Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра теории и методики гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| 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:**

**«Прикладная физическая культура/ Общая физическая подготовка**

**(Спортивная гимнастика)»**

**Направление подготовки**

49.03.04 Спорт

**Профиль подготовки**

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

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан тренерского факультета, к.п.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 12 от  «28» мая 2021 г.)  Заведующий кафедрой,  к.п.н., профессор Е.Е. Биндусов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**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:**

Евгений Евгеньевич Биндусов, к.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Николай Дмитриевич Епишин, доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кудлин Владимир Яковлевич, старший преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Феликс Григорьевич Бурякин, к.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Марианна Викторовна Кузьменко, 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** |
| **01 Образование и наука** | | | |
| 01.001 | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | **П** |
| 01.003 | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н | **ПДО** |
| **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** |
| 05.010 | ["Специалист по антидопинговому обеспечению"](http://internet.garant.ru/document/redirect/71350476/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 февраля 2016 г. N 73н | **СА** |

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  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Тренер 05.003**  С/03.6  Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | **УК-7.1.** Знания:  - средств и методов повышения своего спортивно-педагогического мастерства;  - сущности и социальной значимости своей профессии.  - требований профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;  - основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;  - правил эксплуатации контрольно- измерительных приборов и инвентаря.  **УК-7.2.** Умения:  - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;  - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;  - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;  - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.  **УК-7.3.** Навыки и/или опыт деятельности:  - владения способами совершенствования своего спортивно- педагогического мастерства;  - владение техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;  - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. |
| ПК-1  Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство | **Тренер 05.003**  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.** Знание:  - спортивной морфологии  - физиологии человека  - технологий профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)  - комплексных методик совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин)  **ПК-1.2**. Умение:  - использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата  - оценивать и корректировать уровень интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин)  **ПК-1.3.** Навыки и/или опыт деятельности:  -построения индивидуализированного тренировочного процесса,  - выполнения соревновательных упражнений в соответствии с классификационной программой. |

