*Набор 2021 г.*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики плавания, гребного и конного спорта

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «15» июня 2021 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «15» июня 2021г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**(Плавание)**

**Б1.В.03**

**Направление подготовки**

**49.03.04 Спорт**

**ОПОП:**

**«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»**

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

Очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан тренерского факультета к.п.н., доцент С.В. Лепешкина  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «15» июня 2021г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 9,  «31» мая 2021 г.)  Заведующая кафедрой,  к.п.н., доцент Е.Л. Фаворская  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2021**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 г.

**Составители рабочей программы**

Фаворская Е.Л. к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Лаврентьева Д.А. к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Микряшов Г.В. ст. преподаватель **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Рецензенты:**

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

Дунаев К.С. д.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | [**"Тренер"**](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |

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

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

**ПК-1** - Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемый результат обучения |
| **УК-7**  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  . |  | **УК-7.1. Знает:**  - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;  - основы организации здорового образа жизни;  - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;  - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;  **УК-7.2. Умеет:**  - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;  - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;  - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;  **УК-7.3. Имеет опыт:**  - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;  - владения техникой основных двигательных действий в спортивном плавании на уровне выполнения контрольных нормативов;  - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности |
|
|
| **ПК-1** –  Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство. | **Т 05.005**  **С/03.6** Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов. | **ПК-1.1 Знает** компоненты, составляющие спортивное мастерство; средства и методы повышения спортивного мастерства; теорию и методику спортивной тренировки в плавании;  -комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки пловцов; -содержание федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;  -факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в плавании;  -современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки пловцов на подготовительном и предсоревновательном этапах;  **ПК-1.2 Умеет** использовать возможности информационной среды с целью саморазвития, совершенствования спортивного мастерства, профессиональных знаний и умений;  -моделировать соревновательную деятельность в процессе тренировок;  -использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки пловцов, организации спортивных соревнований по плаванию;  -контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в подготовительном и предсоревновательном периоде спортивной подготовки.  **ПК-1.3 Имеет опыт** совершенствования спортивного мастерства спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки;  -построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла;  -проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств;  -проведения тренировок на основе комплекса упражнений по повышению уровня специальной физической подготовленности пловцов, развития выносливости, скоростно-силовых возможностей и специальной работоспособности;  -формирования на основе специальных упражнений овладения координационно сложными движениями и их совершенствования, повышения уровня технико-тактической подготовленности занимающихся. |

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

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к э*лективным дисциплинам по физической культуре и спорту

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 328 часов изучается в 1 - 8 семестрах в очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации:

1,3,5,7 семестр – зачет; 2,4,6,8 – дифференцированный зачёт.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **328** | **36** | **76** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** |
| В том числе:  Практические занятия | | **328** | **36** | **76** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** |
| **Промежуточная аттестация:**  Зачет | |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Зачет с оценкой | |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **328** | **36** | **76** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4 Содержание дисциплины:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
| 1 | Совершенствование техники спортивных способов плавания | 1.) Основы техники плавания: гидростатика, гидродинамика.  1. Определение и оценка плавучести, обтекаемости, тела в воде.  2. Определение равновесия тела в воде.  2.) Основные параметры техники плавания: ритм, темп, шаг, цикл движений, фазы и периоды.  1. Определение максимальной скорости (на 10 м с/хода всеми способами плавания),  2. Определение темпа всеми способами на спринтерской дистанции и средних дистанциях.  3. Определение “шага” всеми способами на спринтерской дистанции и средних дистанциях.  3.) Современная характеристика техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс, стартов и поворотов. 4.) Вариативность техники спортивных способов плавания. Совершенствование техники плавания. Коррекция ошибок в технике плавания разными способами.  1. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Разбор протоколов анализа техники плавания способом кроль на груди и видеороликов техники.  2. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Разбор протоколов анализа техники плавания способом кроль на спине и видеороликов техники  3. Совершенствование техники плавания способом дельфин. Разбор протоколов анализа техники плавания способом дельфин и видеороликов техники  4. Совершенствование техники плавания способом брасс. Разбор протоколов анализа техники плавания способом брасс и видеороликов техники  5. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. Разбор протоколов анализа техники выполнения стартов и поворотов и видеороликов техники | 100 |
| 2 | Развитие физических качеств пловца | 1.) Методы тренировки, их педагогическая и физиологическая характеристика.  1. Тренировочные занятия с использованием переменного и равномерного дистанционного метода.  2. Тренировочные занятия с использованием интервального метода.  3. тренировочные занятия с использованием повторного метода.  4. Тренировочные занятия с использованием контрольно-соревновательного метода.  2.) Основы развития физических качеств пловца. Основные методы и средства развития физических качеств выносливости, силы, скоростных качеств, гибкости, ловкости.  1.Тренировочные занятия с целью развития выносливости аэробного характера. Проведение оценки выносливости.  2.Тренировочные занятия с целью развития выносливости анаэробного характера. Проведение оценки выносливости.  3.Тренировочные занятия с целью развития силовых качеств. Проведение оценки силовых показателей на суше и в воде.  4.Тренировочные занятия с целью развития скоростных качеств Проведение оценки скоростных качеств.  3.) Проведение тренировочных занятий на суше и в воде по специальной физической подготовке с учетом специализации в плавании.  1. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке на суше и в воде.  2. Выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке на суше и в воде | 156 |
| 3 | Управление тренировочным процессом. Совершенствование видов подготовки пловца. | 1.) Совершенствование технической, тактической и психологической подготовки. Этапный, текущий и оперативный контроль с последующей коррекцией тренировочной нагрузки.  1. Овладение навыками подсчета пульса до и после прохождения дистанции в интервальном методе тренировки.  2. Овладение навыком подсчета пульса до и после прохождения дистанции при повторном методе тренировки. Фиксация времени на отдельных отрезках. Расчет средней скорости, темпа и шага на дистанции.  2.) Проведение занятия по тактической подготовке пловца к соревновательной деятельности  1.Тактика прохождения спринтерской дистанции;  2. Тактика прохождения средних дистанций;  3. Тактика прохождения стайерских дистанций | 72 |

