**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики спортивных игр**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н., доцент А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. | УТВЕРЖДАЮ  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н. Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Прикладная физическая культура/ОФП»**

**Направление подготовки:**

38.03.02 «Менеджмент»

*(уровень высшего образования – бакалавриат)*

**Профиль подготовки**

**«Менеджмент организации»**

**Факультет**

дневной формы обучения

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  дневной формы обучения  к.п.н., доцент Лепешкина С.В.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 10  от « 05 » апреля 2018 г.)  Заведующий кафедрой,  к.п.н. Лаптев А.В.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2020**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ № 7 от 12 января 2016 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования» по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» с учетом изменений внесенных приказом Министерства образования и науки РФ № 444 от 20 апреля 2016 г. «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования»

Составители:

О.В. Шкирева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(И.О.Ф., ученое звание/степень) (подпись)

Рецензенты:

А.В.Портнов, профессор, к.п.н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(И.О.Ф., ученое звание/степень) (подпись)

И.И. Зулаев, к.п.н., доцент кафедры

физвоспитания МГЮА им. О.Е.Кутафина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(И.О.Ф., ученое звание/степень) (подпись)

**1. Цели и задачи освоения дисциплины:**

Целью дисциплины является повышение общей и специальной физической подготовленности студентов средствами игровых видов спорта (теннис, баскетбол, волейбол).

Задачами дисциплины являются:

* Сохранение и укрепление здоровья, поддержание высокой общей и специальной работоспособности студентов, приобщения к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, формирование положительного психоэмоционального состояния.
* Обучение, закрепление и совершенствование основам техники и тактики в игровых видах спорта (теннис, баскетбол, волейбол).
* Способствовать повышению уровня общей и специальной физической подготовленности студентов средствами игровых видов спорта (теннис, баскетбол, волейбол).
* Обеспечить выполнение контрольных нормативов.

**2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемым результатами освоения ОП ВО:**

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-7.

**Планируемый результат обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Коды формируемых компетенций** | **Содержание формируемых компетенций** | **Планируемые результаты обучения** |
| ОК-7 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | **Знать:** структуру, содержание и направленность учебно-тренировочных занятий в игровых видах спорта (теннис, баскетбол, волейбол);  основы техники и тактики игровых видов спорта (теннис, баскетбол, волейбол); основы воспитания общих и специальных физических качеств средствами игровых видов спорта (теннис, баскетбол, волейбол);  **Уметь:** удовлетворять потребность в реализации двигательной активности, формировании общечеловеческих ценностей, здорового образа жизни и положительного психоэмоционального фона средствами игровых видов спорта (теннис, баскетбол, волейбол;  **Владеть:** практическими навыками (физической и технико-тактической подготовленностью) игровых видов спорта (теннис, баскетбол, волейбол) |

**3.Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

«Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам по ФКиС и реализуется с 2 по 8 семестры.

Объем дисциплины – 284 часа.

Форма промежуточной аттестации: 2 – 8 семестр – зачет, 2,4,6,8 семестры-дифф.зачет.

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Аудиторные занятия (всего)** | 284 |  | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 36 | 28 |
| В том числе: | | | | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 284 |  | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 36 | 28 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Вид промежуточной аттестации: зачет |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Дифференцированный зачет |  |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **Общая трудоемкость(часов):** | 284 |  | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 36 | 28 |

**5. Содержание дисциплины**

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела | Коды компетенций | Формы контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Практические основы тенниса | Технико-тактическая подготовка;  Физическая подготовка; | ОК-7 | Тестирование |
| 2. | Практические основы волейбола | Техническая подготовка; | ОК-7 | Тестирование |
| 3. | Практические основы баскетбола | Техническая подготовка; | ОК-7 | Тестирование |

**5.2. Междисциплинарные связи с дисциплинами**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  обеспечиваемых (последующих) дисциплин | № № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин | | |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Физическая культура и спорт | х | х | х |

**5.3. Разделы дисциплин и виды занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Виды учебной работы | Всего  час. |
|  |
| Практические занятия |  |
| 1. | Практические основы тенниса | 128 | 128 |
| 2. | Практические основы баскетбола | 86 | 86 |
| 3. | Практические основы волейбола | 70 | 70 |
| Общая трудоемкость в часах: | | 284 | 284 |