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

Дисциплина «Прикладная физическая культура/ ОФП» (спортивная гимнастика) относиться к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту и преподается с 1 по 8 семестры.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-8 семестре в очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: 1,3,5,7 семестр – зачет; 2,4,6,8 – дифференцированный зачёт.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | | | | | |
| 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: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Практические занятия | | **328** | 36 | 76 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | **зачет** | + | +Д | + | +Д | + | +Д | + | +Д |
| **Самостоятельная работа студента** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **328** | **36** | **76** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** |
| **зачетные единицы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4. Содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел  дисциплины | Тематика практических занятий | Трудо-емкость  (час.) |
| 1. | Общая физическая подготовка в спортивной гимнастике | 1.1.Общеразвивающие гимнастические упражнения общей и частной направленности. 1.2. Разминка утренняя и перед тренировкой, их формы и методы. 1.3. ОРУ кардиореспираторной направленности, разновидности средств: кросс, лыжи, плавание и др. 1.4. Упражнения для укрепления суставного и связочного аппарата. 1.5. Игровые упражнения как средство развития ловкости, психомоторики. 1.6. Средства активного отдыха. | 60 |
| 2. | Техническая подготовка в спортивной гимнастике | 2.1. Упражнения «базовой школы» на перекладине. 2.2. Профилирующие упражнения на перекладине. 2.3. Соскоки на перекладине. 2.4. Подлеты и перелеты на перекладине. 2.5. Связующие упражнения на перекладине. 2.6. Связки и комбинации на перекладине. 2.7. Упражнения «базовой школы» на брусьях. 2.8. Профилирующие упражнения на брусьях. 2.9. Сходы, спады и отодвиги на бурсьях. 2.10. Соскоки на брусьях. 2.11. Силовые упражнения на брусьях. 2.12. Соединения и комбинации на брусьях. 2.13. Упражнения «базовой школы» на кольцах. 2.14. Профилирующие маховые упражнения на кольцах. 2.15. Силовые упражнения на кольцах. 2.16. Соединения и комбинации на кольцах.  2.17.Базовые прыжки на батуте. 2.18. Использование страховочных устройств в обучении прыжкам на батуте 2.19. Акробатические комбинации на батуте  2.20. Разновидности сальто вперед  2.21. Разновидности сальто назад  2.22. Разновидности двойных сальто  Упражнения «базовой школы» на коне. 2.23. Профилирующие круговые упражнения на коне. 2.24. Плоские махи на коне. 2.25. Круговые махи с поворотами. 2.26. Соединения и комбинации на коне. 2.27. Базовые пофазные компоненты опорного прыжка. 2.28. Прямые прыжки. 2.29. Прыжки типа переворота вперед, переворот-сальто. 2.30. Прыжки типа «цукахара». 2.31. Рондатовые прыжки. 2.32. Упражнения «базовой школы» на бревне. 2.33. Профилирующие упражнения на бревне. 2.34. Прыжковая акробатика на бревне. 2.35. Соединения и комбинации на бревне. 2.36. Базовые и профилирующие акробатические прыжки. 2.37. Соединительные элементы и малая акробатика. 2.38. Хореография и музыка в вольных упражнениях. 2.39. Композиция вольных упражнений | 94 |
| 3. | Безопасность, страховка и помощь в спортивной гимнастике | 3.1. Подготовка зала к занятию, проверка безопасности. 3.2. Приемы помощи и страховки на видах многоборья. 3.3. Применение вспомогательных средств при оказании помощи и страховки.  3.4. Безопасность тренера при оказании помощи и страховки. | 24 |
| 4. | Методика обучения гимнастическим упражнениям | 4.1. Основы методики обучения упражнениям «базовой школы». 4.2. Методика освоения и совершенствования профилирующих упражнений. 4.3. Методика поиска двигательных ошибок. 4.4. Обучение упражнениям «школы» на перекладине. 4.5. Обучение базовым упражнениям на перекладине. 4.6. Обучение полетным упражнениям на перекладине. 4.7. Обучение упражнениям «школы» на брусьях. 4.8. Обучение базовым упражнениям на брусьях. 4.9. Обучение соскокам на брусьях. 4.10. Обучение базовым упражнениям на кольцах. 4.11. Обучение силовым упражнениям на кольцах. 4.12. Обучение упражнениям «базовой школы» на коне. 4.13. Обучение профилирующим кругам на коне. 4.14. Освоение и совершенст-вование соединений на коне. 4.15. Обучение базовым двигательным элементам опорных прыжков. 4.16. Обучение прямым прыжкам. 4.17. Обучение прыжкам переворотом вперед. 4.18. Обучение прыжкам типа «цукахара» и «касамацу». 4.19. Обучение рондатовым опорным прыжкам. 4.20. Обучение базовым акробатическим прыжкам. 4.21. Обучение служебным акробатическим прыжкам. 4.22. Обучение упражнениям малой акробатики. 4.23. Обучение акробатическим связкам и комбинациям. 4.24. Основы методики обучения упражнениям «базовой школы на брусьях разной высоты. 4.25. Методика освоения и совершенствования профилирую-щих упражнений на бр. р/в»ямчение акробатическим вязкампорных прыжковажнений.вание ногами, безопорный фазы, отталкивание руками, приземление . 4.26. Обучение соскокам и полетным упражнениям на бр. р/в. 4.27. Основы методики обучения упражнениям «базовой школы» на бревне. 4.28. Обучение равновесным и силовым упражнениям на бревне. 4.29. Обучение акробатике и соскокам на бревне. | 120 |
| 5. | Специальная физическая подготовка в спортивной гимнастике | 5.1. Упражнения локальной направленности для развития мышечной силы: статической, медленной, быстрой 5.2. Методика узколокализованной силовой подготовки.  5.3. Методика развития и поддержания подвижности в тазобедренных суставах, суставах голеностопа. 5.4.. Методика развития и поддержания подвижности в суставах плечевого пояса и кистях. 5.5. Методика развития и поддержания общей выносливости. 5.6. Методика развития специальной выносливости на видах многоборья. 5.7. Методика развития силовой выносливости. 5.8. Методика развития сенсо- и психомоторных качеств. 5.9. Методика развития ловкостных качеств | 30 |
| Итого: | | | **328** |

1. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ и ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Виды учебной работы | Всего  часов |
| СЗ |
| 1. | Общая физическая подготовка в спортивной гимнастике | 60 | 60 |
| 2. | Техническая подготовка в спортивной гимнастике | 94 | 94 |
| 3. | Безопасность, страховка и помощь в спортивной гимнастике | 24 | 24 |
| 4. | Методика обучения гимнастическим упражнениям | 120 | 120 |
| 5. | Специальная физическая подготовка в спортивной гимнастике | 30 | 30 |
|  | **Всего:** | **328** | **328** |

