

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики спортивных игр

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управленияканд.биол.наук, доцентИ.В.Осадченко\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«17» июня 2024 г. | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКпроректор по учебной работеканд.пед.наук., доцент А.П.Морозов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«17» июня 2024 г. |

 |   |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**(баскетбол)**

**Направление подготовки**

«49.03.04 Спорт»

**Б1.В.03**

**ОПОП**

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

**Квалификация выпускника**

**Бакалавр**

**Форма обучения**

**очная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан тренерского факультета, канд. пед. наук., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина«17» июня 2024 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №10,«5» июня 2024 г.)Заведующий кафедрой,канд. пед. наук., доцент А.В. Лаптев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«5» июня 2024 г. |

**Малаховка 2024**

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:**

Атаманычев А.Н. ст. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**Рецензенты:**

Лаптев А.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 баскетболе; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений в баскетболе; правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях по баскетболу; основы организации здорового образа жизни.**УК-7.2. Умеет** применять на практике средства и методы, используемые в баскетболе; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по баскетболу; использовать эффективные для баскетбола, методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия по баскетболу, 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 баскетболе; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, по овладению техникой специально-подготовительных упражнений, по повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами баскетбола; 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 баскетбола; 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 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 | Всегочасов |
| 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 ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

 **6.1. Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
|  | 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 | - |
|  | Рзаев Т. М. Атлетическая подготовка баскетболиста : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Т. М. Рзаев ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - 62 с.  | 52 | - |
|  | Рзаев, Т. М. Атлетическая подготовка баскетболиста : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Т. М. Рзаев ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Орлан, И. В. Баскетбол. Основы обучения : учебное пособие / И. В. Орлан ; ВГАФК. - Волгоград, 2011. - табл. - Библиогр.: с. 134-135. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : руководство / Л. Роуз. — Москва : Спорт-Человек, 2014. — 272 с. — ISBN 978-5906131-22-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97572 (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / . — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 28 c. — ISBN 978-5-906839-02-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65585.html (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Адейеми, Д. П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 40 c. — ISBN 978-5-7996-1175-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65915.html (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Лаптев, А. В. Основы нападения. Рывки, заслоны в баскетболе : учебно-методическое пособие / А. В. Лаптев, И. В. Коник, В. А. Рыженко. - Малаховка, 2017. - 80 c. : ил. - Библиогр.: с. 77-78. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Яхонтов, Е. Р. Общая характеристика игры в баскетбол : систематизация содержания учебной дисциплины / Е. Р. Яхонтов ; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1993. - Библиогр.: с. 24-25. - ISBN 5-7065-0298-6. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов : учебно-методическое пособие / Е. Р. Яхонтов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2004. - Библиогр.: с. 72-73. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Черемисин, В. П. Начальная подготовка баскетболистов : учебное пособие / В. П. Черемисин, Ю. А. Ермолаев, В. Б. Гаптов ; МОГИФК. - Малаховка, 1986. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Методические рекомендации и практические советы для судей по баскетболу / Ф. Б. Дмитриев, М. П. Григорьев, И. К. Латыпов, Р. С. Хайрулин. - Малаховка : Наука, 2014. - Библиогр.: с. 103. - ISBN 978-5-9999-2078-2. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |

 **6.2 Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
|  | Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.- 290с | 2 | 2 |
|  | 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 | 2 |
|  | Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет / под ред. Е. Я. Гомельского. - Москва, 2009. - 96 с. : ил. - Текст (визуальный) : непосредственный | 1 | **10** |
|  | Баскетбол (Школа тренера). Ю.Н. Клещев. Физкультура и спорт,2005.-399с.:ил. | 15 | - |
|  | Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Д. И. Нестеровский. - 2-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 335 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 334. - ISBN 5-7695-2904-0 : 295.66.  | 10 | - |
|  | Роуз Ли. Баскетбол чемпионов: основы : пер. с англ. / Роуз Ли. - М. : Человек, 2014. - 271 с. : ил. - ISBN 978-5-906131-22-5 : 1260.00. | 3 | - |
|  | Дмитриев Ф. Б. Программа подготовки начинающих судей по баскетболу : программа / Ф. Б. Дмитриев, М. П. Григорьев, И. К. Латыпов. - М., 2013. - 30 с. : табл. - Библиогр.: с . 28. - 150.00. | 2 | - |
|  | Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н. Сортэл. - М. : Астрель : АСТ, 2005. - 237 с. : ил. - (Первые шаги в спорте). - ISBN 5-271-04786-5 : 393.00. - ISBN 5-17-014555-1 : 393.00.  | 10 | - |
|  | Краузе Джерри В. Баскетбол - навыки и упражнения / Краузе Джерри В., Мейер Дон. - М. : АСТ, 2006. - 399.00. - ISBN 5-17-024731-1 : 399.00.  | 3 | - |
|  | Губа В. П.Особенности отбора в баскетболе / В. П. Губа, С. Г. Фомин. - М. : Физкультура и спорт, 2006. - 144 с. : ил. - ISBN 5-278-00708-7 : 174.00.  | 5 | - |
|  | Баскетбол: 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 | - |
|  | Баскетбол : 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 | - |
|  | Теория и методика спортивных игр : сборник лекций. Вып. 4, ч. 1 / МГАФК; сост. В. П. Черемисин. - Малаховка, 2006. - 175 с.  | 35 | - |
|  | Теория и методика спортивных игр : сборник лекций. Вып. 4, ч. 2 / МГАФК ; сост. В. П. Черемисин. - Малаховка, 2006. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Баскетбол (Школа тренера). Ю.Н. Клещев. Физкультура и спорт,2005.-399с.:ил. | 15 | - |
|  | Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Д. И. Нестеровский. - 2-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 335 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 334. - ISBN 5-7695-2904-0 : 295.66.  | 10 | - |
|  | Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 c. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/70784.html (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Подковырова, Н. Н. Подвижные игры в системе обучения баскетболу : методические рекомендации / Н. Н. Подковырова, Е. Г. Иванова. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. — 52 c. — ISBN 978-601-247-822-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/59860.html (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65000.html (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Игры в тренировке баскетболистов : учебное пособие / Ю. И. Портных, Б. Е. Лосин, Л. С. Кит [и др.] ; СПбГАФК. - Санкт-Петербург, 1999. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Кит, А. С. Организация и проведение соревнований по баскетболу : учебно-методическое пособие / А. С. Кит, В. П. Баканов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2003. - табл. - ISBN 5-85976-248-8. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Яхонтов, Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов : учебное пособие / Е. Р. Яхонтов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2000. - Библиогр.: с. 51-53. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Березина, Л. А. Моделирование средств развития силы на занятиях по баскетболу : методичекая разработка / Л. А. Березина, В. Е. Калинин ; ВГАФК. - Волгоград, 2011. - ил. - Библиогр.: с. 48. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Болгов, А. Н. Управление соревновательной деятельностью баскетболистов : монография / А. Н. Болгов, И. В. Орлан, В. Н. Зайченко ; ВГАФК. - Волгоград, 2013. - 147 с. - Библиогр.: с. 145-147. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Грошев, А. М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / А. М. Грошев ; МГАФК. - Малаховка, 2012. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |

1. **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**
2. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
6. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
7. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. 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. Российская Федерация Баскетбола https: <https://russiabasket.tv/>
16. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**
	1. **Оборудование и спортивный инвентарь спортивного зала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | баскетбольная площадка | Штук | 2 |
| 2. | баскетбольные мячи | Штук | 40 |
| 3. | Баскетбольные щиты и кольца | Штук | 7 |
| 4. | тренажеры для физической подготовки; | Штук | 5 |
| 5. | гимнастические стенки; | Штук | 5 |
| 6. | конусы для разметки | Штук | 20 |
| 7. | Скакалки | Штук | 20 |
| 8. | набивные мячи разного веса | Штук | 10 |

**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)» (баскетбол)*

**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 № 5/24 от «17» июня 2024г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

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

«17» июня 2024г.

|  |
| --- |
|  |

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

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

**Направление подготовки: «**49.03.04 Спорт»

*ОПОП*

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

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 10 от «5» июня 2024 г.)

