Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики спортивных игр

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**(теннис)**

**Б1.В.03**

**Направление подготовки**

49.03.04 Спорт

**Наименование ОПОП**

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

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

очная

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

**Малаховка 2022**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 г.

**Составители рабочей программы:**

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

**Рецензенты:**

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

Зулаев И.И. к.п.н., доцент \_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | [**"Тренер"**](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |

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

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

ПК-1 - Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство.

Результаты обучения по дисциплине:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| УК-7 |  | **УК-7.1. Знает** основные методы и средства, применяемые в теннисе; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений в теннисе; правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях по теннису; основы организации здорового образа жизни.  **УК-7.2. Умеет** применять на практике средства и методы, используемые в теннисе; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по теннису; использовать эффективные для тенниса, методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия по теннису, 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 теннисе; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, по овладению техникой специально-подготовительных упражнений, по повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами тенниса; 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 тенниса; обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования. |
| ПК-1 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов. | **ПК-1.1 Знает** компоненты, составляющие спортивное мастерство; средства и методы повышения спортивного мастерства; теорию и методику спортивной тренировки в теннисе; технологии профессионального спортивного совершенствования в теннисе; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки теннисистов; содержание федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис» факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в теннисе; приемы и методы восстановления теннисистов после физических нагрузок; современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки теннисистов на подготовительном и предсоревновательном этапах; технологию «подводки» теннисистов различной квалификации к соревнованиям.  **ПК-1.2 Умеет** использовать возможности информационной среды с целью саморазвития, совершенствования спортивного мастерства, профессиональных знаний и умений; моделировать соревновательную деятельность в процессе тренировок, с целью мобилизации и демонстрации владения техникой соревновательных упражнений тенниса; анализировать правильность и оптимальность двигательных действий теннисистов; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки теннисистов, организации спортивных соревнований по теннису; обеспечивать индивидуальный подход в процессе подготовки, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях теннисистов; контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в подготовительном и предсоревновательном периоде спортивной подготовки.  **ПК-1.3 Имеет опыт** совершенствования спортивного мастерства спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки; построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла; использования обширного арсенала двигательных действий в соответствии с особенностями тенниса; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств; проведения тренировок на основе комплекса упражнений по повышению уровня специальной физической подготовленности теннисистов, развития выносливости, скоростно-силовых возможностей и специальной работоспособности; формирования на основе специальных упражнений системы движений, соответствующей особенностям тенниса овладения координационно сложным движениям и их совершенствования, повышения уровня технико-тактической подготовленности занимающихся. |

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. В соответствии с рабочим учебным планом в очной форме обучения дисциплина изучается в 1-6 семестрах. Вид промежуточной аттестации: в 1-6 семестры – зачеты; в 2, 4, 6 семестры – зачеты с оценкой (ОФП).