1. Перечень основной и дополнительной литературы

**6.1 Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
| 1. 1 | **Гавердовский, Ю. К.** Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. Т.1 / Ю. К. Гавердовский. - М. : Советский спорт, 2014. - 368 с. : ил. - Библиогр.: с. 363. | 10 | 3 |
| 1. 2 | **Гавердовский, Ю. К.** Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. Т. 2 / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. - М. : Советский спорт, 2014. - 230 с. : ил. - Библиогр.: с. 223-224. | 10 | 3 |
| 1. 3 | **Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика** : учебник / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 2-е изд. - М. : Академия, 2013. - 282 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). | 60 | 1 |
| 1. 4 | **Спорт высших достижений: спортивная гимнастика** : учебное пособие / под ред. Л. А. Савельевой, Р. Н. Терехиной. - М. : Человек, 2014. - 148 с. : ил. - (Библиотечка тренера). - Библиогр.: с. 131-144. | 15 | 1 |
| 1. 5 | **Попов, Ю. А.** Обучение базовым акробатическим прыжкам : методические рекомендации. - М. : Физическая культура, 2010. - 37 с. : ил. - Библиогр.: с. 37. - 448.80. | 1 | 1 |
| 1. 6 | **Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика** : учебник / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - М. : Академия, 2012. - 282 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). | 75 | 1 |
| 1. 7 | **Захарова, Н. В.**Учебная программа дисциплины "Теория и методика спортивной гимнастики" : для студентов заочной формы обучения, специализации спортивная гимнастика / Н. В. Захарова ; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2008. - 74 с. - 65.14. | 15 | 1 |
| 1. 8 | **Баршай, В. М.**  Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 309-310. | 19 | 3 |
| 1. 9 | **Тихонов, В. Н.** Современное состояние и развитие видов гимнастики [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка : ВИНИТИ, 2007. | 149 | 5 |
| 1. 10 | **Гимнастика** : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М. : ACADEMIA, 2010. - 444 с. : ил. |  | 2 |
| 1. 11 | **Тихонов, В. Н.**Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2012. - 318 с. - Библиогр.: с. 313-318. | 150 | 5 |
| 12 | **Епишин, Н. Д.**    Методика формирования навыков управления движениями гимнастов : учебное пособие / Н. Д. Епишин ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - 135 с. - Библиогр.: с. 133-135. | 70 | 60 |
| 13 | **Ильина, Н. Л.**    Психология тренера : учебное пособие / Н. Л. Ильина. - СПб., 2016. - 107 с. : ил. - Библиогр.: с. 86-92 | 18 | 1 |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
| 1. 1 | **Патрикеева, И. Ю.** Спортивная гимнастика: организация и проведение соревнований : учебно-методическое пособие / И. Ю. Патрикеева, Ю. В. Тюренков ; МГАФК. - Малаховка, 2000. - 40 с. | 48 | 2 |
| 1. 2 | **Мартен, П.** Спортивная гимнастика / П. Мартен. - М. : АСТ : Астрель, 2004. - 47 с. - (Уроки спорта) | 50 | - |
| 1. 3 | **Спортивная гимнастика** : учебник для институтов физической культуры / под ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского. - М. : Физкультура и спорт, 1979. - 327 с. : ил. | 91 | 3 |
| 1. 4 | **Смолевский, В. М.** Спортивная гимнастика : учебник / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. - Киев : Олимпийская литература, 1999. - 462 с. | 1 | 1 |
| 1. 5 | **Спортивная гимнастика** : энциклопедия / сост. В. М. Смолевский; под ред. Л. Я. Аркаева. - М. : Анита Пресс, 2006. - 378 с. : ил. | 1 | 1 |
| 1. 6 | **Патрикеева, И. Ю.** Спортивная гимнастика: организация и проведение соревнований [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И. Ю. Патрикеева, Ю. В. Тюренков ; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка : ВИНИТИ, 2000. | 1 | - |
| 1. 7 | **Гавердовский, Ю. К.**    Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю. К. Гавердовский. - М. : Терра-Спорт, 2002. - 508 с. : ил. | 7 | 3 |
| 1. 8 | **Менхин, Ю. В.**Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 224 с. : ил. | 20 | 1 |
| 9 | Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Ю. К. Гавердовский [и др.]. - М. : Советский спорт, 2005. - 417 с. : ил. | 29 | 1 |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля). Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных.**