**5 Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Практические  занятия | Всего  часов |
| 1. | Совершенствование техники спортивных способов плавания | 100 | 100 |
| 2. | Развитие физических качеств пловца | 156 | 156 |
| 3. | Управление тренировочным процессом. Совершенствование видов подготовки пловца. | 72 | 72 |
|  | ВСЕГО | 328 | 328 |

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

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Лаврентьева Д. А. Формирование спортивной техники плавания с учетом моторной асимметрии у детей младшего школьного возраста / Д. А. Лаврентьева. – Малаховка, 2016. – 169 с. | 21 | 1 |
|  | Обучение плаванию спортивным и самобытным способам на основе двигательной готовности: учебно-методическое пособие / Л. С. Малыгин и др./; МГАФК. – Малаховка, 2014. – 124 с. : ил. – Библиогр. : 121 – 123 | 100 | 4 |
|  | Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие для студентов вузов / Н.Ж. Булгакова М.: Академия, 2008. – 432с. | 90 | 1 |
|  | Плавание: техника, методика обучения и тренировки: Курс лекций. учебное пособие. 1 часть /А.Ю.Александров, Е.Л.Фаворская, Д.А.Лаврентьева, А.В.Бакеев. МГАФК. – Малаховка 2016. – 116с. | 50 | 4 |
|  | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студентов высшего профессионального образования / под ред. А.А.Литвинова. \_ М.: Акадкмия, 2013. – 267с. : ил.- (Бакалавриат) | 38 | 1 |
|  | Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего образования / Н. Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова – 2-е издание., М. : «Академия», 2014.\_ 320с. (сер. Бакалавриат) | 150 | 1 |
|  | Водные виды спорта : учебник / Н.Ж. Булгакова М. : Академия, 2003. – 315с. | 91 | - |
|  | Плавание : учебное пособие /Ю. Ф. Скворцов, Л. С. Малыгин, Е. Л. Фаворская, Александров А.Ю. Малаховка, 2001.- 120с. | 48 | - |
|  | Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности : учебно-методическое пособие / Л. С. Малыгин, Е. Л. Фаворская, Д. А. Раевский, Д. А. Лаврентьева ; МГАФК. - Малаховка, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 121-123. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Козлов, А. В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании : учебное пособие / А. В. Козлов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 132-134. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Крохина, Т. А. Особенности подготовки пловцов в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / Т. А. Крохина, Е. Г. Прыткова, И. М. Сазонова ; ВГАФК. - Волгоград, 2012. - Библиогр.: с. 70. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Плавание: техника, методика обучения и тренировка : курс лекций : учебное пособие. Ч. 1 / А. Ю. Александров, Е. Л. Фаворская, Д. А. Лаврентьева, А. В. Бакеев ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - ил. - библиогр.: с.112-113. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов : учебное пособие / В. И. Григорьев, А. И. Крылов, А. А. Литвинов, Е. В. Ивченко ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Школьникова, Л. Е. Организация занятий по плаванию в ВУЗе : учебное пособие / Л. Е. Школьникова, А. И. Морозов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 158 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/70481.html](http://www.iprbookshop.ru/70481.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Технико-тактическая подготовка пловца в паралимпийском спорте : монография / НГУ им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. Д. Ф. Мосунова. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №41 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 25 c. — ISBN 978-5-4487-0557-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87571.html](http://www.iprbookshop.ru/87571.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №25 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 26 c. — ISBN 978-5-4487-0548-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87548.html](http://www.iprbookshop.ru/87548.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №32 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 25 c. — ISBN 978-5-4487-0551-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87539.html](http://www.iprbookshop.ru/87539.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : учебник / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. — 452 c. — ISBN 978-5-9275-0929-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/47154.html](http://www.iprbookshop.ru/47154.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник / М. Н. Максимова. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 304 c. — ISBN 978-5-906839-76-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/63656.html](http://www.iprbookshop.ru/63656.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2 Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Бурякин, Ф. Г**.** Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики): учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2017. - 367 с. - Библиогр. с. 359-367. - ISBN 978-5-4365-1947-0 : 300.00. | 50 | - |
|  | Давыдов В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки. Теоретические и практические аспекты: монография /В. Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. – М.: Советский спорт, 2015. – 264с.: ил | 3 | - |