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

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

«5» июня 2024

Малаховка, 2024 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 баскетболе; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений в баскетболе; правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях по баскетболу; основы организации здорового образа жизни.**УК-7.2. Умеет** применять на практике средства и методы, используемые в баскетболе; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по баскетболу; использовать эффективные для баскетбола, методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия по баскетболу, 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 баскетболе; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, по овладению техникой специально-подготовительных упражнений, по повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами баскетбола; 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 баскетбола; обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования. | 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).** |

1. **Типовые задания:**

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

***Темы индивидуальных проектов***

***Раздел 1.******Развитие физических качеств. Общих и специальных.***

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

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

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

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

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

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

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

***Тема:*** *составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) технических приемов в баскетболе.*

***Вариант 1****. Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования)технике перемещений в баскетболе.*

***Вариант 2****. Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) техники ведения мяча в баскетболе.*

***Вариант 3****. Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) технике передачи мяча в баскетболе.*

***Вариант 4****. Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) технике броска одной рукой от головы в баскетболе.*

***Вариант 5.*** *Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) технике владения мячом в баскетболе.*

***Вариант 6.*** *Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) технике выбивания, накрывания мяча в баскетболе.*

***Вариант 7.*** *Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) технике вырывания и подбора мяча в баскетболе.*

***Вариант 8.*** *Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) тактическим комбинациям в баскетболе.*

***Вариант 9.*** *Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите.*

***Вариант 10.*** *Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования)групповым тактическим действиям в баскетболе.*

