**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики спортивных игр**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.п.н., доцент А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» августа 2020 г. | УТВЕРЖДАЮПредседатель УМКпроректор по учебной работек.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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан факультетадневной формы обученияк.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 | Всегочас. |
|  |
| 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 | Разделдисциплины | 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 |
| 8.009.0010.0011.0012.0013.0014.0015.0016.0017.0018.00 | 600.00614.29628.57642.86657.14671.43685.71700.00705.23710.46715.69 | 19.0020.0021.0022.0023.0024.0025.0026.0027.0028.0029.00 | 720.92726.14731.37736.00737.91739.83741.74743.66745.57747.48750.00 |

Т А Б Л И Ц А

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

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

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (**ЮНОШИ**)

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

Т А Б Л И Ц А

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

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

Т А Б Л И Ц А

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

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

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

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

**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