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Распределение по семестрам | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **328** | **36** | **76** | **36** | **72** | **36** | **72** |
| *В том числе:*  *Занятия семинарского типа:*  Практические занятия | | 328 | 36 | 76 | 36 | 72 | 36 | 72 |
| **Промежуточная аттестация:**  *зачет* | |  | + | + | + | + | + | + |
| *зачет с оценкой* | |  |  | + |  | + |  | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **328** | **36** | **76** | **36** | **72** | **36** | **72** |
| **зачетные единицы** | - | - | - | - | - | - | - |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1 | Развитие физических качеств. Общих и специальных. | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Создание и выполнение комплексов упражнений направленных на развитие физических качеств у теннисистов. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации. Текущий контроль уровня физической подготовленности студентов. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и повышение спортивной квалификации. |
| 2 | Совершенствование технических умений и навыков. | Совершенствование техники выполнения общих и специальных упражнений. Совершенствование техники выполнения технических приемов в теннисе. Совершенствование техники вспомогательных упражнений в процессе учебных занятий. |
| 3 | Приобретение и совершенствование педагогических навыков. | Проведение подготовительной, основной и заключительной частей урока. Проведение тренировочного занятия целиком.  Обучение и совершенствование педагогических навыков обучения технике двигательных действий. Подготовка учебно-методической документации для проведения занятий. Овладение педагогическими навыками по исправлению ошибок в технике и подбору рациональных средств спортивной подготовки. Ознакомление с правилами тенниса, и получение навыков в судейской практике. |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всего  часов |
| ПЗ |
| 1. | Развитие физических качеств. Общих и специальных. | 110 | 110 |
| 2. | Совершенствование технических умений и навыков. | 108 | 108 |
| 3. | Приобретение и совершенствование педагогических навыков. | 110 | 110 |
| **Итого:** | | **328** | **328** |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| в библиотеке | на кафедре |
|  | Быченков, С. В. Теннис : методический сборник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 93 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49866.html> (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Гаврилица, В. С. Методика развития общей и специальной быстроты у теннисистов : учебно-методическое пособие / В. С. Гаврилица ; МГАФК. - Малаховка, 2012. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Губа, В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 180 с. | 3 | 2 |
|  | Ермакова К.П. Теория и методика тенниса: учебно-методическое пособие / К.П. Ермакова, В.С. Гаврилица– МГАФК, Малаховка, 2009. – 88 с. | 20 | 6 |
|  | Затолокина, Г. В. Физическая культура. Теннис : учебное пособие / Г. В. Затолокина, Н. Н. Чеснокова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. — 56 c. — ISBN 978-5-7782-3583-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/91472.html](http://www.iprbookshop.ru/91472.html%20) (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Иванова, Г. П. Биомеханика тенниса : учебное пособие / Г. П. Иванова. – СПб., 2008. – 120 с. | 4 | 2 |
|  | Иванова, Г. П. Биомеханика тенниса : учебное пособие / Г. П. Иванова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 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 | - |
|  | Иванова, Г. П. Теннис-ХХI век : программа по теннису для детских и юношеских спортивных школ / Г. П. Иванова, Т. И. Князева, Е. В. Комарова ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2002. - табл. - Библиогр.: с. 28. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Иванова, Т. С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов : учебное пособие / Т. С. Иванова. – М.: Физическая культура, 2007. – 128 с. | 7 | 2 |
|  | Козерский А.В. Теннис. Практика судейства на вышке / А.В. Козерский. – М: Физкультура и Спорт, 2006. – 58 с. | 4 | 2 |
|  | Кокорина, Е. А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических, скоростно-силовых видах спорта и единоборствах : учебное пособие / Е. А. Кокорина ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 89. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Николаев, И. В. Основы техники и методики обучения теннису : учебное пособие / И. В. Николаев, О. Н. Степанова. — Москва : Прометей, 2012. — 60 c. — ISBN 978-5-4263-0109-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/18598.html](http://www.iprbookshop.ru/18598.html%20) (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Роутер, П. Анатомия тенниса / П. Роутер, М. Ковач; пер. с англ. П.А. Самсонов. – Минск: Попурри, 2012. – 224 с.: ил. | 4 | 2 |
|  | Скородумова, А.П. Теннис: учебник для ВУЗов ФК, часть 2 / А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев, О.И. Жихарева, Т.С. Иванова, В.И. Гущин, А.Г. Виноходова, В.А. Горелов. – М: Физкультура и спорт, 2011. – 2800 с. | 4 | 2 |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта теннис : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2013 г. №403 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 26 c. — ISBN 978-5-4487-0543-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87578.html](http://www.iprbookshop.ru/87578.html%20) (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Теннис. Теория и практика подготовки юных теннисистов : учеб.-метод. пособие / В.П. Губа, Т.С. Иванова, Л.Ю. Иванов, А.Б. Самойлов .— Москва : Советский спорт, 2021 .— 177 с. : ил. — (Учебники и учебные пособия) .— ISBN 978-5-00129-200-5 .— URL: <https://rucont.ru/efd/774446> (дата обращения: 24.11.2021) | 1 | - |