**5.4. Лекции – не предусмотрены.**

**5.5. Практические занятия.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел  дисциплины | Тематика практических занятий (семинаров) | Формы контроля | Трудо-емкость  (час.) |
| 1. | Практические основы тенниса | Обучение, закрепление, совершенствование технических приемов и тактических действий в теннисе; воспитание общих и специальных физических качеств, приоритетных для деятельности теннисиста; | Тестирование | 128 |
| 2. | Практические основы волейбола | Обучение, закрепление, совершенствование технических приемов и тактических действий в баскетболе; воспитание общих и специальных физических качеств, приоритетных для деятельности баскетболиста; | Тестирование | 70 |
| 3. | Практические основы баскетбола | Обучение, закрепление, совершенствование технических приемов и тактических действий в волейболе; воспитание общих и специальных физических качеств, приоритетных для деятельности волейболиста; | Тестирование | 86 |
| Итого: | | | | 284 |

**5.6. Лабораторный практикум –** не предусмотрен.

**5.7. Самостоятельная работа студента –** не предусмотрена.

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.**

(См. Приложение к Рабочей программе дисциплины)

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**7.1. Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| в библиотеке | на кафедре |
| 1 | **Иванова, Т. С.** Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов : учебное пособие / Т. С. Иванова. – М.: Физическая культура, 2007. – 128 с. | 7 |  |
| 2 | **Губа, В. П.** Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 180 с. | 3 |  |
| 3 | **Иванова, Г. П.** Биомеханика тенниса : учебное пособие / Г. П. Иванова. – СПб., 2008. – 120 с. | 4 |  |
| 4 | **Скородумова, А.П.** Теннис: учебник для ВУЗов ФК, часть 2 / А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев, О.И. Жихарева, Т.С. Иванова, В.И. Гущин, А.Г. Виноходова, В.А. Горелов. – М: Физкультура и спорт, 2011. – 2800 с. | 4 |  |
| 5 | **Лазарев, В.А.** Правила игры в теннис / В.А. Лазарев, Ш.А, Тарпищев. – М: Теннис Матчбол, 2008. – 96 с. | 2 |  |
| 6 | **Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения**: учебник / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 7-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2012. - 517 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-8775-7 : 869.00. | 100 |  |
| 7 | **Волейбол:** учебник для студентов высших учебных заведений : Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. 4-е изд.-М: ТВТ Дивизион, 2009.-360с.:ил. | 20 |  |
| 8 | **Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения** : учебник / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2008. - 517 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5517-6 : 294.80. | 10 |  |
| 9 | **Психологические и педагогические аспекты подготовки волейболистов** : учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры / В. П. Черемисин, А. В. Лаптев, О. В. Шкирева ; МГАФК. - Малаховка, 2014. - 168 с. - Библиогр.: с.165-167. - 233.70. | 100 |  |
| 10 | **Техника и техническая подготовка волейболистов :** учебное пособие / А.А. Гурьев, В.В. Рыцарев; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2013. -248с. | 50 |  |
| 11 | **Баскетбол:** Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.- 290с | 50 |  |

**7.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| в библиотеке | на кафедре |
| 1 | **Белиц-Гейман, С. П.** Теннис : Школа чемпионской игры и подготовки / С. П. Белиц-Гейман. - М. : АСТ-ПРЕСС, 2001. - 224 с. | 2 |  |
| 2 | **Боллетьери, Н.** Теннисная академия : пер. с англ. / Н. Боллетьери. - М. : ЭКСМО, 2003. - 450 с | 2 |  |
| 3 | **Голенко, В. А.** Анализ и обоснование современной техники игры в теннис / В. А. Голенко. – М. : Минссовполиграф, 1997. - 120 с | 2 |  |
| 4 | **Голенко, В. А.** Азбука тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М. : Терра-спорт, 1999. - 300 с. | 3 |  |
| 5 | **Волейбол** (Школа тренера). Ю.Н. Клещев. Физкультура и спорт,2005.-399с.:ил. | 15 |  |
| 6 | **Волейбол:** учебник для институтов и академий физической культуры : Под.ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. - М.Физкультура образование и наука,2000.-368.Тоже-М.:СпортАкадемПресс,2002.-368с. | 16 |  |
| 7 | **Волейбол** : методическое пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. - М. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2005. - 110 с. : ил. - (Библиотечка тренера). - ISBN 5-93127-244-5 : 76.00. | 5 |  |
| 8 | **Теория и методика спортивных игр** : сборник лекций. Вып. 4, ч. 1 / МГАФК; сост. В. П. Черемисин. - Малаховка, 2006. - 175 с. | 35 |  |

**7.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине –** **не предусмотрена.**

**7.4 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.**

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.

