*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**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**(тяжелоатлетический спорт)**

**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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан тренерского факультета  очной формы обучения,  к.п.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина  «15» июня 2021 г. | СОГЛАСОВАНО  Декан 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:**

Андреянова Е.М., 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 тяжелой атлетике; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений в тяжелой атлетике; правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях по тяжелой атлетике; основы организации здорового образа жизни.  **УК-7.2. Умеет** применять на практике средства и методы, используемые в тяжелой атлетике; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по тяжелой атлетике; использовать эффективные для тяжелой атлетики методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия по тяжелой атлетике, обучать технике выполнения тяжелоатлетических соревновательных упражнений, способствовать развитию нравственно-волевых качеств; проводить занятия по общей физической подготовке с использованием отягощений.  **УК-7.3. Имеет опыт** использования основ методики тренировки в тяжелой атлетике; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, по овладению техникой специально-подготовительных упражнений, по повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами тяжелой атлетики; 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 тяжелой атлетики; 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 тяжелой атлетике; технологии профессионального спортивного совершенствования в тяжелой атлетике; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки тяжелоатлетов; содержание федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»; факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в тяжелой атлетике; приемы и методы восстановления тяжелоатлетов после физических нагрузок; современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки тяжелоатлетов на подготовительном и предсоревновательном этапах; технологию «подводки» тяжелоатлетов 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 тяжелой атлетики; анализировать правильность и оптимальность двигательных действий тяжелоатлетов; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки тяжелоатлетов, организации спортивных соревнований по тяжелой атлетике; обеспечивать индивидуальный подход в процессе подготовки, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях тяжелоатлетов; 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 тяжелой атлетики; 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 тяжелоатлетов, развития выносливости, скоростно-силовых возможностей и специальной работоспособности; формирования на основе специальных упражнений системы движений, соответствующей особенностям тяжелой атлетики, 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 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 | Всего  часов |
| ПЗ |
| 1. | Совершенствование спортивно-технических навыков. | 170 | 170 |
| 2. | Развитие общих и специальных физических качеств. | 80 | 80 |
| 3. | Приобретение и совершенствование педагогических навыков. | 78 | 78 |
| **Итого:** | | **328** | **328** |