**6.2 Дополнительная литература:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| в библиотеке | на кафедре |
|  | Лазарев, В.А. Регламент Российского теннисного тура / В.А. Лазарев, Ш.А, Тарпищев, В. М. Солнцев. – М: Теннис Матчбол, 2008. – 128 с. | 1 | 2 |
|  | Лазарев, В.А. Правила игры в теннис / В.А. Лазарев, Ш.А, Тарпищев. – М: Теннис Матчбол, 2008. – 96 с. | 2 | 2 |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Теннис» - 2013 | 1 | 2 |
|  | Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика : учебное пособие : сборник лекций / В. П. Черемисин, П. Ф. Ежов, Т. В. Подольская, А. В. Лаптев ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Николаев, И. В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом : монография / И. В. Николаев. — Москва : Прометей, 2013. — 140 c. — ISBN 978-5-7042-2436-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/24034.html](http://www.iprbookshop.ru/24034.html%20) (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Иванова, Г. П. Теннис. Воспитание чемпиона : монография / Г. П. Иванова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - ил. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 29.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Шаповалова, О.А. Теннис для начинающих / О.А. Шаповалова. – М.: Вече, 2002. – 384 с. | 2 | 2 |
|  | Белиц-Гейман, С. П. Анализ и оценка соревновательной деятельности теннисиста / С. П. Белиц-Гейман. - М., 1982. – 8 с. | 2 | 2 |
|  | Белиц-Гейман, С. П. Теннис : Школа чемпионской игры и подготовки / С. П. Белиц-Гейман. - М. : АСТ-ПРЕСС, 2001. - 224 с. | 2 | 2 |
|  | Белиц-Гейман, С. П. Теннис для родителей и детей / С. П. Белиц-Гейман. - М. : Педагогика, 1988. - 224 с. | 2 | 2 |
|  | Боллетьери, Н. Теннис мирового класса : пер. с англ. / Н. Боллетьери. -М. : ЭКСМО, 2003. - 304 с. | 2 | 2 |
|  | Боллетьери, Н. Теннисная академия : пер. с англ. / Н. Боллетьери. - М. : ЭКСМО, 2003. - 450 с | 2 | 2 |
|  | Воробьев, Г. П. Физическая подготовка в современном теннисе / Г. П. Воробьев // Матчбол-Теннис. – 2001. - № 3. - С. 65-68. | 2 | 2 |
|  | Голенко, В. А. Анализ и обоснование современной техники игры в теннис / В. А. Голенко. – М. : Минссовполиграф, 1997. - 120 с | 2 | 2 |
|  | Голенко, В. А. Азбука тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М. : Терра-спорт, 1999. - 300 с. | 3 | 2 |
|  | Янчук, В.Н. 12 уроков тенниса: методическое пособие / В.Н. Янчук. - М.: Терра-спорт, 1999. - 30 с. | 3 | 2 |
|  | Ермакова К.П. Теннис. Теория и методика тенниса: рабочая программа / К.П. Ермакова, В.С. Гаврилица. – МГАФК, Малаховка, 2003. – 74 с. | 20 | 6 |
|  | Харченко, Н.Д. Теннис. Техника XXI века / Н.Д. Харченко. М.: -2001.-112 С | 4 | 2 |
|  | Crespo, M., Advanced coaches manyal/ M. Crespo, D. Miley. – International tennis federation, 1998. – p.327. | 1 | 2 |
|  | Фоменко, Б.И. История Лаун-тенниса в России / Б.И. Фоменко. – М: Большая Российская энциклопедия, 2000. – 224 с. | 4 | 2 |

1. **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**
2. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
3. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
7. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
13. Федерация тенниса России <https://tennis-russia.ru/>
14. **Материально-техническое обеспечение дисциплины** 
    1. **Оборудование и спортивный инвентарь спортивного зала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | стандартная теннисная площадка; | Штук | 1 |
| 2. | теннисные мячи | Штук | 72 |
| 3. | теннисные стойки | Штук | 2 |
| 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 |
| 9. | теннисные сетки | Штук | 4 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Велоэргометр | Штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг) | Комплект | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 12,5; 15; 17,5; 20; 22,5 кг) | Штук | 5 |
|  | Дорожка беговая электромеханическая | Штук | 1 |
|  | Зеркало настенное | Штук | 1 |
|  | Машина (тренажер) Смита | Штук | 1 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | Штук | 1 |
|  | Скамья для мышц пресса | Штук | 1 |
|  | Скамья (упор) для прогибаний | Штук | 1 |
|  | Стеллаж для хранения гантелей | Штук | 1 |
|  | Стеллаж для хранения штанг | Штук | 1 |
|  | Стул атлетический | Штук | 1 |
|  | Тренажер приведение бедер | Штук | 1 |
|  | Тренажер отведение бедер | Штук | 1 |
|  | Тренажер сгибание голени | Штук | 1 |
|  | Тренажер разгибание голени | Штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальное сгибание – разгибание плеч | Штук | 1 |
|  | Тренажер (гравитрон) подтягивания–отжимания на брусьях | Штук | 1 |
|  | Тренажер вертикальная тяга | Штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальная тяга | Штук | 1 |