**7.5. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://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://urait.ru/>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
6. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.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. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
11. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

* Сайт Всероссийской федерации тенниса (<http://www.tennis-russia.ru/>);
* Сайт Всероссийской федерации волейбола (www.volley.ru);
* Сайт Всероссийской федерации баскетбола (<http://www.russiabasket.ru/>)

**8. Использование современных образовательных технологий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела (перечислить те разделы, в которых используются активные и/или интерактивные образовательные технологии) | Формы занятий с использованием активных и интерактивных образовательных технологий | Трудоемкость (час.) |
| 1. | Практические основы тенниса | **Информационно-коммуникационные образовательные технологии**  Практическое занятие с использованием мультимедийного комплекса | 22 |
| 2. | Практические основы волейбола | **Информационно-коммуникационные образовательные технологии**  Практическое занятие с использованием мультимедийного комплекса | 16 |
| 3. | Практические основы баскетбола | **Информационно-коммуникационные образовательные технологии**  Практическое занятие с использованием мультимедийного комплекса | 12 |
| Итого | | | 50 |

1. **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Реализация курса дисциплины «Прикладная физическая культура/ОФП» осуществляется на практических занятиях, в ходе которых студенты получают новую информацию, выполняют задания по учебной практике, удовлетворять потребность в реализации двигательной активности, формировании общечеловеческих ценностей, здорового образа жизни и положительного психоэмоционального фона средствами игровых видов спорта (теннис, баскетбол, волейбол). В процессе практических занятий студенты должны использовать адекватные средства и методы общефизической и специальной физической подготовки; уделять внимание практическому освоению учебного материала (технике и методике обучения); уметь самодиагностировать и исправлять ошибки техники выполнения двигательных действий; регулярно посещать учебные занятия, повышать уровень подготовленности и быть готовым к сдаче практических нормативов.

**10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Специальные помещения:

* + многофункциональный спортивный зал;
  + методический кабинет кафедры ТиМ спортивных игр;
  + легкоатлетический стадион ФГБОУ ВО МГАФК;

Оборудование:

* стандартная теннисная площадка;
* теннисные стойки (4 штуки);
* теннисные сетки (2 штуки);
* теннисная сетка для мини-тенниса (2 штуки);
* стандартная баскетбольная площадка;
* баскетбольные стойки (2 штуки);
* стандартная волейбольная площадка;
* волейбольные стойки (4 штуки);
* волейбольные сетки (2 штуки);
* гимнастические стенки;

Инвентарь:

* конусы для разметки (20 штук);
* теннисные мячи (72 штуки);
* баскетбольные мячи (10 штук);
* волейбольные мячи (10 штук);
* скакалки (20 штук);
* набивные мячи разного веса (10 штук);
* Корзины для теннисных мячей (1 штука);
* Турник-перекладина;
* Счетчик отжиманий

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Прикладная физическая культура/ОФП»*

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики спортивных игр**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 7 от «20» августа 2020 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

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

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**«Прикладная физическая культура/ОФП»**