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

**6.1 Основная литература:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| **библиотека** | **кафедра** |
|  | Бударников, А. А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе : учебное пособие / А. А. Бударников. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 156 c. — ISBN 978-5-209-04193-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/11406.html](http://www.iprbookshop.ru/11406.html%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Дворкин Л. С.   Тяжелая атлетика : учебник для студентов высших учебных заведений / Л. С. Дворкин. - Москва : Советский спорт, 2005. - 598 с. : ил. - Библиогр.: с. 593. - ISBN 5-85009-896-8 : 575.52. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 77 | - |
|  | Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 496 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07522-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [https://urait.ru/bcode/453756](https://urait.ru/bcode/453756%20) (дата обращения: 03.12.2020). | 1 | - |
|  | Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 335 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [https://urait.ru/bcode/453608](https://urait.ru/bcode/453608%20) (дата обращения: 03.12.2020). | 1 | - |
|  | Дворкин, Л. С.  Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 380 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07487-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453723> (дата обращения: 03.12.2020). | 1 | - |
|  | Ибель, Д. В.   Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге : учебно-методичекое пособие / Д. В. Ибель ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2004. - Библиогр.: с. 60-63. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Мишустин, В. Н.   Тяжелая атлетика. Организационно-методические особенности многолетней подготовки в системе ДЮСШ, ДЮСШОР, ШВСМ : учебно-методическое пособие / В. Н. Мишустин ; ВГАФК. - Волгоград, 2012. - табл. - Библиогр.: с. 117. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Поляков В. А. Гиревой спорт : учебно-методическое пособие / В. А. Поляков, В. И. Воропаев. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 80 с. : ил. - ISBN 5-278-00049-Х : 0.20. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 47 | - |
|  | Сулейманов, Н. Л.   Основные направления совершенствования системы подготовки тяжелоатлеов : учебное пособие / Н. Л. Сулейманов ; ВГАФК. - Волгоград, 2012. - Библиогр.: с. 65-68. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Талибов, А. Х.   Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля : учебное пособие / А. Х. Талибов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - Библиогр.: с. 74-76. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Теория, методика и практика занятий в тренажерном зале : учебное пособие / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Терзи, К. Г. Тренажерный зал: принципы комплектования и эксплуатации : учебно-методическое пособие / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Библиогр.: с. 98. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Терзи, К. Г.   Теория, методика и практика занятий в тренажерном зале : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 297 с. : ил. - Библиогр.: с. 292-293. - 217.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 79 | - |
|  | Терзи, К. Г.   Тренажерный зал: принципы комплектования и эксплуатации : учебно-методическое пособие / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 100 с. : ил. - Бибилогр.: с. 98. - 97.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 80 | - |
|  | Тяжелая атлетика : учебник для институтов физической культуры / под ред. А. Н. Воробьева. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 238 с. : ил. - ISBN 5-278-00029-5 : 0.65. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 58 | - |
|  | Тяжелая атлетика и методика преподавания : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. А. С. Медведева. - Москва : Физкультура и спорт, 1986. - 110 с. : ил. - 0.25. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 44 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 февраля 2013 г. №73 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 26 c. — ISBN 978-5-4487-0579-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87580.html](http://www.iprbookshop.ru/87580.html%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2 Дополнительная литература:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Кол-во экземпляров | |
| библиотека | кафедра |
|  | Болховских Р. Н.   Техника тяжелоатлетических упражнений (в исполнении чемпионов Олимпийских игр) : учебное пособие / Р. Н. Болховских ; МГАФК. - Малаховка, 2003. - 64 с. : ил. - Библиогр.: с. 59-64. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Воробьев А. Н.   Тренировка. Работоспособность. Реабилитация / А. Н. Воробьев. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 272 с. : ил. - ISBN 5-278-00324-3 : 5.00. | 2 | 2 |
|  | Воробьев А. Н.   Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. - 2-е изд. - М. : Физкультура и спорт, 1977. - 255 с. : ил. - 1.11. | 4 | 2 |
|  | Горулев П. С.   Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы : учебное пособие / П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева. - Москва : Советский спорт, 2006. - 164 с. : ил. - ISBN 5-9718-0074-4 : 177.97. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 3 | - |
|  | Горулев П. С.   Тяжелая атлетика. Женская : программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / П. С. Горулев. - Москва : Советский спорт, 2005. - 103 с. : ил. - Библиогр.: с. 101. - ISBN 5-9718-0075-2 : 142.38. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 4 | - |
| 1. 7. | Горулев П. С.   Тяжелая атлетика. Женская : программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / П. С. Горулев. - М. : Советский спорт, 2005. - 103 с. : ил. - Библиогр.: с. 101. - ISBN 5-9718-0075-2 : 142.38. | 5 | 1 |
|  | Дворкин Л. С.   Тяжелая атлетика : учебник для студентов высших учебных заведений / Л. С. Дворкин. - М. : Советский спорт, 2005. - 598 с. : ил. - Библиогр.: с. 593. - ISBN 5-85009-896-8 : 575.52. - 350.00. | 83 | 1 |
|  | Дворкин, Л. С.   Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. - Ростов на Дону : Феникс, 2001. - 384 с. - ISBN 5-222-01940-3 : 77.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 4 | - |
|  | Жеков И. П.   Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. - М. : Физкультура и спорт, 1976. - 192 с. : ил. - 0.50. | 29 | 1 |
|  | Лапутин Н. П.   Специальные упражнения тяжелоатлета / Н. П. Лапутин. - М. : Физкультура и спорт, 1973. - 136 с. : ил. - 0.26. | 35 | 1 |
|  | Назаренко Ю. Ф.   Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинге) / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё, С. В. Матук ; СибГУФК. - Омск, 2003. - 44 с. : ил. - Библиогр.: с. 43. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 2 | - |
|  | Назаренко Ю. Ф.   Техника соревновательных упражнений в силовом троеборье : учебное пособие / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё ; СибГУФК. - Омск, 2003. - 26 с. : ил. - Библиогр.: с. 24-25. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Назаренко, Ю. Ф. Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинге) / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Те, С. В. Матук. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 44 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/64996.html](http://www.iprbookshop.ru/64996.html%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Роман Р. А.   Тренировка тяжелоатлета / Р. А. Роман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 174 с. - 1.00. | 2 | 1 |
|  | Сёмин, Н. И. Тяжелоатлетический спорт в олимпийских играх современности 1896-2008 гг. : учебное пособие / Н. И. Сёмин, В. М. Тарасенко ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Семин, Н. И.   Тяжелоатлетический спорт в олимпийских играх современности 1896-2012 гг : учебное пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по напарвлению подготовки "Физическая культура" / Н. И. Семин, В. М. Тарасенко ; МГАФК. - Малаховка, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 128. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Ткачев В. В. Основы техники, терминология и классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге и гиревом спорте : учебное пособие / В. В. Ткачев ; ДВГАФК. - Хабаровск, 2004. - 33 с. : ил. - Библиогр.: с. 31-32. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Тяжелая атлетика (мужчины и женщины) : примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и училищ олимпийского резерва / сост. В. Ф. Скотников, В. Е. Смирнов, Я. Э. Якубенко. - М. : Советский спорт, 2005. - 106 с. : ил. - Библиогр.:105-106. - ISBN 5-9718-0005-1 : 109.98. | 31 | 2 |
|  | Тяжелая атлетика : справочник. - М. : Советский спорт, 2006. - 436 с. - ISBN 5-9718-0131-7 : 447.48. | 15 | 1 |
|  | Тяжелая атлетика : учебник для институтов физической культуры / под ред. А. Н. Воробьева. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 256 с. - 0.85. | 23 | 1 |
|  | Шикунов А. Н.   Пропаганда и популяризация гиревого спорта : научное издание / А. Н. Шикунов. - Тамбов, 2012. - 172 с. : ил. - Библиогр.: с. 163-172. | 1 | - |
|  | Юст В. В.   Особенности подготовки юных тяжелоатлеток : учебное пособие / В. В. Юст ; ДВГАФК. - Хабаровск, 2003. - 68 с. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Юст В. В.   Управление работоспособностью тяжелоатлета методами фармакологической коррекции : учебное пособие / В. В. Юст, Е. С. Лещенко ; ДВГАФК. - Хабаровск, 2004. - 72 с. : ил. - Библиогр.: с. 68-69. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |

