*Набор 2021*

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.п.н. А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» июня 2021 г. | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКпроректор по учебной работек.п.н., профессор А.Н Таланцев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» июня 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**(Фехтование)**

**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/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан тренерского факультета очной формы обучения, к.п.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина «15» июня 2021 г. | СОГЛАСОВАНОДекан факультета заочной формы обучения, к.п.н., профессор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х Шнайдер«15» июня 2021 г. | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №8, «26» мая 2021 г.)Заведующий кафедрой, д.б.н., профессор В.С. Беляев.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**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 образования и науки 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:**

Манина Т.П., ст. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

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

Зулаев И.И. к.п.н., доцент \_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**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 | Планируемые результаты обучения |
| УК-7 |  | **УК-7.1. Знает** основные методы и средства, применяемые в фехтовании; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений в фехтовании; правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях по фехтованию; основы организации здорового образа жизни.**УК-7.2. Умеет** применять на практике средства и методы, используемые в фехтовании; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по фехтованию; использовать эффективные для фехтования методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия по фехтованию, обучать технике выполнения соревновательных упражнений, способствовать развитию нравственно-волевых качеств; проводить занятия по общей физической подготовке.**УК-7.3. Имеет опыт** использования основ методики тренировки в фехтовании; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, по овладению техникой специально-подготовительных упражнений, по повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами фехтования; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий; проведения самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий средствами фехтования; обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования. |
| ПК-1 | **Т****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 фехтовании; технологии профессионального спортивного совершенствования в фехтовании; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки фехтовальщиков; содержание федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»; факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в фехтовании; приемы и методы восстановления фехтовальщиков после физических нагрузок; современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки фехтовальщиков на подготовительном и предсоревновательном этапах; технологию «подводки» фехтовальщиков различной квалификации к соревнованиям.**ПК-1.2 Умеет** использовать возможности информационной среды с целью саморазвития, совершенствования спортивного мастерства, профессиональных знаний и умений; моделировать соревновательную деятельность в процессе тренировок, с целью мобилизации и демонстрации владения техникой соревновательных упражнений; анализировать правильность и оптимальность двигательных действий фехтовальщиков; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки фехтовальщиков, организации спортивных соревнований по фехтованию; обеспечивать индивидуальный подход в процессе подготовки, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях; 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; использования обширного арсенала двигательных действий в соответствии с особенностями фехтования; 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 фехтовальщиков, развития выносливости, скоростно-силовых возможностей и специальной работоспособности; формирования на основе специальных упражнений системы движений, соответствующей особенностям фехтования, овладения координационно сложным движениям и их совершенствования, повышения уровня технико-тактической подготовленности занимающихся. |

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

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. В соответствии с рабочим учебным планом в очной форме обучения дисциплина изучается в 1-8 семестрах. Вид промежуточной аттестации: в 1-8 семестры – зачеты; в 2, 4, 6, 8 семестры – зачеты с оценкой (ОФП).

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в рамках интенсивной самостоятельной работы в соответствии с «Порядком проведения учебных занятий по физической культуре и спорту при реализации программ бакалавриата в заочной форме обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО МГАФК»

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам |
| 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:**Занятия семинарского типа:*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** |
| **зачетные единицы** | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела  |
| 1 | Совершенствование спортивно-технических навыков. | Совершенствование техники соревновательных и специально-вспомогательных упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий. |
| 2 | Развитие общих и специальных физических качеств. | Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей. Текущий контроль уровня физической подготовленности студентов.Подготовка к выполнению контрольных нормативов и повышение спортивной квалификации. |
| 3 | Приобретение и совершенствование педагогических навыков. | Обучение и совершенствование педагогических навыков обучения технике двигательных действий. Проведение отдельных частей урока и урока в целом. Подготовка учебно-методической документации для проведения занятий. Овладение педагогическими навыками по исправлению ошибок в технике и подбору рациональных средств индивидуальной спортивной подготовки.Судейская практика. Овладение и совершенствование навыками судейства соревнований.  |