1. Электронно-библиотечная система Elibrary https://elibrary.ru
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
4. Электронно-библиотечная система РУКОНТ www.rucont.ru
5. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
6. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки obrnadzor.gov.ru
7. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
8. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru
9. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1. **Перечень специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря**

Для проведения занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура / ОФП» используется:

- стандартный гимнастический зал с комплектами снарядов мужского и женского многоборья, с гимнастическим ковром, скамейками, гимнастическими лестницами, канатами, хореографическим станком и зеркалами, аудиотехникой;

- зал аэробики с зеркалами и необходимым инвентарём: гимнастические коврики, фитболы, степ-платформы, мячи гимнастические, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, обручи, а также с аудиоаппаратурой, музыкальными дисками;

- стадион (беговые дорожки, секторы для прыжков в длину, для метаний, стационарный гимнастический городок).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Батут | штук | 3 |
| 2. | Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг) | комплект | 1 |
| 3. | Дорожка акробатическая | комплект | 1 |
| 4. | Зеркало настенное (12x2 м) | штук | 1 |
| 5. | Канат для лазания (диаметром 30 мм) | штук | 2 |
| 6. | Магнезия | кг | Из расчета 0,2 кг на человека |
| 7. | Магнезница | штук | 2 |
| 8. | Маты поролоновые (200x300x40 см) | штук | 2 |
| 9. | Мостик гимнастический | штук | 6 |
| 10. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 11. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 12. | Палка для остановки колец | штук | 1 |
| 13. | Подставка для страховки | штук | 2 |
| 14. | Поролон для страховочных ям | кг | Из расчета 40 кг на 1  объема страховочной ямы |
| 15. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 16. | Скамейка гимнастическая | штук | 8 |
| 17. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| **Для спортивных дисциплин: бревно, разновысокие брусья** | | | |
| 18. | Бревно гимнастическое | штук | 3 |
| 19. | Бревно гимнастическое напольное | штук | 2 |
| 20. | Бревно гимнастическое переменной высоты | штук | 1 |
| 21. | Брусья гимнастические женские | штук | 2 |
| 22. | Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках | штук | 1 |
| **Для спортивных дисциплин: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина** | | | |
| 23. | Брусья гимнастические мужские | штук | 2 |
| 24. | Конь гимнастический маховый | штук | 2 |
| 25. | Перекладина гимнастическая | штук | 3 |
| 26. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 1 |
| 27. | Подвеска блочная с кольцами гимнастическими | пар | 1 |
| 28. | Рама с кольцами гимнастическими | штук | 1 |
| **Для спортивных дисциплин: вольные упражнения, опорный прыжок** | | | |
| 29. | Дорожка для разбега | комплект | 1 |
| 30. | Ковер для вольных упражнений | комплект | 1 |
| 31. | Конь гимнастический прыжковый переменной высоты | штук | 2 |
| 32. | Мат гимнастический | штук | 50 |

**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.

**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, организованы занятия на 1 этаже главного здания. 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*

*«Прикладная физическая культура / ОФП»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра теории и методики гимнастики**

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**

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / ОФП**

**(СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА)**

**Б1.В.03**

**Направление подготовки:**

49.03.04 Спорт

**Уровень высшего образования -** бакалавриат

**Профиль подготовки**

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

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 12 от «28» мая 2021 г.)

Зав. кафедрой, к.п.н., профессор Е.Е. Биндусов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Малаховка, 2021 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижений |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Тренер 05.003**  С/03.6  Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | 1. Поддерживает необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  2. Выполняет комплексы общеразвивающих упражнений для развития физических качеств.  3. Владеет техникой выполнения гимнастических упражнений для развития физических качеств. **(тестирование общей и специальной физической подготовленности, разрабатывает план-конспект занятия, выполняет**  **соревновательные композиции)** |
| ПК-1 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство | **Тренер 05.003**  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 **(способен составлять соревновательные комбинации, участвует в соревнованиях).** |

1. **Типовые контрольные задания:**

**2.1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке**

**1,2,3,4,5,6,7,8 семестр**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка в спортивной гимнастике**

1. Бег 1000 м (3.12 мин.- 4.45 мин./девушки; 2.40 мин.- 3.50 мин./юноши)

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (12 раз – 51 раз/девушки)

3. Сгибание и разгибание рук в висе (8 раз – 29 раз/юноши)

4. Прыжок в длину с места (185 см -245 см /девушки; 225 см – 300 см/юноши)

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет нормативы ОФП с результатом не ниже минимального, указанного выше.