**Направление подготовки:**

**38.03.02 «Менеджмент»**

**ОПОП «Менеджмент организации»**

**Форма обучения**

очная

Программа рассмотрена и

одобрена на заседании

кафедры

Заведующий кафедрой,

к.п.н. А.В. Лаптев

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

|  |
| --- |
|  |

Малаховка, 2020 год

***Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине***

***«Прикладная физическая культура/ОФП»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины\* | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование  оценочного средства |
| 1. | Практические основы тенниса | ОК-7 | Тестирование физической подготовленности, контрольные нормативы технической и технико-тактической подготовленности. |
| 2. | Практические основы баскетбола | ОК-7 | Контрольные нормативы технической подготовленности |
| 3 | Практические основы волейбола | ОК-7 | Контрольные нормативы технической подготовленности |
| 4 | Промежуточная аттестация | ОК-7 | Тестирование физической подготовленности, контрольные нормативы технической и технико-тактической подготовленности |
| 5 | 2 семестр | ОК-7 | Тестирование физической подготовленности, контроль технической и технико-тактической подготовленности. |
| 6 | 3 семестр | ОК-7 | Тестирование физической подготовленности, контроль технической и технико-тактической подготовленности. |
| 7 | 4 семестр | ОК-7 | Тестирование физической подготовленности, контроль технической и технико-тактической подготовленности. |
| 8 | 5 семестр | ОК-7 | Тестирование физической подготовленности, контроль технической и технико-тактической подготовленности. |
| 9 | 6 семестр | ОК-7 | Тестирование физической подготовленности, контроль технической и технико-тактической подготовленности. |
| 10 | 7 семестр | ОК-7 | Контрольные нормативы технической подготовленности |
| 11 | 8 семестр | ОК-7 | Контрольные нормативы технической подготовленности |

***ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»***

***Кафедра теория и методика спортивных игр***

**Раздел 1. «Практические основы тенниса»**

**Контроль физической подготовленности по дисциплине**

**«Прикладная физическая культура/ОФП»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **Оценка** | **2 семестр** | | **3 семестр** | | **4 семестр** | | **5 семестр** | | **6 семестр** | |
|  |  | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| **Бег 30 м (с)** | **Отл.** | 4,6 | 4,7 | 4,5 | 4,65 | 4,35 | 4,6 | 4,2 | 4,55 | 4,2 | 4,55 |
| **Хор.** | 4,9 | 5,0 | 4,6 | 4,95 | 4,45 | 4,9 | 4,4 | 4,85 | 4,4 | 4,85 |
| **Уд.** | 5,2 | 5,3 | 4,7 | 5,25 | 4,55 | 5,2 | 4,4 | 5,15 | 4,4 | 5,15 |
| **Прыжок вверх (см)** | **Отл.** | 45 | 41 | 48 | 43 | 51 | 45 | 54 | 47 | 54 | 47 |
| **Хор.** | 41 | 37 | 44 | 39 | 47 | 41 | 50 | 43 | 50 | 43 |
| **Уд.** | 37 | 33 | 40 | 35 | 43 | 37 | 46 | 39 | 46 | 39 |
| **Прыжок в длину (см)** | **Отл.** | 215 | 210 | 225 | 215 | 235 | 220 | 245 | 225 | 245 | 225 |
| **Хор.** | 200 | 195 | 210 | 200 | 220 | 205 | 230 | 210 | 230 | 210 |
| **Уд.** | 185 | 180 | 195 | 185 | 205 | 190 | 215 | 195 | 215 | 195 |
| **Бросок мяча (1 кг) движением подачи (м)** | **Отл.** | 15 | 13 | 18 | 15 | 21 | 17 | 24,5 | 19 | 24,5 | 19 |
| **Хор.** | 13,5 | 10,5 | 16 | 13 | 19 | 15 | 22,5 | 17 | 22,5 | 17 |
| **Уд.** | 12 | 9 | 14 | 11 | 17 | 13 | 20,5 | 15 | 20,5 | 15 |
| **«Челнок» (6\*8)** | **Отл.** | 13,1 | 13,3 | 12,9 | 13,1 | 12,7 | 12,9 | 12,5 | 12,7 | 12,5 | 12,7 |
| **Хор.** | 13,5 | 13,7 | 13,3 | 13,5 | 13,1 | 13,3 | 12,9 | 13,1 | 12,9 | 13,1 |
| **Уд.** | 13,9 | 14,1 | 13,7 | 13,9 | 13,5 | 13,7 | 13,3 | 13,5 | 13,3 | 13,5 |
| **Ловля палки (см)** | **Отл.** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Хор.** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Уд.** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **Прыжки на координацию** | **Отл.** | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 |
| **Хор.** | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 |
| **Уд.** | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 |

