Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики зимних видов спорта

|  |  |
| --- | --- |
|  |   |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.б.н., доцент И.В.Осадченко\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКи.о.проректора по учебной работек.п.н., доцент А.П.Морозов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» июня 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**(лыжный спорт)**

**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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан тренерского факультета, канд. пед. наук., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина «20» июня 2023 г.  |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №8, «24» мая 2023 г.)Заведующий кафедрой, к.п..н., доцент Е.В.Чубанов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«05» июня 2023 г. |

**Малаховка 2023**

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:**

Пяткина С.А., старший преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Кузнецов В.К., к.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Чубанов Е.В., к.п.н., доцент \_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Результаты обучения по дисциплине:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| УК-7 |  | **УК-7.1. Знает** основные методы и средства, применяемые в лыжном спорте; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений в лыжных видах спорта; правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях по лыжным видам спорта; основы организации здорового образа жизни.**УК-7.2. Умеет** применять на практике средства и методы, используемые лыжном спорте; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по лыжным видам спорта; использовать эффективные методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия по лыжной подготовке, 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 лыжных видах спорта; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, по овладению техникой специально-подготовительных упражнений, по повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами лыжной подготовки; 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 лыжной подготовки; обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования. |

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 тренировочных занятий. |
| 2 | Развитие общих и специальных физических качеств. | Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей. Текущий контроль уровня физической подготовленности студентов.Подготовка к выполнению контрольных нормативов и повышение спортивной квалификации. |
| 3 | Приобретение и совершенствование педагогических навыков. | Обучение и совершенствование педагогических навыков обучения технике двигательных действий. Проведение отдельных частей урока и урока в целом. Подготовка учебно-методической документации для проведения занятий. Овладение педагогическими навыками по исправлению ошибок в технике и подбору рациональных средств индивидуальной спортивной подготовки.Судейская практика. Овладение и совершенствование навыками судейства соревнований.  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| ПЗ |
| 1. | Совершенствование спортивно-технических навыков. | 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:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
|  | Кузнецов В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко; МГАФК. – Малаховка, 2010. | 38 | 10 |
|  | Кузнецов, В. К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учебное пособие / В. К. Кузнецов, М. В. Артёменко ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федотов В.Н. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие / В.Н. Федотов, В.Г. Федотова; МГАФК. – Малаховка, 2011 | 60 | 10 |
|  | Федотов, В. Н. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / В. Н. Федотов, В. Г. Федотова ; МГАФК. - Малаховка, 2011. - Библиогр.: с. 58-59. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федотова, В. Г. Причины и профилактика травматизма в лыжном спорте: учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, В. Н. Федотов; МГАФК. - Малаховка, 2017. | 60 | 10 |
|  | Федотова, В. Г.   Причины и профилактика травматизма в лыжном спорте : учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, В. Н. Федотов. - Малаховка, 2017. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Каширцев, Ю. А. Что необходимо знать биатлонисту : учебно-методическое пособие / Ю. А. Каширцев ; МГАФК. - Малаховка, 2011. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Биатлон : учебник / СибГУФК ; под общ. ред. Н. Г. Безмельницына . - Омск, 2014. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Загурский, Н. С. Теория и методика биатлона. Биатлон в России, состояние и перспективы развития : учебное пособие / Н. С. Загурский, Ю. Ф. Кашкаров, Г. А. Сергеев ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федотова В. Г. Основы обучения в лыжном спорте : лекция / В. Г. Федотова, В. Н. Федотов ; МОГИФК. - Малаховка, 1988. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федотов В. Н.   Моделирование спортивной подготовки лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / В. Н. Федотов, В. Г. Федотова, А. В. Швецов ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Федотова В. Г.   Основы тактической подготовки лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, А. В. Швецов ; МГАФК ; под ред. В. К. Кузнецова. - Малаховка, 2006. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Каширцев, Ю. А.   Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / Ю. А. Каширцев, В. Н. Федотов, А. В. Швецов ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Федотова, В. Г.   Теоретические основы и практические аспекты комплексного контроля в зимних видах спорта : учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, Е. В. Федотова ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - 436 с. : ил. - Библиогр.: с. 424-435. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2019 г. №250 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 31 c. — ISBN 978-5-4487-0577-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87569.html](http://www.iprbookshop.ru/87569.html%20) (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №686 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 29 c. — ISBN 978-5-4487-0532-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87558.html](http://www.iprbookshop.ru/87558.html%20) (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : научно-методическое пособие / В. Н. Плохой. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 278 c. — ISBN 978-5-9500180-3-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77239.html> (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2 Дополнительная литература:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