**Оборудование методического кабинета.**

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

**8.2. Программное обеспечение.**

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

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

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

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

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

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

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

**-** принтер Брайля;

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

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

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

*-* «ElBrailleW14J G2;

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

- FM-передатчик AMIGO T31;

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

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

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

*.*

*Приложение к рабочей программе дисциплины*

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

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики спортивных игр

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 6/22 от «21» июня 2022г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

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

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

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

49.03.04 Спорт

***Наименование ОПОП:***

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

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 8 от «2» июня 2022 г.)

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

**Малаховка, 2022 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции  (при наличии) | Индикаторы достижения |
| УК-7 |  | Поддерживает должный уровень физической подготовленности **(тестирование общей физической подготовленности).**  Применяет на занятиях комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнения для повышения своего уровня общефизической подготовленности **(разрабатывает план-конспект занятия).** |
| ПК-1 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов. | Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство **(тестирование специальной физической подготовленности).** |

1. **Типовые задания:**

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

***Темы индивидуальных проектов***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Вариант 1****.Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) плоской подаче мяча в теннисе.*

***Вариант 2****.Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) крученой подаче мяча в теннисе.*

***Вариант 3****.Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) резаной подаче мяча в теннисе.*

***Вариант 4****.Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) крученому удару с отскока в теннисе.*

***Вариант 5.*** *Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) плоскому удару с отскока в теннисе.*

***Вариант 6.*** *Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) резаному удару с отскока в теннисе.*

***Вариант 7.*** *Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) ударов с лета.*

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

***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) тактическим действиям в парной игре.*

* 1. ***Тестовые задания.***

**Контроль физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **Оценка** | **1-2семестр** | | **2-3семестр** | | **3-4семестр** | | **5-6-7-8 семестр** | |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| **Бег 30 м (с)** | **Отл.** | 4,6 | 4,7 | 4,5 | 4,65 | 4,35 | 4,6 | 4,2 | 4,55 |
| **Хор.** | 4,9 | 5,0 | 4,6 | 4,95 | 4,45 | 4,9 | 4,4 | 4,85 |
| **Уд.** | 5,2 | 5,3 | 4,7 | 5,25 | 4,55 | 5,2 | 4,4 | 5,15 |
| **Прыжок вверх (см)** | **Отл.** | 45 | 41 | 48 | 43 | 51 | 45 | 54 | 47 |
| **Хор.** | 41 | 37 | 44 | 39 | 47 | 41 | 50 | 43 |
| **Уд.** | 37 | 33 | 40 | 35 | 43 | 37 | 46 | 39 |
| **Прыжок в длину (см)** | **Отл.** | 215 | 210 | 225 | 215 | 235 | 220 | 245 | 225 |
| **Хор.** | 200 | 195 | 210 | 200 | 220 | 205 | 230 | 210 |
| **Уд.** | 185 | 180 | 195 | 185 | 205 | 190 | 215 | 195 |
| **Бросок мяча (1 кг) движением подачи (м)** | **Отл.** | 15 | 13 | 18 | 15 | 21 | 17 | 24,5 | 19 |
| **Хор.** | 13,5 | 10,5 | 16 | 13 | 19 | 15 | 22,5 | 17 |
| **Уд.** | 12 | 9 | 14 | 11 | 17 | 13 | 20,5 | 15 |
| **«Челнок» (6\*8)** | **Отл.** | 13,1 | 13,3 | 12,9 | 13,1 | 12,7 | 12,9 | 12,5 | 12,7 |
| **Хор.** | 13,5 | 13,7 | 13,3 | 13,5 | 13,1 | 13,3 | 12,9 | 13,1 |
| **Уд.** | 13,9 | 14,1 | 13,7 | 13,9 | 13,5 | 13,7 | 13,3 | 13,5 |
| **Ловля палки (см)** | **Отл.** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Хор.** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Уд.** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **Прыжки на координацию** | **Отл.** | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 |
| **Хор.** | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 |
| **Уд.** | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 |