**Раздел 1. Практические основы тенниса**

**Контроль технической подготовленности по дисциплине**

**«Прикладная физическая культура/ОФП»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Действие** | **Замах** | **Подход к мячу** | **Вынос ракетки на мяч** | **Момент удара** | **Окончание удара** | **Выход из удара** | **Общая оценка** |
| **УДАРЫ С ОТСКОКА (справа/слева)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **УДАРЫ С ЛЕТА (справа/слева)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **УДАРЫ НАД ГОЛОВОЙ (справа/слева)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **СВЕЧА(справа/слева)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОДАЧА (1/2 квадрат корта)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРИЕМ ПОДАЧИ (1/2 квадрат корта)** |  |  |  |  |  |  |  |

**Раздел 1. Практические основы тенниса**

**Контроль технико-тактической подготовленности по дисциплине**

**«Прикладная физическая культура/ОФП»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Действие** | **Количество раз** | | | | |
| **2 семестр** | **3 семестр** | **4**  **семестр** | **5**  **семестр** | **6**  **семестр** |
| **УДАРЫ С ОТСКОКА:**   * По линии * По диагонали * Обратным «кроссом» * «Треугольник» * «Восьмерка» | **Не менее 10 раз** | **Не менее 15 раз** | **Не менее 20 раз** | **Не менее 25 раз** | **Не менее 25 раз** |
| **УДАРЫ С ЛЕТАСПРАВА/СЛЕВА:**   * По линии * По диагонали * Обратным «кроссом» * В центр корта * «Треугольник» * «Восьмерка» |
| **УДАРЫ НАД ГОЛОВОЙ («СМЭШ»)**   * По линии * По диагонали |
| **ПОДАЧА (1 и 2 квадраты корта):**   * По линии * По диагонали * В середину квадрата |
| **ПРИЕМ ПОДАЧИ (1 и 2 квадраты корта):**   * По линии * По диагонали * Обратным «кроссом» |

**Раздел 2. Практические основы волейбола**

**Контроль технико-тактической подготовленности по дисциплине**

**«Прикладная физическая культура/ОФП»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Действие** | **8 семестр** |
| Верхняя передача мяча двумя руками | Техника выполнения |
| Нижняя передача мяча двумя руками | Техника выполнения |
| Нижняя прямая подача мяча | Техника выполнения |
| Нижняя боковая подача мяча | Техника выполнения |
| Верхняя прямая подача мяча | Техника выполнения |
| Верхняя прямая подача мяча | Точность попадания по зонам 1, 5, 6 (при правильной технике) |
| Верхняя передача мяча двумя руками | 20 передач в парах на расстоянии 4-5 метров (при правильной технике) |
| Нижняя передача мяча двумя руками | 20 передач в парах на расстоянии 4-5 метров (при правильной технике) |
| Нападающий удар | Техника выполнения |

**Раздел 3. Практические основы баскетбола**

**Контроль технико-тактической подготовленности по дисциплине**

**«Прикладная физическая культура/ОФП»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Действие** | **7 семестр** |
| Стойки нападающего. Основные способы передвижений. | Техника выполнения |
| Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты вперёд и назад на 180 градусов. | Техника выполнения |
| Ловля и передачи мяча на месте. | Техника выполнения |
| Остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнёром. | Техника выполнения |
| Ловля и передачи мяча в движении. | Техника выполнения |
| Штрафные броски одной или двумя руками сверху. | Забить из 5 - 3 раза (при правильной технике) |
| Бросок одной рукой от плеча в движении после передачи (слева и справа). | Забить из 6 - 4 раза (при правильной технике) |
| Ведение мяча на месте и в движении. | Техника выполнения |
| Переводы мяча на месте и в движении. | Техника выполнения |
| Остановка двумя шагами после ведения мяча. | Техника выполнения |
| Бросок одной рукой от плеча после ведения (слева и справа). | Забить из 6 - 4 раза (при правильной технике) |
| Бросок в прыжке. | Забить из 5 - 2 раза (при правильной технике) |
| Вырывание мяча. | Техника выполнения |
| Выбивание мяча. | Техника выполнения |
| Перехваты мяча при передачах. | Из 5 - 3 раза (при правильной технике) |
| Перехваты мяча при ведении. | Из 5 - 2 раза (при правильной технике) |

***Критерии оценки:***

*- 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.*

**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