|  | Каширцев Ю.А. Любителям бегать на лыжах: практическое руководство / Ю.А. Каширцев ; МГАФК. – Малаховка, 2009. | 10 | 4 |
|  | Каширцев, Ю. А. Любителям бегать на лыжах : практическое руководство / Ю. А. Каширцев ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Библиогр.: 15 назв. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 1.
 | Беляева Н.А. Лыжероллеры, как специальное средство технической и физической подготовки юных лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие/Н. А. Беляева, Е. В. Чубанов, Е. М. Скрябина; МГАФК.- Малаховка, 2019. | 20 | 10 |
|  | Беляева, Н. А. Лыжероллеры, как специальное средство технической и физической подготовки юных лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / Н. А. Беляева, Е. В. Чубанов, Е. М. Скрябина ; МГАФК. - Малаховка, 2019. - Библиогр.: с. 81-83. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Евстратов В. Д. Коньковый ход? Не только... / В. Д. Евстратов, П. М. Виролайнен, Г. Б. Чукардин. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 128 с. : ил. - 0.40. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 46 | 1 |
|  | Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / под ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. | 197 | 2 |
|  | Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков: (Очерки теории и методики) / В.Н. Монжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. | 47 | 2 |
|  | Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта: Наука, 2004. | 81 | 1 |
|  | Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2001. | 10 | 1 |
|  | Спиридонов К. Н. Влияние условий скольжения на скорость хода лыжников-гонщиков : методические разработки для студентов, преподавателей, тренеров / К. Н. Спиридонов ; ГЦОЛИФК. - Москва, 1980. - 20 с. - 0.09. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 10 | 2 |
|  | Федотов В. Н. Анализ и совершенствование техники лыжников-гонщиков : учебное пособие / В. Н. Федотов ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 34 с. : ил. - Библиогр.: с. 32-34. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 10 | 3 |
|  | Федотов В. Н. Анализ и совершенствование техники лыжников-гонщиков : учебное пособие / В. Н. Федотов ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Федотов В. Н. Моделирование спортивной подготовки лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / В. Н. Федотов, В. Г. Федотова, А. В. Швецов ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 38 с. : ил. - Библиогр.: с. 37-38. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 10 | 5 |
|  | Федотов В. Н. Моделирование спортивной подготовки лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / В. Н. Федотов, В. Г. Федотова, А. В. Швецов ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Федотова В.Г. Допинг и противодействие его применению в спорте: учебно-методическое пособие / В.Г. Федотова, Е.В. Федотова; МГАФК. – Малаховка, 2010 | 60 | 3 |
|  | Федотова, В. Г.   Допинг и противодействие его применению в спорте : учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, Е. В. Федотова ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Чесноков, Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов : монография / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов. – М., 2017. – 247 с. | 6 | 1 |
|  | Алябьев, А. Н.   Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам : лекция / А. Н. Алябьев, К. С. Дунаев ; СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2007. - ил. - Библиогр.: с. 3. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Смирнов, А. А.   Современные лыжные мази ведущих фирм мира и их применение : учебно-методическое пособие / А. А. Смирнов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2005. - Библиогр.: с. 77. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Смирнов, А. А.   Современный лыжный инвентарь и оборудование : методические рекомендации / А. А. Смирнов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2004. - ил. - Библиогр.: с. 26. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Дунаев, К. С.   Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов : монография / К. С. Дунаев, С. Г. Сейранов ; МГАФК. - 2-е изд., перераб. и доп. - Малаховка, 2016. - 368 с. : ил. - Библиогр.: с. 350-366. - ISBN 978-5-00063-009-9. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом : научно-методическое пособие / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2015. - 68 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Каширцев, Ю. А.   Биатлон с пневматической винтовкой: базовые основы : учебно-методическое пособие / Ю. А. Каширцев ; МГАФК. - Малаховка, 2011. - Библиогр.: с. 53. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Методические рекомендации по планированию тренировочных средств и нагрузок в макроцикле подготовки высококвалифицированных биатлонистов / В. А. Аикин, Е. А. Сухачев, Е. А. Реуцкая, И. Т. Лысаковский ; СибГУФК. - Омск, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Специальная подготовленность высококвалифицированных биатлонистов и технология ее повышения в годичном макроцикле : монография / В. И. Михалев, В. А. Аикин, Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова ; СибГУФК. - Омск, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |

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

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.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. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
10. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
11. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
12. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
13. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
14. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
15. Федерация лыжных гонок России <http://www.flgr.ru/>
16. Союз биатлонистов России <http://biathlonrus.com/>
17. Журнал "Лыжный Спорт" <https://www.skisport.ru/>

**8.** **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1 специализированные аудитории**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа** |
| - учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория № 2, 4, 6, 7), | мультимедийное оборудование, демонстрационные учебно-наглядные пособия; |  |
| - учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (аудитория № 19)  | демонстрационные учебно-наглядные пособия; |  |
| - помещение для самостоятельной работы (аудитория № 10) | - компьютер с выходом в интернет, МФУ, учебно-методическая литература | Microsoft Office лицензия № 46733223 от 01.04.2010 г., контракт от 12.04.2010 г. № 5кт |
| -помещения для хранения и подготовки лыжного инвентаря (лыжная база) | -лыжный инвентарь (палки, лыжи, ботинки, крепления;-технические средства для подготовки лыжных трасс;лыжные мази и парафины для подготовки лыж к занятиям;оборудование и технические средства для организации и проведения соревнований; |  |

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для проведения практических занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивногоинвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг |  | комплект | 2 |
|  | Гантели переменной массы от З до 12 кг |  | пар | 4 |
|  | Держатель для утюга |  |  | штук | 1 |
|  | Доска информационная |  |  | штук | 1 |
|  | Зеркало настенное 0,6х2 м |  |  | штук | 2 |
|  | Крепления лыжные |  |  | пар | 90 |
|  | Лыжероллеры |  |  | пар | 10 |
|  | Лыжи гоночные |  |  | пар | 120 |
|  | Мази лыжные для различной температуры |  |  | комплект | 14 |
|  | Мяч баскетбольный |  |  | штук | 1 |
|  | Мяч волейбольный |  |  | штук | 1 |
|  | Мяч футбольный |  |  | штук | 2 |
|  | Набивные мячи от 1 до 5 кг |  |  | комплект | 2 |
|  | Накаточный инструмент с З роликами |  |  | штук | 1 |
|  | Палки для лыжных гонок |  |  | пар | 120 |
|  | Парафины лыжные для различной температуры |  | комплект | 14 |
|  | Полотно нетканое для полировки лыж. Типа «Фибертекс» |  | штук | 1 |
|  | Пробка синтетическая |  | штук | 20 |
|  | Рулетка металлическая 50 м |  | штук | 2 |
|  | Секундомер |  | штук | 4 |
|  | Скакалка гимнастическая |  | штук | 10 |
|  | Скамейка гимнастическая |  | штук | 1 |
|  | Скребок для обработки лыж (З мм) |  | штук | 10 |
|  | Скребок стальной для обработки лыж |  | штук | 10 |
|  | Снегоход «Буран» | штук | 2 |
|  | Комплект приспособлений для снегохода для прокладки лыжных трасс. |  | штук | 3 |
|  | Станок для подготовки лыж |  | комплект | 2 |
|  | Стол опорный для подготовки лыж |  | штук | 2 |
|  | Термометр для измерения температуры снега |  | штук | 1 |
|  | Ускорители лыжные для различной температуры |  | комплект | 4 |
|  | Утюг для смазки |  | штук | 2 |
|  | Флажки для разметки лыжных трасс |  | комплект | 1 |
|  | Шкурка шлифовальная, наждачная бумага |  | упаковка | 10 |
|  | Щетки для обработки лыж |  | штук | 10 |
|  | Эспандер лыжника |  | штук | 10 |

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или лицензионная версия 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)» (лыжный спорт)***

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

Теория и методика зимних видов спорта

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

и.о.проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П.Морозов

«20» июня 2023 г

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

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

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 «24» мая 2023 г.)