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. Федерация тяжелой атлетики России <https://www.rfwf.ru/>
14. Международная федерация тяжелой атлетики <https://www.iwf.net/>
15. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**
    1. **Оборудование и спортивный инвентарь специализированного тяжелоатлетического зала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
|  | Возвышение для помоста (подставка под ноги) | штук | 1 |
|  | Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг) | штук | 16 |
|  | Гриф штанги (детский) (7 кг, 10 кг) | штук | 3 |
|  | Гриф штанги (женский) 15 кг | штук | 2 |
|  | Магнезия | кг | 0,5 |
| на человека |
|  | Магнезница | штук | 1 |
|  | Плинты для штангистов (разной высоты) | пар | 4 |
|  | Помост тяжелоатлетический тренировочный | комплект | 6 |
|  | Помост тяжелоатлетический соревновательный | комплект | 2 |
|  | Пирамида для хранения дисков | пар | 6 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
|  | Стойки для приседания со штангой | штук | 5 |
|  | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг) | комплект | 4 |
|  | Табло информационное световое электронное | штук | 1 |

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | 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) техники выполнения соревновательных упражнений в исполнении ведущих отечественных и зарубежных спортсменов по тяжелоатлетическим видам спорта с Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, России и региональных соревнований. Видеозаписи соревнований с участием студентов кафедры.

**Оборудование методического кабинета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | 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)» (тяжелоатлетический спорт)*

