

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Степанов Максим Сергеевич

Должность: Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности

Дата подписания: 18.09.2026 г.

Уникальный программный ключ:

ас103ес627087а9е59е034d124а156778f3с5а5а

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики тяжелой атлетики имени А.Н. Воробьева

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического

управления

канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко

«23» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Проректор по образовательной и

научно-исследовательской деятельности

канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов

«23» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Б1.В.17

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Наименование ОПОП

«Управление и аналитика в физической культуре и спорте»

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

физической культуры,

канд. пед. наук, доцент

О.В. Марандыкина

«17» июня 2026 г.

Программа рассмотрена и
одобрена на заседании кафедры

(протокол №11,

«17» мая 2026 г.)

Заведующий кафедрой,

канд. пед. наук, доцент

И.И. Зулаев

«17» мая 2026 г.

Малаховка 2026

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), с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1456 от 26 ноября 2020 г.

Составители рабочей программы:

Зулаев И.И., канд. пед. наук, доцент

Андреянова Е.М., ст. преподаватель

Кондрашов Ю.С. ст. преподаватель

Рецензенты:

Фураев А.Н. д-р пед. наук, профессор

Чудаков А.В. канд. пед. наук, 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.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. В соответствии с рабочим учебным планом в очной форме обучения дисциплина изучается в 1 семестре.

Вид промежуточной аттестации: в 1 семестре – зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр 1
Контактная работа преподавателя с обучающимися		36	36
<i>В том числе:</i> <i>Занятия семинарского типа:</i> Практические занятия		36	36
Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>			+
Общая трудоемкость	часы	36	36
	зачетные единицы	-	-

4. 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 обучения 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).

5. 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	8	8
2.	Методика обучения технике выполнения физических упражнений	10	10
3.	Методика развития физических качеств	10	10
4.	Методика организации и построения занятий	8	8
Итого:		36	36

6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины.

6.1 Основная литература:

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров	
		библиотека	кафедра
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	-
2.	Терзи, К. Г. 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: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
3.	Ибель, Д. В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге : учебно-методическое 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	-
4.	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	-
5.	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 с. — ISBN 978-5-7638-4027-	1	-

	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		
--	--	--	--

6.2 Дополнительная литература:

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров	
		библиотека	кафедра
1.	Вейдер Д. Система строительства тела : учебно-методическое пособие / Д. Вейдер ; пер. с англ. Л. А. Остапенко. - Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 112 с. : ил. - ISBN 5-278-00212-3 : 25.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.	6	-
2.	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	-
3.	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	-
4.	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 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/64995.html (дата обращения: 25.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
5.	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	-

7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований
<https://antiplagiat.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
<https://minobrnauki.gov.ru/>

3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
10. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
11. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
12. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1. Оборудование и спортивный инвентарь специализированного тяжелоатлетического зала.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
2.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	штук	1
3.	Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг)	штук	16
4.	Гриф штанги (детский) (7 кг, 10 кг)	штук	3
5.	Гриф штанги (женский) 15 кг	штук	2
6.	Магнезия	кг	0,5 на человека
7.	Магнезница	штук	1
8.	Плтинты для штангистов (разной высоты)	пар	4
9.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	6
10.	Помост тяжелоатлетический соревновательный	комплект	2
11.	Пирамида для хранения дисков	пар	6
12.	Скамья гимнастическая	штук	2
13.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	8
15.	Стойки для приседания со штангой	штук	5
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
17.	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	4
18.	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
1.	Велоэргометр	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
3.	Гантели переменной массы (от 12,5; 15; 17,5; 20; 22,5 кг)	штук	5
4.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
5.	Зеркало настенное	штук	9
6.	Машина (тренажер) Смита	штук	1

7.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
8.	Скамья для мышц пресса	штук	1
9.	Скамья (упор) для прогибаний	штук	1
10.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
11.	Стеллаж для хранения штанг	штук	1
12.	Стул атлетический	штук	1
13.	Тренажер приведение бедер	штук	1
14.	Тренажер отведение бедер	штук	1
15.	Тренажер сгибание голени	штук	1
16.	Тренажер разгибание голени	штук	1
17.	Тренажер горизонтальное сгибание – разгибание плеч	штук	1
18.	Тренажер (гравитрон) подтягивания–отжимания на брусьях	штук	1
19.	Тренажер вертикальная тяга	штук	1
20.	Тренажер горизонтальная тяга	штук	1
21.	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). Программное обеспечение Microsoft Office лицензия № 46733223 от 01.04.2010 г., контракт от 12.04.2010 г. № 5кт.

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
1.	Видеокамера	штук	1
2.	Видеоплеер	штук	1
3.	Ноутбук	штук	1
4.	Проектор	штук	1
5.	Стационарный компьютер с выходом в интернет	штук	1
6.	Телевизор	штук	1
7.	Экран	штук	1

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-PCM» 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 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»

Кафедра теории и методики тяжелой атлетики имени А.Н. Воробьева

**Фонд оценочных средств
по дисциплине**

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

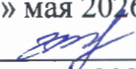
49.03.01 Физическая культура

Наименование ОПОП:

«Управление и аналитика в физической культуре и спорте»

Форма обучения

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
(протокол № 11 от «17» мая 2026 г.)
Зав. кафедрой доцент И.И. Зулаев/ 
«17» мая 2026 г.

Малаховка, 2026 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.	УК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (разрабатывает план-конспект тренировочного занятия, отвечает на опрос). УК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (тестирование физической подготовленности, сдает контрольные нормативы по ОФП).

2. Типовые задания:

1.1 Тесты для оценивания физической подготовленности:

Юноши								
Подтягивание (раз)			Прыжок в длину с места (см)		Рывок гири 16 кг за 4 мин (кол-во раз)			
1 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	
Девушки								
1 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

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 формирования 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 места толчком 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.	<u>Подготовительная часть занятия.</u> Содержание (упражнения)	Дозировка (кол-во раз, мин. и т.п.)	Организационно-методические указания
Частные задачи	№ п.п.	<u>Основная часть занятия</u> Содержание (упражнения)	Дозировка (кол-во раз, мин. и т.п.)	Организационно-методические указания
Частные задачи	№ п.п.	<u>Заключительная часть занятия</u> Содержание (упражнения)	Дозировка (кол-во раз, мин. и т.п.)	Организационно-методические указания

1.4 Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

Критерии оценки тестов для оценивания физической подготовленности:

- оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся, выполнившему вышеперечисленные нормативы;
- оценка «**не зачтено**» ставится 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