Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики спортивных игр

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК,  и.о. проректора по учебной работе  канд. пед. наук. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «21» июня 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**(волейбол)**

**Б1.В.03**

**Направление подготовки**

49.03.04 Спорт

**Наименование ОПОП**

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

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан тренерского факультета, канд. пед. наук., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина  «21» июня 2022 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №8,  «2» июня 2022 г.)  Заведующий кафедрой,  к.п.н. доцент А.В. Лаптев.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «2» июня 2022 г. |

**Малаховка 2022**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования 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:**

Шкирева О.В. ст. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Бахтова Е.А. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Лаптев А.В. к.п.н., доцент \_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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 волейболе; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений в волейболе; правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях по волейболу; основы организации здорового образа жизни.  **УК-7.2. Умеет** применять на практике средства и методы, используемые в волейболе; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по волейболу; использовать эффективные для волейбола, методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия по волейболу, 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 волейболе; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, по овладению техникой специально-подготовительных упражнений, по повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами волейбола; 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 волейбола; обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования. |
| ПК-1 | **Т**  **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 волейболе; технологии профессионального спортивного совершенствования в волейболе; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки волейболистов; содержание федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в волейболе; приемы и методы восстановления волейболистов после физических нагрузок; современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки волейболистов на подготовительном и предсоревновательном этапах; технологию «подводки» волейболистов 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 волейбола; анализировать правильность и оптимальность двигательных действий волейболистов; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки волейболистов, организации спортивных соревнований по волейболу; обеспечивать индивидуальный подход в процессе подготовки, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях волейболисов; 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 волейбола; 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 волейболистов, развития выносливости, скоростно-силовых возможностей и специальной работоспособности; формирования на основе специальных упражнений системы движений, соответствующей особенностям волейбола 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 1-6 семестрах. Вид промежуточной аттестации: в 1-6 семестры – зачеты; в 2, 4, 6 семестры – зачеты с оценкой (ОФП).

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Распределение по семестрам | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **328** | **36** | **76** | **36** | **72** | **36** | **72** |
| *В том числе:*  *Занятия семинарского типа:*  Практические занятия | | 328 | 36 | 76 | 36 | 72 | 36 | 72 |
| **Промежуточная аттестация:**  *зачет* | |  | + | + | + | + | + | + |
| *зачет с оценкой* | |  |  | + |  | + |  | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **328** | **36** | **76** | **36** | **72** | **36** | **72** |
| **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 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 | 110 | 110 |
| 2. | Развитие общих и специальных физических качеств | 108 | 108 |
| 3. | Приобретение и совершенствование педагогических навыков | 110 | 110 |
| **Итого:** | | **328** | **328** |

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

**6.1. Основная литература.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№**  **п.п.** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| в библиотеке | на кафедре |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | **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 |  |
|  | **Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование**: методическое пособие / А. В. Беляев. - М.: Человек, 2009. - 54 с. - (Библиотечка тренера). - ISBN 978-5-903508-58-7: 80.30. | 10 |  |
|  | **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 |  |
|  | **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 |  |
|  | **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 |  |
|  | **Техника и техническая подготовка волейболистов :** учебное пособие / А.А. Гурьев, В.В. Рыцарев; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2013. -248с. | 50 |  |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№**  **п.п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| в  библиотеке | на кафедре |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | **Волейбол** (Школа тренера). Ю.Н. Клещев. Физкультура и спорт,2005.-399с.:ил. | 15 |  |
|  | **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 |  |
|  | **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 |  |
|  | **Теория и методика спортивных игр**: сборник лекций. Вып. 4, ч. 1 / МГАФК; сост. В. П. Черемисин. - Малаховка, 2006. - 175 с. - 187.00. | 35 |  |
|  | **Спорт в школе. Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2 т**. Т. 1 / сост. И. П. Космина, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь. - М. : Советский спорт, 2003. - 253 с. : ил. - Библиогр.: с. 250-253. - ISBN 5-85009-788-0 : 282.08:306.88. | 9 |  |
|  | **Бомпа Т.** Подготовка юных чемпионов : программы и тесты: от 6 до 18 / Т. Бомпа. - М. : АСТ : Астрель, 2003. - 258 с. : ил. - Библиогр.: с. 255-258. - ISBN 5-17-020038-2 : 204.80. | 2 |  |
|  | **Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства** : учебник / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2004. - 397 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-1411-6 : 304.48. | 9 |  |