**Контроль технической подготовленности по дисциплине**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Действие** | **Замах** | **Подход к мячу** | **Вынос ракетки на мяч** | **Момент удара** | **Окончание удара** | **Выход из удара** | **Общая оценка** |
| **УДАРЫ С ОТСКОКА:**  ***Плоские удары с задней линии справа/слева:***   * В средней точке * В высокой точке * В высокой точке внутри корта |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Крученые удары с задней линии справа/слева:***   * В средней точке * В низкой точке * В высокой точке * Внутри корта с выходом к сетке |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Резаные удары с задней линии справа/слева:***   * В средней точке * В высокой точке * В высокой точке внутри корта |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Укороченные удары с задней линии справа / слева*** |  |  |  |  |  |  |  |
| «***Свеча»:***   * Обводящая крученая справа / слева * Обводящая резаная справа / слева |  |  |  |  |  |  |  |
| **УДАРЫ С ЛЕТА**   * В средней точке * В низкой точке * В высокой точке * Укороченный удар |  |  |  |  |  |  |  |
| **УДАРЫ НАД ГОЛОВОЙ («СМЭШ»)**   * с места с лета * с отходом назад в прыжке * с отходом назад с отскока * с продвижением вперед с отскока * с продвижением вперед с колена |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОДАЧА (1 и 2 ПОДАЧИ, В 1 и 2 КВАДРАТЫ)**   * Плоская * Крученая * Резаная |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРИЕМ ПОДАЧИ(1-ОЙ и 2-ОЙ ПОДАЧИ, В 1-ОМ и 2-ОМ КВАДРАТАХ)**   * Плоский * Крученый * Резаный |  |  |  |  |  |  |  |

**Контроль технико-тактической подготовленности по дисциплине**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Действие** | **Количество раз** | | | |
| **1-2 семестр** | **3-4**  **семестр** | **5-6 семестр** | **7-8**  **семестр** |
| **УДАРЫ С ОТСКОКА:**   1. ***Плоские удары с задней линии справа/слева:***  * По линии * По диагонали * Обратным «кроссом» * «Треугольник» * «Восьмерка» | **Не менее 10 раз** | **Не менее 15 раз** | **Не менее 20 раз** | **Не менее 25 раз** |
| 1. ***Крученые удары с задней линии справа/слева:***  * По линии * По диагонали * Обратным «кроссом» * «Треугольник» * «Восьмерка» |
| 1. ***Резаные удары с задней линии справа/слева:***  * По линии * По диагонали * Обратным «кроссом» * «Треугольник» * «Восьмерка» |
| 1. «***Свеча»:***  * Обводящая крученая справа / слева * Обводящая резаная справа / слева |
| **УДАРЫ С ЛЕТАСПРАВА/СЛЕВА:**   * По линии * По диагонали * Обратным «кроссом» * В центр корта * «Треугольник» * «Восьмерка» |
| **УДАРЫ НАД ГОЛОВОЙ («СМЭШ»)**   * По линии * По диагонали |
| **ПОДАЧА ( 1 и 2 ПОДАЧИ, В 1 и 2 КВАДРАТЫ)**   * По линии * По диагонали * В середину квадрата |  |  |  |
| **ПРИЕМ ПОДАЧИ(1-ОЙ и 2-ОЙ ПОДАЧИ,**  **В 1-ОМ и 2-ОМ КВАДРАТАХ)**   * По линии * По диагонали * Обратным «кроссом» |

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

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

*(план-конспект учебно-тренировочного занятия)*

*План - конспект учебно-тренировочного занятия*

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

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

*Задачи:*

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

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

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

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

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

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

* 1. ***Контрольные нормативы для зачета с оценкой по ОФП:***

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

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

Результат оценивается по сумме набранных баллов по 100 балльной шкале.

Минимальный положительный балл - 40.