|  | Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. - Минск : Четыре четверти: Экоперспектива, 1998.- 350с. | 16 | 1 |
|  | Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: учебник ч. 2 /И. Л. Ганчар. – Одесса: Друк, 2006 – 695с. : ил. | 10 | - |
|  | Обучение плаванию самобытными способами : учебно-методическое пособие /Александров А. Ю.МГАФК. - Малаховка : ВИНИТИ, 2007. – 44с. | 30 | 10 |
|  | Педагогическая технология плавательной подготовки и оздоровления студентов высших учебных заведений физической культуры : монография /В. А. Быков, А. Б. Куделин СГАФК. - Смоленск, 2009.-248с. | 1 | - |
|  | Плавание : примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР /Кашкин А. А.М. : Советский спорт, 2006. – 215с. | 91 | 1 |
|  | Плавание : учебник для педагогических факультетов ИФК /Н. Ж. Булгакова М. : Физкультура и спорт, 1984. – 288с. | 263 | 1 |
|  | Плавание : учебник /В.Н. Платонов Киев : Олимпийская литература, 2000. -495с. | 12 | 1 |
|  | Плавание : учебник /Н.Ж. Булгакова М. : Физкультура и спорт, 2001. -398с. | 2 | 1 |
|  | Плавание : учебное пособие /Викулов А. Д. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-367с. | 3 | 1 |
|  | Спортивное плавание : учебник для институтов физической культуры / Н. Ж. Булгакова М. : Физкультура, образование и наука, 1996. – 430с. | 50 | 1 |
|  | Таланцев, А. Н. Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену и защите выпускной квалификационной работы: учебно-методическое пособие для бакалавров и магистрантов вузов физической культуры / А. Н. Таланцев, А. С. Солнцева; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2017. - 48 с. - Библиогр.: с. 44-45. | 50 | - |
|  | Спортивное плавание: путь к успеху : пер. с англ. Кн. 1 /В.Н. Платонов М. : Советский спорт, 2012.-479с. | 5 | 1 |
|  | Спортивное плавание: путь к успеху : пер. с англ. Кн. 2 /В.Н. Платонов М. : Советский спорт, 2012.-543с. | 5 | 1 |
|  | Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева; СибГУФК. - Омск, 2010. – 152с. | 1 | - |
|  | Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методические рекомендации / Т.Н. Павлова. – М., 2013. – 44с. | 3 | - |
|  | Плавание. Теория и методика избранного вида спорта : курс лекций : учебное пособие /А. И. Погребной Краснодар, 2008. – 446с. | 1 | - |
|  | Общие закономерности активного обучения спортивным двигательным действиям студентов вуза физической культуры : учебно-методическое пособие /Быков В. А.; СГАФКСТ. - Смоленск, 2011. – 87с. | 1 | - |
|  | Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. - Минск : Четыре четверти: Экоперспектива, 1998. – 350с. | 16 | 1 |
|  | Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студентов вузов./ Н.Ж. Булгакова М.: Академия, 2008. – 432с. | 90 | 1 |
|  | Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие. /А. С. Казызаева, О. Б. Галеева СибГУФК. - Омск, 2010. – 152с. | 1 | - |
|  | Козлов, А. В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь : учебное пособие / А. В. Козлов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 82. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Козлов, А. В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов : учебное пособие / А. В. Козлов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 131. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Основы подготовки спортсменов-пловцов с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие / В. Ю. Дубинина, И. В. Клешнев, М. Д. Мосунова [и др.] ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся : учебное пособие / Е. В. Ивченко, Р. В. Кууз, А. Ю. Липовка, Е. В. Ивченко ; НГУФК им. П. Ф. Легсафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Библиогр.: с. 120-122. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Карась, Т. Ю. Теоретико-методические основы оздоровительного плавания : учебное пособие / Т. Ю. Карась. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 52 c. — ISBN 978-5-4497-0092-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/86455.html](http://www.iprbookshop.ru/86455.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 120 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/74280.html](http://www.iprbookshop.ru/74280.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Иванов, И. Н. Методические основы применения аквааэробики как средства адаптивной физической культуры для коррекции сколиоза у подростков с укороченной нижней конечностью : учебно-методическое пособие / И. Н. Иванов, Л. А. Емельянова, Л. О. Паршутина ; ВГАФК. - Волгоград, 2011. - табл. - Библиогр.: с. 43-44. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Аикина Л. И. Оздоровительное плавание : учебно-методическое пособие / Л. И. Аикина ; СибГУФК. - Омск, 2018. - ISBN 978-5-91930-095-3. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы. Современные профессиональные базы данных.**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <https://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
6. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
11. **Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