**7. 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://biblio-online.ru>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
6. Министерство науки и высшего образования 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. Всероссийская федерация волейбола <https://volley.ru/>
12. **Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

**8.1. Специализированные аудитории**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | стандартная волейбольная площадка; | Штук | 1 |
| 2. | волейбольные мячи | Штук | 12 |
| 3. | волейбольные стойки | Штук | 2 |
| 4. | тренажеры для физической подготовки; | Штук | 7 |
| 5. | гимнастические стенки; | Штук | 5 |
| 6. | конусы для разметки | Штук | 20 |
| 7. | Скакалки | Штук | 20 |
| 8. | набивные мячи разного веса | Штук | 10 |
| 9. | волейбольная сетка | Штук | 4 |

**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 | 1 |
|  | 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 | 1 |
|  | 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 |

**Оборудование методического кабинета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Видеокамера | Штук | 1 |
|  | Видеоплеер | Штук | 1 |
|  | Ноутбук | Штук | 1 |
|  | Экран | Штук | 1 |

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

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

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

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

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

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

**-** принтер Брайля;

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

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

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

*-* «ElBrailleW14J G2;

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

- FM-передатчик AMIGO T31;

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

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

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

*Приложение к рабочей программе дисциплины*

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

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 № 6/22 от «21» июня 2022г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Солнцева

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

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

49.03.04 Спорт

***Наименование ОПОП:***

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

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 8 от «2» июня 2022 г.)

Зав. кафедрой к.п.н. доцент А.В.Лаптев /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Малаховка, 2022 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**  **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:**

**2.1. *Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

***Темы индивидуальных проектов***

***Раздел 1.******Совершенствование спортивно-технических навыков***

***Тема:*** *Составление плана-конспекта основной части занятия с целью совершенствования технических и тактических элементов игры волейболистов*

***Вариант 1.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования передачи двумя руками с верху*

***Вариант 2.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования передачи двумя руками с верху за голову*

***Вариант 3.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования передачи двумя руками с верху на заднюю линию*

***Вариант 4.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования передачи двумя руками с низу при приеме подачи и после нападающего удара*

***Вариант 5.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования одиночного или группового блока*

***Вариант 6.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования подачи*

***Вариант 7.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования нападающего удара с передней и задней линии*

***Вариант 8.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования тактических взаимодействий в защите по заданию тренера*

***Вариант 9.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования тактических взаимодействий в нападении по заданию тренера*

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

***Тема:*** *Составление плана-конспекта основной части занятия с целью развития общих и специальных физических качеств волейболистов.*

***Вариант 1.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью развития скоростно-силовых способностей волейболистов*

***Вариант 2.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью развития общей и специальной быстроты волейболистов*

***Вариант 3.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью развития координационных способностей волейболистов*

***Вариант 4.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью развития гибкости (акробатическая подготовка) волейболистов.*

***Вариант 5.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью развития общей и специальной выносливости волейболистов.*

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

***Тема:*** *самостоятельное проведений частей занятия или занятия целиком по заданию преподавателя*

***Вариант 1.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования передачи двумя руками с верху*

***Вариант 2.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования передачи двумя руками с верху за голову*

***Вариант 3.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования передачи двумя руками с верху на заднюю линию*

***Вариант 4.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования передачи двумя руками с низу при приеме подачи и после нападающего удара*

***Вариант 5.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования одиночного или группового блока*

***Вариант 6.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования подачи*

***Вариант 7.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования нападающего удара с передней и задней линии*

***Вариант 8.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования тактических взаимодействий в защите по заданию тренера*

***Вариант 9.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью совершенствования тактических взаимодействий в нападении по заданию тренера*

***Вариант 10.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью развития скоростно-силовых способностей волейболистов*