1. **Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| ПЗ |
| 1. | Совершенствование спортивно-технических навыков. | 146 | 146 |
| 2. | Развитие общих и специальных физических качеств. | 90 | 90 |
| 3. | Приобретение и совершенствование педагогических навыков. | 92 | 92 |
| **Итого:** | **328** | **328** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
| **библиотека** | **кафедра** |
|  | Бычков Ю. М.   Тренер в уроке фехтования : монография / Ю. М. Бычков. - Москва : Физическая культура, 2006. - 169 с. : ил. - Библиогр.: с. 148-168. - ISBN 5-9746-0053-3 : б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 3 | - |
|  | Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 200 c. — ISBN 978-5-906132-49-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98647.html> (дата обращения: 26.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Мовшович, А. Д. Фехтование : дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для реализации в организациях дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки / А. Д. Мовшович, Ю. М. Бычков, Л. Г. Рыжкова. — Москва : Человек, 2015. — 56 c. — ISBN 978-5-906131-69-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65587.html> (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Мовшович, А. Д. Фехтование. Начинающему тренеру : методическое пособие / А. Д. Мовшович. — Москва : Академический Проект, 2011. — 122 c. — ISBN 978-5-8291-1320-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/36622.html](http://www.iprbookshop.ru/36622.html%20) (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Спортивное фехтование : учебник для институтов физической культуры / под ред. Д. А. Тышлера. - Москва : Физкультура, образование и наука, 1997. - 385 с. : ил. - ISBN 5-89022-049-7 : 30000.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 12 | - |
|  | Тышлер, Д. А. Фехтование. Начальное обучение. Технико-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер. — Москва : Академический Проект, 2010. — 142 c. — ISBN 978-5-8291-1212-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/36621.html](http://www.iprbookshop.ru/36621.html%20) (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Тышлер, Д. А.   Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. - Москва : Академический проект, 2007. - 152 с. : ил. - (Технологии спорта). - ISBN 978-5-8291-0890-8 : 232.60. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | - |
|  | Тышлер, Д. А.   Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка / Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер. - Москва : Академический проект, 2007. - 180 с. : ил. - (Технологии спорта). - ISBN 978-5-8291-0909-7 : 315.13. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 5 | - |
|  | Тышлер, Д. А.   Фехтование. Начальное обучение. Технико-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер. - Москва : Академический проект, 2010. - 133 с. - (Технологии спорта). - ISBN 978-5-8291-1212-7 : 330.14. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | - |
|  | Тышлер, Д. А.   Фехтование. Технико-тактическая и функциональная тренировка : методическое пособие / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова. - Москва : Академический проект, 2010. - 183 с. : ил. - (Технологии спорта). - ISBN 978-5-8291-1221-9 : 360.15. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | - |
|  | Тышлер, Д. А.   Физическая подготовка юных фехтовальщиков / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. - Москва : Советский спорт, 1996. - 80 с. : ил. - ISBN 5-85009-454-7 : б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 3 | - |
|  | Тышлер, Е. Г. Терминология спортивного фехтования в тренировке и соревнованиях : монография / Е. Г. Тышлер. — Москва : Человек, Олимпия, 2012. — 176 c. — ISBN 978-5-903639-29-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27611.html> (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фехтование : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №40 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 29 c. — ISBN 978-5-4487-0556-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87582.html](http://www.iprbookshop.ru/87582.html%20) (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 c. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html> (дата обращения: 26.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Шаламова, О. В.   Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений (фехтование) : учебное пособие / О. В. Шаламова, Э. А. Фактор ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 98-103. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование издания** | **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 | - |
|  | Мовшович, А. Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка : учебно-методическое издание / А. Д. Мовшович. — Москва : Академический Проект, 2008. — 160 c. — ISBN 978-5-8291-1094-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/36620.html](http://www.iprbookshop.ru/36620.html%20) (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Мовшович, А. Д.   Тренировка юных фехтовальщиков : монография (по материалам научных исследований) / А. Д. Мовшович. - Москва : Физическая культура, 2013. - 113 с. - Библиогр.: с. 106-114. - ISBN 978-5-9746-0164-4 : 300.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457206> (дата обращения: 26.11.2020). | 1 | - |
|  | Турецкий, Б. В.   Обучение фехтованию : учебное пособие для вузов / Б. В. Турецкий. - Москва : Академический проект, 2007. - 430 с. - (Gaudeamus). - Библиогр.: с. 430-431. - ISBN 978-5-8291-0828-1 : 315.13. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 39 | - |
|  | Тышлер, Д. А. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка / Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер. — Москва : Академический Проект, 2007. — 224 c. — ISBN 978-5-8291-0909-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/36619.html](http://www.iprbookshop.ru/36619.html%20) (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Чесноков, Н. Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов : монография / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин, А. П. Морозов. - М., 2017. - 247 с. | 50 | - |

1. **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**
2. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
3. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
13. Московская федерация фехтования <https://www.mosfencing.ru/>
14. Международная федерация фехтования <https://fie.org/>
15. Федерация фехтования России <http://rusfencing.ru/>

1. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1.** **Оборудование и спортивный инвентарь специализированного зала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Верстак слесарный с тисками | комплект | 1 |
|  | Зеркало настенное | штук | комплект |
|  | Катушка-смыватель | штук | 4 |
|  | Клинки | штук | 8 |
|  | Мишень настенная для тренировки фехтовальщика | штук | 4 |
|  | Секундомер | штук | 1 |
|  | Скакалка | штук | 4 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
|  | Стандартное тренировочное оружие | штук | 8 |
|  | Стандартное электрооружие | штук | 8 |
|  | Стеллаж для нагрудников и масок | штук | 1 |
|  | Стеллаж для оружия | штук | 1 |
|  | Электропаяльник | штук | 1 |
|  | Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат) | комплект | 4 |
|  | Фехтовальные костюмы | штук | 4 |
|  | Маски | штук | 4 |
|  | Шнуры электрические | штук | 4 |
|  | Фехтовальные перчатки | штук | 4 |
| Для спортивных дисциплин: шпага, рапира |
|  | Груз универсальный для проверки наконечника | штук | 1 |
|  | Заточный станок (электронаждак) | штук | 1 |

Тренажерный зал с современными тренажёрами и свободными отягощениями для занятий общефизической подготовкой фехтовальщиков.

**Оборудование и спортивный инвентарь** **тренажерного зала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Велоэргометр | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг) | комплект | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 12,5; 15; 17,5; 20; 22,5 кг) | штук | 5 |
|  | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
|  | Зеркало настенное | штук | 9 |
|  | Машина (тренажер) Смита | штук | 1 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
|  | Скамья для мышц пресса | штук | 1 |
|  | Скамья (упор) для прогибаний  | штук | 1 |
|  | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 2 |
|  | Стеллаж для хранения штанг | штук | 1 |
|  | Стул атлетический | штук | 1 |
|  | Тренажер приведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер отведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер сгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер разгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальное сгибание – разгибание плеч | штук | 1 |
|  | Тренажер (гравитрон) подтягивания–отжимания на брусьях | штук | 1 |
|  | Тренажер вертикальная тяга | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальная тяга | штук | 1 |
|  | Штанги не разборные (10; 15; 20; 25; 30 кг) | штук | 5 |

Специализированная аудитория (методический кабинет) с наличием современных мультимедийных средств (проектор, экран, видеоплеер, ноутбук, видеокамера, стационарный компьютер с выходом в интернет). 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) поединков ведущих отечественных и зарубежных спортсменов по фехтованию с Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, России и региональных соревнований.

**Оборудование методического кабинета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Видеокамера | штук | 1 |
|  | Видеоплеер | штук | 1 |
|  | Ноутбук | штук | 1 |
|  | Проектор | штук | 1 |
|  | Стационарный компьютер с выходом в интернет | штук | 1 |
|  | Телевизор | штук | 1 |
|  | Экран | штук | 1 |

**8.2 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.2.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.2.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.2.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

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

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

 **«Московская государственная академия физической культуры»**

**Теория и методика спортивных единоборств и тяжелой атлетики**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

 протокол №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)»**

**(Фехтование)**

Направление подготовки:

49.03.04 Спорт

*ОПОП:*

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

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол №8 от «26» мая 2021 г.)

Зав. кафедрой \_В.С. Беляев\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 И.О.Ф /подпись

Малаховка, 2021 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
| УК-7  |  | 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  | **Т****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).** |

1. **Типовые задания:**
2. ***Тесты для общей и специальной физической подготовленности***

|  |
| --- |
| Общая физическая подготовка(юноши) |
| Семестры | Быстрота | Скоростно- силовые качества | Сила | Координация |
| Бег 14 м, (с)с высокого старта | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин  | прыжок в длину с места (см) | Тройной прыжок с места(см) | Кистевая динамометрия(кг) | Челночный бег 4×14 м | Бег челноком в течение 1 мин на отрезке 14 м(количество раз) |
| 1-2 | 3,5 | Не менее 35 раз | Не менее 220  | 690 | 30 | 14,3 | 12 |
| 3-4 | 3,4 | Не менее 40 раз | Не менее 245 | 730 | 30 | 14,0 | 12-13 |
| 5-6 | 3,4 | Не менее 45 раз | Не менее 250 | 740 | Не менее50% от веса | 14,0 | 14-15 |
| 7- 8 | 3,4 | Не менее 50 раз | Не менее 280 | Не менее 740 см | Не менее 60% от веса тела | Не более 14 с | Не менее 16 раз |