Зав. кафедрой кпн, доцент Е.В. Чубанов/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Малаховка, 2023 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции(при наличии) | ЗУНы | Индикаторы достижения |
| УК-7  |  | **УК-7.1. Знает** основные методы и средства, применяемые в лыжном спорте; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений в лыжных видах спорта; правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях по лыжным видам спорта; основы организации здорового образа жизни.**УК-7.2. Умеет** применять на практике средства и методы, используемые лыжном спорте; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по лыжным видам спорта; использовать эффективные методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия по лыжной подготовке, 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 лыжных видах спорта; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, по овладению техникой специально-подготовительных упражнений, по повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами лыжной подготовки; 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 лыжной подготовки; обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования. | Владеет средствами и методами, направленными на поддержание своей физической подготовленности **(тестирование общей физической подготовленности).**Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство **(тестирование специальной физической подготовленности).**Применяет на занятиях комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений, направленных на повышение своего уровня общефизической подготовленности **(разрабатывает план-конспект занятия).** |

1. **Типовые задания:**

**2.1. Тесты для оценивания специальной физической подготовленности**

**В нечетном семестре оцениваются 6 нормативов:**

- кросс с имитацией, кросс по пересеченной местности, бег по стадиону, многоскоки, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание и опускание туловища.

**В четном семестре оцениваются 5 нормативов:**

- кросс по пересеченной местности, бег по стадиону, многоскоки, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание и опускание туловища (не проводится кросс с имитацией).

Таблица оценки нормативов

по специальной физической подготовке лыжников

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Очки** | **Кросс с имитацией** | **Кросс** | **Бег по стадиону** | **Многоскоки** | **Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях** | **Поднимание и опускание туловища** |
| **муж 10 км** | **жен 5 км** | **муж 5 км** | **жен 2,5 км** | **муж 1600 м** | **жен 800 м** | **муж****30** | **жен****20** | **муж** | **жен** | **муж** | **жен** |
| **25** | 43.30 | 23.20 | 18.15 | 10.20 | 5.09 | 2.45 | 84.00 | 50.00 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| **24** | 43.45 | 23.40 | 18.20 | 10.25 | 5.11 | 2.46 | 83.00 | 49.50 | 38 | 38 | 38 | 38 |
| **23** | 44.00 | 24.00 | 18.25 | 10.30 | 5.13 | 2.47 | 82.00 | 49.00 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| **22** | 44.15 | 24.20 | 18.30 | 10.35 | 5.15 | 2.48 | 81.00 | 48.50 | 34 | 34 | 34 | 34 |
| **21** | 44.30 | 24.40 | 18.35 | 10.40 | 5.17 | 2.49 | 80.00 | 48.00 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| **20** | 44.45 | 25.00 | 18.40 | 10.45 | 5.19 | 2.50 | 79.00 | 47.50 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **19** | 45.00 | 25.20 | 18.50 | 10.50 | 5.21 | 2.52 | 78.00 | 47.00 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| **18** | 45.20 | 25.40 | 19.00 | 11.00 | 5.24 | 2.54 | 77.50 | 46.50 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| **17** | 45.40 | 26.00 | 19.10 | 11.10 | 5.27 | 2.56 | 77.00 | 46.00 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| **16** | 46.00 | 26.20 | 19.20 | 11.20 | 5.30 | 2.58 | 76.50 | 45.50 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| **15** | 46.25 | 26.40 | 19.35 | 11.30 | 5.33 | 3.00 | 76.00 | 45.00 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| **14** | 46.50 | 27.00 | 19.50 | 11.40 | 5.36 | 3.03 | 75.50 | 44.50 | 23 | 23 | 23 | ' 23 |
| **13** | 47.15 | 27.20 | 20.05 | 11.50 | 5.39 | 3.06 | 75.00 | 44.00 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| **12** | 47.40 | 27.40 | 20.20 | 12.00 | 5.42 | 3.09 | 74.50 | 43.50 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| **11** | 48.05 | 28.00 | 20.35 | 12.10 | 5.46 | 3.12 | 74.00 | 43.00 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| **10** | 48.30 | 28.20 | 20.50 | 12.20 | 5.50 | 3.15 | 73.00 | 42.50 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| **9** | 49.00 | 28.40 | 21.05 | 12.30 | 5.54 | 3.19 | 72.00 | 42.00 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| **8** | 49.30 | 29.00 | 21.20 | 12.40 | 5.58 | 3.23 | 71.00 | 41.50 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| **7** | 50.00 | 29.20 | 21.35 | 12.50 | 6.02 | 3.27 | 70.00 | 41.00 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| **6** | 50.30 | 29.40 | 21.50 | 13.00 | 6.04 | 3.31 | 69.00 | 40.50 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| **5** | 51.00 | 30.00 | 22.10 | 13.10 | 6.08 | 3.36 | 68.00 | 40.00 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| **4** | 51.30 | 30.20 | 22.30 | 13.20 | 6.12 | 3.39 | 67.00 | 39.50 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| **3** | 52.00 | 30.40 | 22.50 | 13.30 | 6.16 | 3.42 | 66.00 | 39.00 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| **2** | 52.30 | 31.00 | 23.10 | 13.40 | 6.20 | 3.45 | 65.00 | 38.50 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| **1** | 53.00 | 31.20 | 23.30 | 14.00 | 6.24 | 3.48 | 64.00 | 38.00 | 10 | 10 | 10 | 10 |