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет нормативы ОФП с результатом ниже минимального, согласно оценочной таблице по ОФП или указанных выше.

**2.2. Зачетные комбинации на видах многоборья**

**1,2,3,4,5,6,7,8 семестр**

**Раздел 2. Техническая подготовка в спортивной гимнастике**

1. Выполнение базовых упражнений на гимнастических снарядах в зависимости от уровня подготовленности. Юноши - 6 видов многоборья, девушки – 4 вида многоборья.
2. Выполнение произвольных комбинаций на снарядах. Юноши - 6 видов многоборья, девушки – 4 вида многоборья.

На каждом виде оценивается качество исполнения десяти элементов из 10 баллов. Каждый исполняемый элемент имеет определённую группу трудности: «А», «Б», «С», «Д», «Е», за которые начисляются надбавки 0,1; 0,2; 0,3; 0,4, 0,5 б. соответственно.

1. Выступление в соревнованиях, проходящих на кафедре.
2. Овладение навыками судейской практики: судейство на линии, технические секретари, судейство в бригадах и т.д.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет упражнение на оценку не ниже 12 баллов.

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет упражнение ниже 12 баллов.

- оценка «зачтено» выставляется за судейство 3 и более соревнований.

- оценка «не зачтено» выставляется, если студент не участвует в судействе соревнований.

* 1. **Вопросы для устного опроса**

**1,2 семестр**

**Раздел 3. Безопасность, страховка и помощь в спортивной гимнастике**

1. Понятие о помощи и страховке в спортивной гимнастике
2. Правила размещения снарядов в гимнастическом зале
3. Особенности страховки акробатических прыжков
4. Особенности страховки соскоков
5. Страховка упражнений на бревне
6. Страховка опорных прыжков
7. Страховка упражнений на перекладине
8. Особенности страховки на брусьях
9. Требования к техническому состоянию снарядов
10. Понятие о пропускной способности зала. Расчёт количества занимающихся одномоментно
11. Гигиенические требования к безопасности занятий
12. Особенности страховки на подвесной лонже

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос или неполный ответ, но в процессе собеседования дополнил ответ с помощью "наводящих" вопросов преподавателя;

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не отвечает на поставленный вопрос и затрудняется ответить с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.

* 1. **Вопросы для устного опроса** **по видам многоборья**

**2,4 семестр**

**Раздел 4.** **Методика обучения гимнастическим упражнениям**

Устный опрос по вопросам:

1. Характеристика принципов обучения
2. Характеристика раздельного метода обучения
3. Характеристика целостного метода обучения
4. Особенности обучения переворотам в акробатических прыжках
5. Методика обучения винтовым прыжкам в акробатике
6. Обучение большим махам. Большим оборотам
7. Обучение упражнениям на коне – махи
8. Специфика обучения упражнениям на бревне
9. Особенности обучения наскоку на мостик, отталкиванию от опоры разной жёсткости
10. Обучение маховым упражнениям на кольцах
11. Понятие об обучающей программе, её составление для конкретного упражнения
12. Обучение стойкам, переходам, поворотам в стойке на разных снарядах
13. Обучение перелётам
14. Обучение соскокам разной сложности
15. Формирование двигательного навыка в спортивной гимнастике. Стадии, особенности использования различных средств

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос или неполный ответ, но в процессе собеседования дополнил ответ с помощью "наводящих" вопросов преподавателя;

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не отвечает на поставленный вопрос и затрудняется ответить с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.

* 1. **Контрольные упражнения по специальной физической подготовке**

**1,3,5 семестр**

**Раздел 5.**  **Специальная физическая подготовка в спортивной гимнастике**

Выполнение тестов на специфическое проявление физических качеств в спортивной гимнастике:

- на гибкость

- на скоростно-силовые качества;

- на специальную выносливость;

- на ловкость;

- на статическую силу.