**Оценочные таблицы для расчёта очков по ОФП**

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.  повт. | очки | кол.  повт. | Очки |
| 8.00  9.00  10.00  11.00  12.00  13.00  14.00  15.00  16.00  17.00  18.00 | 600.00  614.29  628.57  642.86  657.14  671.43  685.71  700.00  705.23  710.46  715.69 | 19.00  20.00  21.00  22.00  23.00  24.00  25.00  26.00  27.00  28.00  29.00 | 720.92  726.14  731.37  736.00  737.91  739.83  741.74  743.66  745.57  747.48  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | Очки | см | очки |
| 225.00  226.00  227.00  228.00  229.00  230.00  231.00  232.00  233.00  234.00  235.00  236.00  237.00  238.00  239.00  240.00  241.00  242.00  243.00 | 600.00  604.00  608.00  612.00  616.00  620.00  624.00  628.00  632.00  636.00  640.00  644.00  648.00  652.00  656.00  660.00  664.00  668.00  672.00 | 244.00  245.00  246.00  247.00  248.00  249.00 250.00  251.00  252.00  253.00  254.00  255.00  256.00  257.00  258.00  259.00  260.00  261.00  262.00 | 676.00  680.00  684.00  688.00  692.00  696.00 700.00  701.46  702.93  704.39  705.86  707.32  708.78  710.25  711.71  713.18  714.64  716.11  717.57 | 263.00  264.00  265.00  266.00  267.00  268.00  269.00  270.00  271.00  272.00  273.00  274.00  275.00 276.00  277.00  278.00  279.00  280.00  281.00 | 719.03  720.50  721.96  723.43  724.89  726.35  727.82  729.28  730.75  732.21  733.67  735.14  736.00 736.54  737.07  737.61  738.14  738.68  739.22 | 282.00  283.00  284.00  285.00  286.00  287.00  288.00  289.00  290.00  291.00  292.00  293.00  294.00  295.00  296.00  297.00  298.00  299.00  300.00 | 739.75  740.29  740.82  741.36  741.89  742.43  742.97  743.50  744.04  744.57  745.11  745.65  746.18  746.72  747.25  747.79  748.33  748.86  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ЮНОШИ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | Очки | мин.сек | очки |
| 3.50  3.49  3.48  3.47  3.46  3.45  3.44  3.43  3.42  3.41  3.40  3.39  3.38  3.37  3.36  3.35  3.34  3.33  3.32 | 600.00  602.50  605.00  607.50  610.00  612.50  615.00  617.50  620.00  622.50  625.00  627.50  630.00  632.50  635.00  637.50  640.00  642.50  645.00 | 3.31  3.30  3.29  3.28  3.27  3.26  3.25  3.24  3.23  3.22  3.21  3.20  3.19  3.18  3.17  3.16  3.15  3.14  3.13 | 647.50  650.00  652.50  655.00  657.50  660.00  662.50  665.00  667.50  670.00  672.50  675.00  677.50  680.00  682.50  685.00  687.50  690.00  692.50 | 3.12  3.11  3.10  3.09  3.08  3.07  3.06  3.05  3.04  3.03  3.02  3.01  3.00  2.59  2.58  2.57  2.56  2.55  2.54 | 695.00  697.50  700.00  701.83  703.66  705.49  707.32  709.15  710.98  712.81  714.64  716.47  718.30  720.13  721.96  723.79  725.62  727.45  729.28 | 2.53  2.52  2.51  2.50  2.49  2.48  2.47  2.46  2.45  2.44  2.43  2.42  2.41  2.40 | 731.11  732.94  734.77  736.00  737.34  738.68  740.02  741.36  742.70  744.04  745.38  746.72  748.06  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.  повт. | очки | кол.  повт. | Очки |
| 12.00  13.00  14.00  15.00  16.00  17.00  18.00  19.00  20.00  21.00  22.00  23.00  24.00  25.00  26.00  27.00  28.00  29.00  30.00  31.00 | 600.00  607.69  615.38  623.08  630.77  638.46  646.15  653.85  661.54  669.23  676.92  684.62  692.31  700.00  702.82  705.63  708.45  711.26  714.08  716.89 | 32.00  33.00  34.00  35.00  36.00  37.00  38.00  39.00  40.00  41.00  42.00  43.00  44.00  45.00  46.00  47.00  48.00  49.00  50.00  51.00 | 719.71  722.52  725.34  728.16  730.97  733.79  736.00  737.03  738.06  739.09  740.12  741.15  742.18  743.21  744.24  745.28  746.31  747.34  748.37  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | См | очки |
