  744.26  744.85  745.44  746.03  746.62  747.21  747.80  748.39  748.98  750.00 |

***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