**Критерии оценки:**

Для зачета необходимо иметь по каждому нормативу не менее 1 очка.

**«Зачтено»** - выставляется при условии, если студент в 1, 3, 5 семестрах набрал не менее 80 очков, во 2, 4, 6 семестрах необходимо набрать не менее 65 очков.

**«Не зачтено»** - выставляется, если студент не набрал зачётных очков за выполненные контрольные нормативы.

Подсчет очков производится по таблице оценки нормативов по специальной физической подготовке лыжников.

**2.2. Темы индивидуальных проектов[[1]](#footnote-1)**

по дисциплине: «**Прикладная физическая культура/ОФП (лыжный спорт)»**

**[[2]](#footnote-2)**

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

**Тема:** Составление плана-конспекта основной части занятия с целью развития физических способностей (с направленностью на выносливость) состоящего из комплекса упражнений (по заданию преподавателя).

**Вариант 1.** Составить план-конспект основной части занятия с целью развития выносливости состоящий из комплекса упражнений.

Задание 1. Силовой выносливости.

Задание 2. Скоростной выносливости.

Задание 3. Специальной выносливости.

**Вариант 2.** Составить план-конспект основной части занятия с целью развития физических способностей (с направленностью на быстроту, силу, ловкость), состоящий из комплекса упражнений.

Задание 1. Развитие быстроты в подготовительном периоде;

Задание 2. Развитие быстроты в соревновательном периоде;

Задание 3. Развитие силы в соревновательном периоде;

Задание 4. Развитие быстроты в подготовительном периоде;

Задание 5. Развитие скоростно-силовых качеств.

**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 попеременного двухшажного хода.

Задание 2. Обучение (совершенствование) технике одновременного одношажного хода.

Задание 3. Обучение (совершенствование) технике способам подъемов.

Задание 4. Обучение (совершенствование) технике способов поворотов в движении.

Задание 5. Обучение (совершенствование) технике конькового одновременного

 двухшажного хода.

Задание 6. Обучение (совершенствование) технике способов торможений.