**Контрольные упражнения по СФП для юношей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Качество** | | **Баллы/Содержание** | | **10** | **9** | | **8** | | **7** | | **6** | | **5** | | **4** | | **3** | | **2** | | **1** | | **Условия** |
| **I Быстрота** | | Перевороты назад (S=20m) | | 6 | 6,5 | | 7 | | 7,5 | | 8 | | 8,5 | | 9 | | 9,5 | | 10 | | 10,5 | | И.П.-О.С. t-сек |
| Лазание по канату (S=4m) | | 5 | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | И.П.-сед t-сек |
| **II Динами-ческая сила** | | Прыжок в длину с места | | 280 | 275 | | 270 | | 265 | | 260 | | 255 | | 250 | | 245 | | 240 | | 235 | | И.П.-О.С. S-cm |
| Прыжок в длину с рук назад | | 110 | 100 | | 90 | | 85 | | 80 | | 75 | | 70 | | 65 | | 60 | | 55 | | И.П.- упор лежа S-cm |
| **III Пассив-ная гибкость** | | "Мост" | | 50 | 55 | | 60 | | 65 | | 70 | | 75 | | 80 | | 85 | | 90 | | 95 | | И.П.- лежа на спине S-cm |
| Наклон | | 25 | 24 | | 23 | | 22 | | 20 | | 18 | | 16 | | 14 | | 12 | | 10 | | И.П.-О.С. S-cm |
| **IV Статичес-кая сила** | | Горизонтальный упор | | 10 | 9 | | 8 | | 7 | | 6 | | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | | И.П.-ст. на руках t-сек |
| Горизонтальный вис | | 10 | 9 | | 8 | | 7 | | 6 | | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | | И.П.- вис прогн. t-сек |
| **V Активная гибкость** | | Удержание ноги в сторону | | 140 | 135 | | 130 | | 125 | | 120 | | 115 | | 110 | | 105 | | 100 | | 95 | | И.П.-О.С. <-град. |
| Удержание ноги назад | | 160 | 155 | | 150 | | 145 | | 140 | | 135 | | 130 | | 125 | | 120 | | 115 | | И.П.-О.С. <-град. |
| **VI Вынос-ливость** | | Большие обороты назад (за 1мин) | | 50 | 45 | | 40 | | 35 | | 30 | | 25 | | 20 | | 15 | | 10 | | 5 | | И.П.- упор(отмах в вис), кол. оборотов |
| Круги двумя на теле коня поперек (за 1мин) | | 60 | 55 | | 50 | | 45 | | 40 | | 35 | | 30 | | 25 | | 20 | | 15 | | И.П.- упор стоя, кол. кругов |
| КМС и МС | | | | |  | | 1,2 разряд | | | | | |  | |  | |  | |  | |
|  | | 120-90 баллов - отл. | | |  | |  | |  | | 70-60 баллов - отл. | | | | | | | |  | |
|  | | 89-70 баллов - хор. | | |  | |  | |  | | 59-50 баллов - хор. | | | | | | | |  | |
|  | | 69-60 баллов - удовл. | | |  | |  | |  | | 49-40 баллов - удовл. | | | | | | | | | |

**Koнтрольные упражнения по СФП для девушек МГАФК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Качество** | **Баллы/Содержание** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Условия** |
| **I Быстрота** | Перевороты назад (S=15m) | 6 | 6,5 | 7 | 7,5 | 8 | 8,5 | 9 | 9,5 | 10 | 10,5 | И.П.-О.С. t-сек |
| Лазание по канату (S=3m) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | И.П.-сед t-сек |
| **II Динами-ческая сила** | Прыжок в длинну с места | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 | 190 | 180 | 170 | 160 | И.П.-О.С. S-cm |
| Прыжок в длинну с рук назад | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | И.П.- упор лежа S-cм |
| **III Пассив-ная гибкость** | "Мост" | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | И.П.- упор лежа на спине S-cм |
| Наклон | 30 | 25 | 24 | 23 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | И.П.-О.С. S-cм |
| **IV Статичес-кая сила** | Стойка на руках | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | И.П.-О.С. t-сек |
| Вис углом | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | И.П.- вис на кольцах t-сек |
| **V Активная гибкость** | Удержание ноги в сторону | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 100 | И.П.- О.С. <-град. |
| Удержание ноги назад | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | И.П.- О.С. <-град. |
| **VI Выносливость** | Большие обороты назад (за 1мин) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | 3 | 2 | И.П.- упор (отмах в вис), кол. оборотов |
| Махи в упоре на брусьях (за 1мин) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | И.П.- упор кол. отмахов |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | КМС и МС | |  | 1,2 разряд | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | 120-90 баллов - отл. |  |  |  | 70-60 баллов - отл. | | | |  |  |
|  |  | | 89-70 баллов - хор. |  |  |  | 59-50 баллов - хор. | | | |  |  |
|  |  | | 69-60 баллов - удовл. |  |  |  | 49-40 баллов - удовл. | | | | |  |