**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)»**

**(тяжелоатлетический спорт)**

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:**
   1. ***Тестирование технической и физической подготовленности***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Семестры** | Нормы по ОФП (тяжелоатлетический спорт) | | | | | |
| Подтягивание  (раз) | | Прыжок в длину с места (см) | | Бег 30 м.  (сек) | |
| Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка |
| **1** | 13  15  17 | 3  4  5 | 230-234 235-239 240-244 | 3  4  5 | 9”  8”  7” | 3  4  5 |
| **2** | 15  17  19 | 3  4  5 | 245-249 250-254 255-259 | 3  4  5 | 8”  7”  6” | 3  4  5 |
| **3** | 15  17  19 | 3  4  5 | 245-249 250-254 255-259 | 3  4  5 | 8”  7”  6” | 3  4  5 |
| **4** | 15  17  19 | 3  4  5 | 250-254 255-259 260-264 | 3  4  5 | 7”  6”  5” | 3  4  5 |
| **5** | 17  19  21 | 3  4  5 | 250-254 255-259 260-264 | 3  4  5 | 7”  6”  5” | 3  4  5 |
| **6** | 17  19  21 | 3  4  5 | 255-259 260-264 265-269 | 3  4  5 | 6”  5”  4” | 3  4  5 |
| **7** | 17  19  21 | 3  4  5 | 255-259 260-264 265-269 | 3  4  5 | 6”  5”  4” | 3  4  5 |
| **8** | 19  21  23 | 3  4  5 | 260-264 265-269 270-275 | 3  4  5 | 6”  5”  4” | 3  4  5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Семестры** | Нормы по СФП (тяжелоатлетический спорт) | | | | | | | |
| Разряд по ИВС | | Приседания | | Жим лежа | | Тяга | |
|  |  | Оц. | Рез. от  собств.  веса % | Оц. | Рез. от  собств. веса% | Оц. | Рез. от собств. веса % | Оц. |
| **1** | Ш р.  Ср.-II р.  II р. | 3  4  5 | 170  175  180 | 3  4  5 | 110  115  120 | 3  4  5 | 170  175  180 | 3  4  5 |
| **2** | Ш р.  Ср.-II р.  II р. | 3  4  5 | 170  175  180 | 3  4  5 | 120  125  130 | 3  4  5 | 170  175  180 | 3  4  5 |
| **3** | ср.II-Ш р.  II р.  ср.II-I р. | 3  4  5 | 175  180  185 | 3  4  5 | 125  130  135 | 3  4  5 | 175  180  185 | 3  4  5 |
| **4** | II р.  ср.II -I  Iр. | 3  4  5 | 180  185  190 | 3  4  5 | 130  135  140 | 3  4  5 | 180  185  190 | 3  4  5 |
| **5** | подтв II р.  II -I  подтв..Iр. | 3  4  5 | 185  190  195 | 3  4  5 | 135  140  145 | 3  4  5 | 185  190  195 | 3  4  5 |
| **6** | Ср. II- I р.  Iр.  ср. Iр.-кмс | 3  4  5 | 190  195  200 | 3  4  5 | 140  145  150 | 3  4  5 | 190  200  210 | 3  4  5 |
| **7** | I р.  ср. I-кмс  кмс | 3  4  5 | 190  195  200 | 3  4  5 | 140  145  150 | 3  4  5 | 190  200  210 | 3  4  5 |
| **8** | подтв 1 р.  ср. I-кмс  кмс | 3  4  5 | 195  200  205 | 3  4  5 | 145  150  155 | 3  4  5 | 195  200  205 | 3  4  5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Семестры** | Нормы по СФП | | | | | | Участие во внутренних и внешних соревнованиях (кол-во) | | |
| Выпрыгивание вверх | | Рывок гири | | Толчок гири | | по ИВС | | по БВС |
| в качестве | | |
| участие. или  судьи | | участие. или  судьи |
| Рез-т | Оц. | Рез-т | Оц. | Рез-т | Оц. |  |  |  |
| **1** | 45  50  55 | 3  4  5 | Норм. IIIр. Ср.. III- ΙΙ р.  ΙΙ р. | 3  4  5 | Норм. IIIр. Ср.. III- ΙΙ р.  ΙΙ р. | 3  4  5 | 1 | 1 | л/атлетика,  туризм,  спортигры  футбол |
| **2** | 50  55  60 | 3  4  5 | подтв. III р.  ср. ΙΙ - III р.  подтв.IIр. | 3  4  5 | подтв. III р.  ср. ΙΙ - III р.  подтв.IIр. | 3  4  5 | 2 | 2 | Плавание,  лыжный спорт,  тяжелая атлетика,  пауэрлифтинг, гиревой спорт,  спортигры |
| **3** | 55  60  65 | 3  4  5 | Ср.. III- ΙΙр. Норм. II р.  Ср. ΙΙ - I р. | 3  4  5 | Ср.. III- ΙΙр. Норм. II р.  Ср. ΙΙ - I р. | 3  4  5 | 3 | 3 | л/атлетика,  туризм,  спортигры  футбол |
| **4** | 60  65  70 | 3  4  5 | Ср.. III- ΙΙр. подтв. II р.  Ср. ΙΙ - I р. | 3  4  5 | Ср.. III- ΙΙр. подтв. II р.  Ср. ΙΙ - I р. | 3  4  5 | 4 | 4 | Плавание,  лыжный спорт,  тяжелая атлетика,  пауэрлифтинг, гиревой спорт,  спортигры |
| **5** | 60  65  70 | 3  4  5 | Ср.. III- ΙΙр. подтв. II р.  Ср. ΙΙ - I р. | 3  4  5 | Ср.. III- ΙΙр. подтв. II р.  Ср. ΙΙ - I р. | 3  4  5 | 4 | 4 | л/атлетика,  туризм,  спортигры  футбол |
| **6** | 65  70  75 | 3  4  5 | Норм. II р.  Ср. ΙΙ - I р.  I р. | 3  4  5 | Норм. II р.  Ср. ΙΙ - I р.  I р. | 3  4  5 | 4 | 4 | Плавание,  лыжный спорт,  тяжелая атлетика,  пауэрлифтинг, гиревой спорт,  спортигры |
| **7** | 65  70  75 | 3  4  5 | Норм. II р.  Ср. ΙΙ - I р.  I р. | 3  4  5 | Норм. II р.  Ср. ΙΙ - I р.  I р. | 3  4  5 | 5 | 5 | л/атлетика,  туризм,  спортигры  футбол |
| **8** | 70  75  80 | 3  4  5 | Норм. III р.  Ср. ΙΙ - III р.  IIр. | 3  4  5 | Норм. III р.  Ср. ΙΙ- III р.  II р. | 3  4  5 | 5 | 5 | Плавание,  лыжный спорт,  тяжелая атлетика,  пауэрлифтинг, гиревой спорт,  спортигры |
|  | Для студентов, не специализирующихся в тяжелой атлетике: рывок 60% от собственного веса, толчок-80% | | | | | | | | |