**Конспект**

**по дисциплине** **«Прикладная физическая культура/ОФП (Лыжный спорт)»**

Раздел 2. Развитие общих и специальных физических качеств

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

***План-конспект*** *(макет)*

***учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке с группой \_\_\_\_\_\_***

 ***ЗАДАЧИ*:** *1.* ***Образовательные:***а) обучение (технике способа передвижения на

 лыжах);

1. ***Развивающие*** (развитие одного из физических качеств).
2. ***Воспитательные:***

 ***Место проведения****:* ***Дата:***

***Инвентарь*:**

 ***Преподаватель:*** (Фамилия, Имя, Отчество студента)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические замечания** |
| ***1. Подготовительная часть*** *(20 мин)*  | 1. Построение, расчет. | 1 мин. | Спросить о самочувствии. Проверить инвентарь. Назначить направляющего и замыкающего. |
| 2. Сообщение задач урока. | 1 мин. |
| 3. Передвижение к месту занятия. | 8-10 мин. |
| 4. Прохождение учебного круга для разминки. | 6-8 мин. |
| ***2. Основная часть*** *(50-55 мин)* | 1. Обучение технике. | 20-25 мин. |  |
| а) рассказ | 1 мин. | Коротко, ясно с акцентом на основное. |
| б) показ на обычной скорости | 1 мин. | Показ должен быть технически грамотным. |
| в) показ замедленный с объяснениями | 1 мин. |
| г) опробование выполнения изучаемого способа | 2 мин. |  |
| Упражнения для изучения:а) И.п. – выполнять счет 1 и, 2, 3 | 6-8 раз | В каждом упражнении акцентировать точность выполнения. |
| б) И.п. – выполнять счет 1 и, 2, 3 | 6-8 раз |
| в) И.п. - |  |
| г) И.п. - |  |
| Закрепление изученного способа передвижения на учебной дистанции или учебном склоне. | 10-15 мин | Следить за дисциплиной. |
| 2. Развитие физических качеств (общая выносливость, специальная выносливость, скорость, сила, координация и т.п.) | 25-30 мин (может быть в мин, метрах, кол-ве повторений) | Обязательно указать на организационный момент! |
| ***3.Заключительная часть*** *(15-20 мин)* | Возвращение на базу.Построение, расчет.Упражнения на внимание, восстановление дыхания.Подведение итогов.Домашнее задание. | 1 мин1 мин1 мин | Соблюдать правила переноса лыж.Спросить о самочувствии, нет ли вопросов по пройденному материалу. |

**Критерии оценки:**

**«Зачтено»** - в каждом конспекте **(конспект один)** должны быть отражены задачи и содержание его отдельных частей; конкретизироваться дозировка (продолжительность – мин, сек; длина дистанции или отрезков – м; количество повторений – кол-во); методические указания по выполнению упражнений или заданий.

**«Не зачтено»** *-* если в конспекте не отражены задачи и содержание его отдельных частей; не конкретизирована дозировка (продолжительность – мин, сек; длина дистанции или отрезков – м; количество повторений – кол-во); нет методических указаний по выполнению упражнений или заданий.

**2.3. Контрольные нормативы для дифференцированного зачета**

**по ОФП (2, 4, 6 семестры)**

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

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

Экзамен оценивается по сумме набранных баллов по 100 балльной шкале.

Минимальный положительный балл-40.

**Оценочные таблицы для расчёта очков по ОФП**

Т А Б Л И Ц А

**ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.повт. | очки | кол.повт. | очки |
| 8.009.0010.0011.0012.0013.0014.0015.0016.0017.0018.00 | 600.00614.29628.57642.86657.14671.43685.71700.00705.23710.46715.69 | 19.0020.0021.0022.0023.0024.0025.0026.0027.0028.0029.00 | 720.92726.14731.37736.00737.91739.83741.74743.66745.57747.48750.00 |

Т А Б Л И Ц А

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

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

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 м (ЮНОШИ)

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

Т А Б Л И Ц А

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

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

Т А Б Л И Ц А

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

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

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 м (ДЕВУШКИ)

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

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 2100 и более баллов;

- оценка «хорошо» ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 1970-2099 баллов;

- оценка «удовлетворительно» ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 1800-1969 баллов;

- оценка «неудовлетворительно» ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал менее 1800 баллов

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)