**8.1. Специализированные аудитории**

- плавательный бассейн;

- тренажерный зал для занятий ОФП и СФП;

- игровой зал;

- учебные аудитории с доской;

- Компьютер, проектор, экран, ноутбук;

- сканер, копировальный аппарат;

- видеофильмы: «Техника спортивных способов плавания»; «Методика обучения плаванию»

- CD и DVD диски

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**8.3 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:

*8.3.1. 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.

*8.3.2. 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).

*8.3.3. 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 программы дисциплины*

*Элективные курсы по физической культуре и спорту*

*«*Прикладная физическая культура/ОФП (Плавание)»

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики плавания, гребного и конного спорта

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 8/21 от « 15 » июня 2021 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

«**Элективные курсы по физической культуре и спорту (прикладная физическая культура/ОФП)»**

**(Плавание)**

Направление подготовки:

49.03.04 Спорт

*ОПОП:*

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

**Форма обучения**

Очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 9 от « 31 » мая 2021 г.)

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Е.Л. Фаворская

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Малаховка, 2021 год

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
| **УК-7**  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  | Поддерживает должный уровень физической подготовленности **(тестирование общей физической подготовленности).**  Применяет на занятиях комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнения для повышения своего уровня общефизической подготовленности **(разрабатывает план-конспект занятия).** |
| **ПК-1** –  Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство. | **Т 05.005**  **С/03.6** Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов. | Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство **(тестирование специальной физической подготовленности).** |

**2 Комплект зачетных заданий для междисциплинарной аттестации**

1. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке на суше

(1-4 курс)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| Контрольные упражнения | Девушки | | |
| оценка | 3 | 4 | 5 |
| Прыжок в длину с места; см | 190 | 195 | 200 |
| Сгибание и выпрямление рук в упоре, раз | 15 | 20 | 25 |
| Челночный бег 3 х 10 м; с | 8,8 | 8,5 | 8,2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| Контрольные упражнения | Юноши | | |
| оценка | 3 | 4 | 5 |
| Прыжок в длину с места; см | 220 | 230 | 250 |
| Подтягивание на перекладине | 8 | 11 | 15 |
| Челночный бег 3 х 10 м; с | 8,1 | 7,9 | 7,5 |

2. Выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке на суше и в воде (1 – 4 курс)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| Контрольные упражнения | Девушки | | | |
| оценка | 3 | 4 | 5 | |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг | 30 | 35 | 40 |
| Сила тяги в воде на привязи | 17 | 18 | 19 |
| Наклон вперед, стоя на возвышении ( см от уровня опоры) | +5 | +3 | 0 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад {ширина хвата); см | 50 | 45 | 40 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| Контрольные упражнения | Юноши | | | |
| оценка | 3 | 4 | 5 | |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг | 40 | 45 | 50 |
| Сила тяги в воде на привязи | 22 | 23 | 25 |
| Наклон вперед, стоя на возвышении ( см от уровня опоры) | +6 | +3 | +1 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | 55 | 50 | 45 |

**Критерии оценки:**

* оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если по общей физической подготовке упражнения выполнены на оценку 5 – 3 балла; по специальной подготовке на оценку 5 – 3 балла.

- оценка «не зачтено»выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке выполнены хуже оценки 3 балла;

**Типовые контрольные задания**

**Раздел 1. Совершенствование техники спортивных способов плавания**

**1 курс.**

1. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Разбор протоколов анализа техники плавания способом кроль на груди и видеороликов техники.
2. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Разбор протоколов анализа техники плавания способом кроль на спине и видеороликов техники
3. Совершенствование техники плавания способом дельфин. Разбор протоколов анализа техники плавания способом дельфин и видеороликов техники
4. Совершенствование техники плавания способом брасс. Разбор протоколов анализа техники плавания способом брасс и видеороликов техники
5. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. Разбор протоколов анализа техники выполнения стартов и поворотов и видеороликов техники

**2 курс.**

1. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Плавание по элементам и в полной координации.
2. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Плавание по элементам и в полной координации.
3. Совершенствование техники плавания способом дельфин. Плавание по элементам и в полной координации.
4. Совершенствование техники плавания способом брасс. Плавание по элементам и в полной координации.
5. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов при плавании разными спортивными способами.
6. Совершенствование технического мастерства в основном способе плавания.

**Критерии оценки:**

* оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если решена основная задача разноуровневого задания и допущено не более 3-х незначительных ошибок;

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если основная задача разноуровневого задания не решена и допущено 4 и более ошибок.

**Комплект заданий для контрольной работы**

**КУРС 1**

**Раздел 1**. **Совершенствование техники спортивных способов плавания**

1. Определение максимальной скорости (на 10 м с/хода всеми способами плавания),
2. Определение темпа всеми способами на спринтерской дистанции и средних дистанциях.
3. Определение “шага” всеми способами на спринтерской дистанции и средних дистанциях.
4. Определение и оценка плавучести, обтекаемости, тела в воде.
5. Определение равновесия тела в воде.

**КУРС 2**

**Раздел 3.**  **Управление тренировочным процессом. Совершенствование видов подготовки пловца**

1. Овладение навыками подсчета пульса до и после прохождения дистанции в интервальном методе тренировки.
2. Овладение навыком подсчета пульса до и после прохождения дистанции при повторном методе тренировки. Фиксация времени на отдельных отрезках. Расчет средней скорости, темпа и шага на дистанции.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если задание было полностью выполнено и при этом было допущено не более 2-х существенных и 3-х незначительных ошибок;

- оценка «не зачтено» - если было допущено более 2-х существенных и 4-х незначительных ошибок;

**Темы творческих заданий[[1]](#footnote-1)**

**1 курс**

**Раздел 2. Развитие физических качеств пловца**

**Задание**

Составление и участие в следующих тренировочных занятиях.

1.Тренировочные занятия с целью развития выносливости аэробного характера. Проведение оценки выносливости.

2.Тренировочные занятия с целью развития выносливости анаэробного характера. Проведение оценки выносливости.

3.Тренировочные занятия с целью развития силовых качеств. Проведение оценки силовых показателей на суше и в воде.

4.Тренировочные занятия с целью развития скоростных качеств Проведение оценки скоростных качеств.

5.Тренировочные занятия с использованием переменного и равномерного дистанционного метода.

6.Тренировочные занятия с использованием интервального метода.

7.Тренировочные занятия с использованием повторного метода.

8.Тренировочные занятия с использованием контрольно-соревновательного метода.

**Раздел 3.** **Управление тренировочным процессом. Совершенствование видов подготовки пловца**

1.Проведение занятия по тактической подготовке пловца.

2.Проведение занятия с целью психологической подготовки пловца.

3.Применение повторного и интервального методов для совершенствования технического мастерства пловца: плавание с различным режимом дыхания, с акцентом гребковых усилий, с длинным и укороченным гребком.