* 1. ***Темы индивидуальных проектов:***

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

**Тема:** Составление плана-конспекта основной части занятия с целью развития физических способностей (силовых способностей) состоящего из комплекса упражнений, выполняемых с отягощениями (по заданию преподавателя).

**Вариант 1.** Составить план-конспект основной части занятия с целью развития силовых способностей состоящий из комплекса упражнений, выполняемых с отягощениями (по заданию преподавателя).

Задание 1. Взрывной силы (отдельной мышечной группы).

Задание 2. Абсолютной силы (отдельной мышечной группы).

Задание 3. Силовой выносливости (отдельной мышечной группы).

**Вариант 2.** Составить план-конспект основной части занятия с целью мышечной гипертрофии отдельных частей тела, состоящий из комплекса упражнений, выполняемых с отягощениями (по заданию преподавателя)

Задание 1. Мышц ног.

Задание 2. Мышц рук.

Задание 3. Мышц плечевого пояса.

Задание 2. Мышц груди.

Задание 3. Мышц спины.

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

**Вариант 1.** Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) технике выполнения соревновательных упражнений (по заданию преподавателя):

Задание 1. Обучение (совершенствование) технике рывка.

Задание 2. Обучение (совершенствование) технике подъема на грудь.

Задание 3. Обучение (совершенствование) технике подъема от груди.

Задание 4. Обучение (совершенствование) технике приседаний.

Задание 4. Обучение (совершенствование) технике жима лежа.

Задание 4. Обучение (совершенствование) технике тяги.

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 |
| 8.00  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 |

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

**Критерии оценки тестирования технической и 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:**

**«зачтено»** выставляется обучающемуся, если:

1. Представленные материалы соответствуют направленности тренировочного занятия.

2. Представлены четко сформулированные задачи тренировочного занятия.

3. Перечислены материально-технические условия необходимые для решения поставленных задач.

4. Запланированные средства решения задач учитывают возрастные, гендерные особенности контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.

5. Полностью раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).

6. Показаны умения подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.

7. Предусмотрены меры по обеспечению безопасности занятий.

**«не зачтено»** выставляется обучающемуся, если:

1. Представленные материалы не соответствуют направленности тренировочного занятия.

2. Содержание 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.