* 1. **Письменная работа**

**Конспект**

**2,3,4,5,6 семестр**

***Раздел 1.* Общая физическая подготовка в спортивной гимнастике**

**Конспект учебно-тренировочных занятий**

Вариант 1. Конспект проведения занятий для развития скоростной силы

Вариант 2. Конспект проведения занятий для развития статической силы

Вариант 3. Конспект проведения занятий для развития гибкости

Вариант 4. Конспект занятия с юными гимнастами по круговой тренировке

Вариант 5. Конспект занятия с квалифицированными гимнастами для

совершенствования динамической силы

Вариант 6. Конспект занятия с квалифицированными гимнастами для

совершенствования выносливости

**Раздел 5.** **Специальная физическая подготовка в спортивной гимнастике**

Вариант 1. Конспект проведения занятий по СФП для развития быстроты

Вариант 2. Конспект проведения занятий по СФП для развития статической силы

Вариант 3. Конспект проведения занятий по СФП для развития динамической силы

Вариант 4. Конспект занятия по СФП для развития активной гибкости

Вариант 5. Конспект занятия по СФП для развития выносливости

**Конспект**

**общеразвивающих упражнений по спортивной гимнастике**

**для развития физических качеств**

**для студентов \_\_\_\_\_\_\_ группы профиля обучения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Ф.И.О.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Счет | Исходное положение (И.п.).  Содержание упражнений | Дозировка (колич. раз) | Организационно - методические указания |
| 1 | 1-2  3-4 | И.п. – о.с.  Стойка на носках, руки вверх.  И.п. | 8; 16  раз | Потянуться выше, руки прямые, смотреть на кисти. |
| 2 | 1- 3  4 | И.п. - о.с. руки в стороны.  Три пружинистых рывка руками назад.  И.п. | 8; 16  раз | Руки прямые; больше амплитуду; лопатки соединять; резче рывки; руки точно в стороны; спину держать прямо. |

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет нормативы СФП с результатом не ниже минимального, указанного выше, предоставил конспект написанный по общепринятой форме.

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполняет нормативы СФП с результатом ниже минимального, согласно оценочной таблице по СФП или указанных выше и предоставил конспект с грубыми ошибками или не предоставил его вовсе.

* 1. **Контрольные упражнения по общей физической подготовке**

**2,4,6,8 семестры**

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

**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 |

ТАБЛИЦА

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 |

**Критерии оценки:**

**Оценка за зачет формируется из суммы набранных очков по трем видам упражнений следующим образом:**

Менее 1800 – неуд, 1800-1969 – «3», 1970-2099- «4», 2100 и более – «5».

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

Для получения зачета студент должен сдать:

**1 семестр**

* контрольные упражнения по ОФП, СФП;
* зачетные комбинации на видах многоборья;
* выступить в соревнованиях, проходящих на кафедре;
* ответить на вопросы по безопасности проведения, страховке и помощи в спортивной гимнастике.

**2 семестр**

* контрольные упражнения по ОФП;
* конспект учебно–тренировочных занятий;
* зачетные комбинации на видах многоборья;
* безопасность, страховка и помощь в спортивной гимнастике;
* методику обучения гимнастическим упражнениям;
* письменную работу (конспект).
* выступить в соревнованиях.

1. **семестр**

* контрольные упражнения по ОФП, СФП;
* зачетные комбинации на видах многоборья;
* выступить в соревнованиях, проходящих на кафедре;
* письменную работу (конспект).

1. **семестр**

* контрольные упражнения по ОФП
* методику обучения гимнастическим упражнениям
* зачетные комбинации на видах многоборья
* письменную работу (конспект)

1. **семестр**

* контрольные упражнения по ОФП, СФП
* зачетные комбинации на видах многоборья
* письменную работу (конспект)

1. **семестр**

* контрольные упражнения по ОФП
* зачетные комбинации на видах многоборья
* письменную работу (доклад)

1. **семестр**

* контрольные упражнения по ОФП
* зачетные комбинации на видах многоборья
* судейство соревнований на кафедре

1. **семестр**

* контрольные упражнения по ОФП
* зачетные комбинации на видах многоборья
* судейство соревнований на кафедре