***Вариант 11.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью развития общей и специальной быстроты волейболистов*

***Вариант 12.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью развития координационных способностей волейболистов*

***Вариант 13.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью развития гибкости (акробатическая подготовка) волейболистов.*

***Вариант 14.*** *Составить план-конспект основной части занятия с целью развития общей и специальной выносливости волейболистов.*

* 1. ***Тестовые задания.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | | оценка | **девушки** | | | | **юноши** | | | |
| 1-2  семестр | 3-4 семестр | 5-6 семестр | 7-8 семестр | 1-2  семестр | 3-4 семестр | 5-6 семестр | 7-8 семестр |
| **По физической подготовке** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Становая сила, кг | | **отл** | 115 | 118 | 115 | 118 | 160 | 165 | 160 | 165 |
| **хор** | 100 | 100 | 100 | 100 | 140 | 140 | 140 | 140 |
| **удовл** | 85 | 85 | 85 | 85 | 120 | 120 | 120 | 120 |
| 2 | Бег 30 метров, сек | | **отл** | 5,4 | 5,3 | 5,4 | 5,3 | 4,6 | 4,4 | 4,6 | 4,3 |
| **хор** | 5,6 | 5,6 | 5,6 | 5,6 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 |
| **удовл** | 5,8 | 5,8 | 5,8 | 5,8 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 |
| 3 | Бег 92 м с изменением направления «елочка», сек | | **отл** | 26,0 | 25,8 | 26,0 | 25,8 | 24,1 | 23,8 | 24,1 | 23,8 |
| **хор** | 28,0 | 28,0 | 28,0 | 28,0 | 26,0 | 26,0 | 26,0 | 26,0 |
| **удовл** | 30,0 | 30,0 | 30,0 | 30,0 | 28,0 | 28,0 | 28,0 | 28,0 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | | **отл** | 210 | 218 | 210 | 218 | 250 | 260 | 250 | 260 |
| **хор** | 200 | 200 | 200 | 200 | 235 | 235 | 235 | 235 |
| **удовл** | 190 | 190 | 190 | 190 | 220 | 220 | 220 | 220 |
| 5 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | | **отл** | 55 | 58 | 55 | 58 | 75 | 79 | 75 | 79 |
| **хор** | 50 | 50 | 50 | 50 | 65 | 65 | 65 | 65 |
| **удовл** | 45 | 45 | 45 | 45 | 55 | 55 | 55 | 55 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:  - сидя  - стоя | | **отл** | 7,7  15,0 | 8,0  15,5 | 7,7  15,0 | 8,0  15,5 | 11,0  17,0 | 11,7  17,7 | 11,0  17,0 | 11,7  17,7 |
| **хор** | 7,0  14,5 | 7,0  14,5 | 7,0  14,5 | 7,0  14,5 | 10,0  16,0 | 10,0  16,0 | 10,0  16,0 | 10,0  16,0 |
| **удовл** | 6,0  14,5 | 6,0  14,5 | 6,0  14,5 | 6,0  14,5 | 9,0  16,0 | 9,0  16,0 | 9,0  16,0 | 9,0  16,0 |
|  | | По технико-тактической подготовке | | | | | | | | | |
| 1 | Передача сверху у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование). | | **отл** | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 |
| **хор** | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 |
| **удовл** | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| 2 | а) подача на точность верхняя прямая по зонам;  б) подача на точность в прыжке. | | **отл** | 8  3 | 9  4 | 8  3 | 9  4 | 8  3 | 9  4 | 8  3 | 9  4 |
| **хор** | 7  2 | 8  3 | 7  2 | 8  3 | 7  2 | 8  3 | 7  2 | 8  3 |
| **удовл** | 6  1 | 7  2 | 6  1 | 7  2 | 6  1 | 7  2 | 6  1 | 7  2 |
| 3 | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (с низкой передачи). | | **отл** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **хор** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **удовл** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4 | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1(с передачи за голову). | | **отл** | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| **хор** | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| **удовл** | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность. | | **отл** | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 |
| **хор** | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 |
| **удовл** | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| 6 | Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2) с длинной низкой передачи. | | **отл** | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| **хор** | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| **удовл** | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 |
|  | | **По тактической подготовке** | | | | | | | | | |
| 1 | Вторая передача из зоны 3 в зоны 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом. | | **отл** | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 |
| **хор** | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 |
| **удовл** | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| 2 | Вторая передача в *прыжке* из зоны 3 в зоны 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом | | **отл** | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| **хор** | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| **удовл** | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 |
| 3 | Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет. | | **отл** | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| **хор** | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| **удовл** | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 4 | Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком). | | **отл** | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| **хор** | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| **удовл** | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 5 | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи; зона неизвестна, направление удара диагональное. | | **отл** | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| **хор** | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| **удовл** | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 6 | Командные действия: организация защитных действий по системе игры «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников. | | **отл** | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 |
| **хор** | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 |
| **удовл** | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |
|  | | **По интегральной подготовке** | | | | | | | | | |
| 1 | Нападающий удар – блокирование.\* | | **отл** | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 |
| **хор** | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 |
| **удовл** | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| 2 | Блокирование – вторая передача.\*\* | | **отл** | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 |
| **хор** | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 |
| **удовл** | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| 3 | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению.\*\*\* | | **отл** | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 |
| **хор** | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| **удовл** | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 |
|  | | Спортивный результат | | | | | | | | | |
| 1 | Потери подач в игре (%) | | **отл** | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 |
| **хор** | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 |
| **удовл** | 17 | 16 | 17 | 16 | 17 | 16 | 17 | 16 |
| 2 | Эффективность нападения в игре (%)  - выигрыш  - проигрыш | | **отл** | 40  14 | 40  14 | 40  14 | 40  14 | 40  14 | 40  14 | 40  14 | 40  14 |
| **хор** | 38  16 | 38  16 | 38  16 | 38  16 | 38  16 | 38  16 | 38  16 | 38  16 |
| **удовл** | 35  20 | 35  20 | 35  20 | 35  20 | 35  20 | 35  20 | 35  20 | 35  20 |
| 3 | Полезное блокирование в игре (%) | | **отл** | 35 | 37 | 35 | 37 | 35 | 37 | 35 | 37 |
| **хор** | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **удовл** | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 4 | Ошибки при приеме подач в игре (%). | | **отл** | 12 | 10 | 12 | 10 | 12 | 10 | 12 | 10 |
| **хор** | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| **удовл** | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |

\*- испытуемый в зоне 4 (3,2) выполняет нападающий удар определенным способом и в определенно направлении, затем блокирует известные ему способы и направления удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитывается точность нападающего удара и качество блокирования.

\*\*- испытуемый блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет ворую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) – по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи.

\*\*\*- после приема подачи «команда» разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По сигналу «доигровка» выполняет нападающие удары. Делает по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

* 1. ***Кейсы, ситуационные задачи.***

*Форма индивидуального проекта[[1]](#footnote-1)*

*(план-конспект учебно-тренировочного занятия)*

*План - конспект учебно-тренировочного занятия*

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

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

*Задачи:*

*1.(обучение)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*2.(развитие)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*3.(воспитание)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Части занятия*  *Содержание* | *Дозировка*  *(кол-во раз, мин. и т.п.* | *Организационно-методические указания* |
| *1.*  *2.*  *3.* | *Подготовительная часть*  *Основная часть*  *Заключительная часть* |  |  |

*Замечания по проведению учебно-тренировочного занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Оценка преподавателя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

* 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.

Результат 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 контроля физической и технической подготовленности по дисциплине***

*- 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* ***«отлично»*** *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* ***«хорошо»*** *выставляется обучающемуся, если:*

1. *Запланированные средства решения задач не в полной мере учитывают возрастные, гендерные особенности контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.*
2. *Не представлены методические указания.*

* *оценка* ***«удовлетворительно»*** *выставляется обучающемуся, если:*
  1. *Не полностью раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).*
  2. *Не показаны умения подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.*

*- оценка* ***«неудовлетворительно»*** *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.*

*Составитель О.В. Шкирева /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*(ИОФ) / подпись)*

1. [↑](#footnote-ref-1)