**2 курс**

**Раздел 1.** **Совершенствование техники спортивных способов плавания**

1.Анализ основных ошибок в технике по протоколам наблюдения и видеороликам. Подбор упражнений по исправлению ошибок и коррекции техники.

**Раздел 2.** **Развитие физических качеств пловца**

1. Проведение тренировочного занятия с целью развития выносливости анаэробного характера с использованием повторного метода. Расчет длины дистанции, скорости плавания, интервала отдыха, количества повторений числа серий в занятии.
2. Проведение тренировочного занятия с целью развития силовых качеств в воде: при растягивании резинового амортизатора, на блоках, с дополнительными отягощениями и сопротивлением.
3. Проведение занятий с целью развития скоростных качеств пловца на суше и в воде. Определение уровня развития скоростных качеств на суше и в воде.
4. Проведение тренировочного занятия по развитию ловкости (координации) пловца на суше и в воде по заданию преподавателя.
5. Проведение занятия с целью развития гибкости со спортсменами различной квалификации (по заданию преподавателя).
6. Проведение занятия по физической подготовке на суше и в воде по заданию преподавателя

**Раздел 3.** **Управление тренировочным процессом. Совершенствование видов подготовки пловца**

1. Проведение тренировочного занятия с использованием дистанционного и переменного методов тренировки (составление тренировочных программ)
2. Проведение тренировочного занятия с использованием интервального и переменного методов (составление и реализация тренировочной программы)
3. Проведение тренировочного задания с использованием переменного и повторного методов с задачей совершенствования тактического мастерства.
4. Проведение тренировочного занятия с использованием контрольно-соревновательного метода. Прохождение дистанции с определенной и предельной скоростью. Контроль за техникой и скоростью.
5. Применение повторного и интервального методов для совершенствования технического мастерства пловца: плавание с различным режимом дыхания, с акцентом гребковых усилий, с длинным и укороченным гребком.
6. Проведение тренировочного занятия с целью развития выносливости аэробного характера с использованием дистанционного и интервального методов. Контроль за пульсом.

**3 курс**

**Раздел 1.** **Совершенствование техники спортивных способов плавания**

1.Совершенствование технического мастерства в основном способе плавания.

2.Анализ основных ошибок в технике по протоколам наблюдения и видеороликам.

3.Подбор упражнений по исправлению ошибок и коррекции техники.

**Раздел 2.** **Развитие физических качеств пловца**

1.Проведение занятия по физической подготовке на суше и в воде по заданию преподавателя.

**Раздел 3. Управление тренировочным процессом. Совершенствование видов подготовки пловца**

1. Применение повторного и интервального методов для совершенствования технического мастерства пловца: плавание с различным режимом дыхания, с акцентом гребковых усилий, с длинным и укороченным гребком.

2. Проведение занятия по тактической подготовке пловца к соревновательной деятельности

3. Проведение занятия по психологической подготовке пловца к соревновательной деятельности

4 курс

**Раздел 1. Совершенствование техники спортивных способов плавания**

1.Совершенствование технического мастерства в основном способе плавания.

2.Анализ основных ошибок в технике по протоколам наблюдения и видеороликам.

3.Подбор упражнений по исправлению ошибок и коррекции техники.

**Раздел 2. Развитие физических качеств пловца**

1.Проведение занятия по физической подготовке на суше и в воде по заданию преподавателя.

2.Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке на суше и в воде

**Раздел 3. Управление тренировочным процессом. Совершенствование видов подготовки пловца**

1. Применение повторного и интервального методов для совершенствования технического мастерства пловца: плавание с различным режимом дыхания, с акцентом гребковых усилий, с длинным и укороченным гребком.

2. Проведение занятия по тактической подготовке пловца к соревновательной деятельности

1) Тактика прохождения спринтерской дистанции;

2) Тактика прохождения средних дистанций;

3) Тактика прохождения стайерских дистанций

3. Проведение занятия по психологической подготовке пловца к соревновательной деятельности

**Критерии оценки:**

* оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если решена основная задача творческого задания и допущено не более 3-х незначительных ошибок;

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если основная задача творческого задания не решена и допущено 4 и более ошибок.

**Контрольные нормативы для дифференцированного зачета**

**по ОФП (2, 4, 6, 8 семестры)**

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.

Экзамен 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 |

**Критерии оценки:**

- 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

1. [↑](#footnote-ref-1)