| 185.00  186.00  187.00  188.00  189.00  190.00  191.00  192.00  193.00  194.00  195.00  196.00  197.00  198.00  199.00  200.00  201.00  202.00  203.00  204.00  205.00 | 600.00  605.00  610.00  615.00  620.00  625.00  630.00  635.00  640.00  645.00  650.00  655.00  660.00  665.00  670.00  675.00  680.00  685.00  690.00  695.00  700.00 | 206.00  207.00  208.00  209.00  210.00  211.00  212.00  213.00  214.00  215.00  216.00  217.00  218.00  219.00  220.00  221.00  222.00  223.00  224.00  225.00  226.00 | 701.83  703.66  705.49  707.32  709.15  710.98  712.81  714.64  716.47  718.30  720.13  721.96  723.79  725.62  727.45  729.28  731.11  732.94  734.77  736.00  736.67 | 227.00  228.00  229.00  230.00  231.00  232.00  233.00  234.00  235.00  236.00  237.00  238.00  239.00  240.00  241.00  242.00  243.00  244.00  245.00 | 737.34  738.01  738.68  739.35  740.02  740.69  741.36  742.03  742.70  743.37  744.04  744.71  745.38  746.05  746.72  747.39  748.06  748.73  750.00 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 4.45  4.44  4.43  4.42  4.41  4.40  4.39  4.38  4.37  4.36  4.35  4.34  4.33  4.32  4.31  4.30  4.29  4.28  4.27  4.26  4.25  4.24  4.23  4.22  4.21  4.20  4.19  4.18  4.17  4.16  4.15  4.14 | 600.00  602.50  605.00  607.50  610.00  612.50  615.00  617.50  620.00  622.50  625.00  627.50  630.00  632.50  635.00  637.50  640.00  642.50  645.00  647.50  650.00  652.50  655.00  657.50  660.00  662.50  665.00  667.50  670.00  672.50  675.00  677.50 | 4.13  4.12  4.11  4.10  4.09  4.08  4.07  4.06  4.05  4.04  4.03  4.02  4.01  4.00  3.59  3.58  3.57  3.56  3.55  3.54  3.53  3.52  3.51  3.50  3.49  3.48  3.47  3.46  3.45  3.44  3.43 | 680.00  682.50  685.00  687.50  690.00  692.50  695.00  697.50  700.00  701.21  702.43  703.64  704.86  706.07  707.29  708.50  709.72  710.93  712.14  713.36  714.57  715.79  717.00  718.22  719.43  720.64  721.86  723.07  724.29  725.50  726.72 | 3.42  3.41  3.40  3.39  3.38  3.37  3.36  3.35  3.34  3.33  3.32  3.31  3.30  3.29  3.28  3.27  3.26  3.25  3.24  3.23  3.22  2.21  3.20  3.19  3.18  3.17  3.16  3.15  3.14  3.13  3.12 | 727.93  729.15  730.36  731.57  732.79  734.00  735.22  736.00  736.59  737.18  737.77  738.36  738.95  739.54  740.13  740.72  741.31  741.90  742.49  743.08  743.67  744.26  744.85  745.44  746.03  746.62  747.21  747.80  748.39  748.98  750.00 |

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

**Критерии оценки контроля физической и технической подготовленности по дисциплине**

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

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

**Критерии оценки индивидуальных проектов:**

* оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если:

1. Представленные материалы соответствуют направленности учебно-тренировочного занятия.
2. Представлены четко сформулированные задачи учебно-тренировочного занятия.
3. Перечислены материально-технические условия необходимые для решения поставленных задач.
4. Запланированные средства решения задач учитывают возрастные, гендерные особенности контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.
5. Полностью раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).
6. Показаны умения подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.
7. Предусмотрены меры по обеспечению безопасности занятий.

* оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если:

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

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

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

1. Представленные материалы не соответствуют направленности учебно-тренировочного занятия.
2. Содержание учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий неструктурировано, подобраны не адекватные средства и методы.

*Составитель Е.А.Бахтова /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*(ИОФ) / подпись)*

1. [↑](#footnote-ref-1)