* 1. ***Тестовые задания.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | оценка | **девушки** | **юноши** |
| 1-2семестр | 3-4 семестр | 5-6 семестр | 7-8 семестр | 1-2семестр | 3-4 семестр | 5-6 семестр | 7-8 семестр |
| **По физической подготовке** |
| 1 | Прыжок в длину с места, см | **отл** | 195 | 205 | 205 | 207 | 195 | 205 | 210 | 215 |
| **хор**  | 185 | 195 | 195 | 200 | 185 | 195 | 200 | 205 |
| **удовл** | 175 | 190 | 190 | 190 | 175 | 190 | 190 | 195 |
| 2 | Бег 40 сек (челночный), м | **отл** | 5пл10 | 6пл | 7пл | 7пл20 | 5пл20 | 6пл15 | 7пл 20 | 8пл |
| **хор**  | 5пл5 | 5пл20 | 6пл20 | 7пл10 | 5пл10 | 6пл5 | 7пл10 | 7пл20 |
| **удовл** | 5пл | 5пл10 | 6пл10 | 7пл | 5пл5 | 6пл | 7пл5 | 7пл10 |
| 3 | Бег 300м,600м, сек | **отл** | 2,10 | 1,55 | 1,40 | 1,37 | 1,55 | 1,45 | 1,35 | 1,32 |
| **хор**  | 2,20 | 2,10 | 1,55 | 1,55 | 2.00 | 1,55 | 1,45 | 1,50 |
| **удовл** | 2,30 | 2,10 | 2,10 | 2,10 | 2,10 | 2,10 | 2,10 | 2,10 |
| 4 | 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 |
| 5 | Передача набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:- сидя- стоя | **отл** | 7,715,0 | 8,015,5 | 7,715,0 | 8,015,5 | 11,017,0 | 11,717,7 | 11,017,0 | 11,717,7 |
| **хор** | 7,014,5 | 7,014,5 | 7,014,5 | 7,014,5 | 10,016,0 | 10,016,0 | 10,016,0 | 10,016,0 |
| **удовл** | 6,014,5 | 6,014,5 | 6,014,5 | 6,014,5 | 9,016,0 | 9,016,0 | 9,016,0 | 9,016,0 |
|  | По технико-тактической подготовке |
| 1 | Комбинированное упражнение, сек(+3сек за тех ошибку;+5 сек за непопадание) | **отл** | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 |
| **хор** | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |
| **удовл** | 45 | 40 | 40 | 40 | 45 | 40 | 40 | 40 |
| 2 | Передачи с попаданием в цель за 1 минут,кол-во  | **отл** | 25 | 30 | 35 | 40 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| **хор** | 22 | 25 | 30 | 35 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| **удовл** | 20 | 22 | 25 | 30 | 22 | 25 | 30 | 35 |
| 3 | Скоростное ведение мяча, сек | **отл** | 14,8 | 14,6 | 14,5 | 14,4 | 14,2 | 14,0 | 13,9 | 13,5 |
| **хор** | 15,0 | 14,8 | 14,6 | 14,5 | 14,5 | 14,2 | 14,0 | 13,9 |
| **удовл** | 15,5 | 15,0 | 14,8 | 14,6 | 15,0 | 14,5 | 14,2 | 14,0 |
| 4 | Дистанционные броски, % | **отл** | 40 | 45 | 48 | 50 | 40 | 45 | 58 | 60 |
| **хор** | 35 | 40 | 45 | 48 | 35 | 40 | 45 | 58 |
| **удовл** | 30 | 35 | 40 | 45 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| 5 | Перемещения в защитной стойке, сек | **отл** | 9,5 | 9,0 | 8,8 | 8,7 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| **хор** | 9,7 | 9,5 | 9,0 | 8,8 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 |
| **удовл** | 10,0 | 9,7 | 9,5 | 9,0 | 9,7 | 9,5 | 9,0 | 8,7 |
| 6 | Штрафной бросок, % | **отл** | 48 | 50 | 60 | 70 | 48 | 50 | 60 | 70 |
| **хор** | 45 | 45 | 55 | 60 | 45 | 48 | 50 | 60 |
| **удовл** | 40 | 48 | 50 | 55 | 40 | 45 | 48 | 50 |
|  | **По тактической подготовке** |
| 1 | Взаимодействие двух игроков в нападении | **отл** | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл |
| **хор** | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор |
| **удовл** | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл |
| 2 | Взаимодействие трех игроков в нападении | **отл** | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл |
| **хор** | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор |
| **удовл** | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл |
| 3 | Командные действия в нападении | **отл** | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл |
| **хор** | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор |
| **удовл** | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл |
| 4 | Взаимодействие двух игроков в защите | **отл** | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл |
| **хор** | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор |
| **удовл** | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл |
| 5 | Взаимодействие трех игроков в защите | **отл** | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл |
| **хор** | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор |
| **удовл** | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл |
| 6 | Командные действия в защите | **отл** | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл |
| **хор** | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор |
| **удовл** | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл |
|  | **По интегральной подготовке** |
| 1 | Система стремительного нападения | **отл** | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл |
| **хор** | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор |
| **удовл** | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл |
| 2 | Система позиционного нападения (варианты) | **отл** | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл |
| **хор** | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор |
| **удовл** | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл |
| 3 | Системы защиты (личная, зонная, зонный прессинг, смешанная) | **отл** | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл | отл |
| **хор** | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор | хор |
| **удовл** | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл | удовл |

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

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

**ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

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

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

**Задачи занятия:**

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

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

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

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

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

2.4 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.

Результаты оцениваются по сумме набранных баллов по 100 балльной шкале.

Минимальный положительный балл-40.

**Оценочные таблицы для расчёта очков по ОФП**

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ

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

Т А Б Л И Ц А

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

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

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ЮНОШИ)

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

Т А Б Л И Ц А

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

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

Т А Б Л И Ц А

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

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

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

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

* 1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

**Критерии оценки тестирования технической и физической подготовленности:**

оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, выполнившим вышеперечисленные нормативы;

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

**Критерии оценки индивидуальных проектов:**

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

1. Представленные материалы соответствуют направленности тренировочного занятия.

2. Представлены четко сформулированные задачи тренировочного занятия.

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

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

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

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

7. Предусмотрены меры по обеспечению безопасности занятий.

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

1. Представленные материалы не соответствуют направленности тренировочного занятия.

2. Содержание тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий не структурировано, подобраны не адекватные средства и методы.

**Критерии оценки контрольных нормативов по ОФП:**

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

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

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

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

Составитель А.Н. Атаманычев /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ИОФ) / подпись)