|  |
| --- |
| Общая физическая подготовка(девушки) |
| Семестры | Быстрота | Скоростно- силовые качества | Сила | Координация |
| Бег 14 м, (с)с высокого старта | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин  | прыжок в длину с места (см) | Тройной прыжок с места(см) | Кистевая динамометрия(кг) | Челночный бег 4×15 м(с) | Бег челноком в течение 1 мин на отрезке 14 м(количество раз) |
| 1-2 | 4 | Не менее 25 раз | Не менее 190 | 580 | 25 | 16 | 11 |
| 3-4 | 3,7 | Не менее 30 раз | Не менее 210 | Не менее 600 см | 26 | 15,5 | 11-12 |
| 5-6 | 3,7 | Не менее 35 раз | Не менее 220 | Не менее 600 см | Не менее 30 % от веса тела | 15,0 | 12-13 |
| 7-8 | 3,6 | Не менее 40 раз | Не менее 230 | Не менее 600 см | Не менее 35% от веса тела | Не более 15 | Не менее 14 раз |

|  |
| --- |
| Специальная физическая подготовка(юноши) |
| семестры | Передвижение шагами вперед 14 м в боевой стойке(с) | Передвижение шагами назад 14 м в боевой стойке(с) | Уколы в мишень с выпадом(точность попаданий, %) | Уколы в мишень с шагом вперед и выпадом(точность попаданий, %) | Укол в мишень с дистанции 4 м комбинацией нападения: шаг вперед + скачок и выпад в течение 1 мин( количество раз) |
| 1-2 | 4,3 | 5,0 | 70 | 70 | 16 |
| 3-4 | 4,2 | 4, 8 |  70 | 70 | 16 |
| 5-6 | 4,1 | 4,6 | 80 | 80 | 17 |
| 7-8 | 4 | 4,5 | 90 | 90 | 17 |

|  |
| --- |
| Специальная физическая подготовка(девушки) |
| семестры | Передвижение шагами вперед 14 м в боевой стойке(с) | Передвижение шагами назад 14 м в боевой стойке(с) | Уколы в мишень с выпадом(точность попаданий, %) | Уколы в мишень с шагом вперед и выпадом(точность попаданий, %) | Укол в мишень с дистанции 4 м комбинацией нападения: шаг вперед + скачок и выпад в течение 1 мин( количество раз) |
| 1-2 | 4,6 | 5,0 | 70 | 60 | 16 |
| 3-4 | 4,5 | 4,8 | 70 | 70 | 16 |
| 5-6 | 4,4 | 4,6 | 80 | 80 | 17 |
| 7-8 | 4,3 | 4,5 | 90 | 90 | 17 |

1. ***Темы индивидуальных проектов***

**Раздел 2.** **Развитие общих и специальных физических качеств**

**Тема:** Составление комплекса общеразвивающих упражнений для общей физической подготовки из других видов спорта, способствующие развитию силы, скоростно-силовых качеств, быстроты отдельных двигательных реакций, быстроты темпа(частоты), выносливости, ловкости (способности фехтовальщика к двигательной деятельности в соответствии с постоянно меняющимися условиями движения), гибкости (подвижности в суставах, позволяющей фехтовальщику наилучшим образом проявлять быстроту, ловкость, силу), способности управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений в зависимости от **:**

Вариант 1. возраста;

Вариант 2. физической подготовленности;

Вариант 3. квалификации занимающихся (по заданию преподавателя).

**Раздел 3. Приобретение и совершенствование педагогических навыков**

Вариант 1. Составление конспектов различных частей занятий, проводимых различными методами: строго регламентированного упражнения, без противника, с условным противником, с партнером.

Вариант 2. Составление комплексов упражнений для совершенствования специальных тактических умений (по заданию преподавателя).

Вариант 3. Составление комплексов упражнений для совершенствования специальных тактических умений действовать преднамеренно и в неожиданно возникающих ситуациях.

Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Студент** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для занимающихся группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задачи занятия:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Оборудование и инвентарь:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Вводно-подготовительная часть занятия.****Содержание (упражнения)** | **Дозировка**(кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Основная часть занятия****Содержание (упражнения)** | **Дозировка**(кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Заключительная часть занятия****Содержание (упражнения)** | **Дозировка**(кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |

1. ***Контрольные нормативы для зачета с оценкой по ОФП:***

Испытания по ОФП проводятся в один день. Порядок испытаний у мужчин и женщин:

1. Подтягивание на перекладине (мужчины), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (женщины);
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег 1000 метров.

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 |

1. ***Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.***

**Критерии оценки тестов для общей и специальной физической подготовленности:**

* оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, выполнившим вышеперечисленные нормативы;
* оценка **«не зачтено»** ставятся студенту, не выполнившему наименьшие нормативы, предусмотренные программой обучения или в случае пропуска занятий студентом в объеме 60% и более без уважительной причины.

**Критерии оценки индивидуальных проектов:**

* оценка **«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.

* оценка **«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.