

Документ подписан в системе электронного документооборота  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: проректор  
Дата подписания: 2023.04.27  
Уникальный программный ключ:  
1800f7d89cf4ea7507265ba593fe87537eb15a6c

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**"ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"**

**Факультет**

**Производственного менеджмента и маркетинга**

**Кафедра**

**Физического воспитания**

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Проректор

Л.Н. Костина

27.04.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.13**      **"Элективные курсы по физической культуре и спорту"**

**Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент**  
**Профиль "Управление малым бизнесом"**

Квалификация

***БАКАЛАВР***

Форма обучения

***очная***

Общая трудоемкость

***0 ЗЕТ***

Год начала подготовки по учебному плану


***2023***



Составитель:  
ст.препод.

  
Гридина Н.А.

Рецензент:  
канд. биол. наук, доцент

  
Гаврилин В.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) "Элективные курсы по физической культуре и спорту" разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент Профиль "Управление малым бизнесом", утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 27.04.2023 протокол № 12.

Срок действия программы: 2023-2027

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 21.04.2023 № 9

Заведующий кафедрой:  
канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

  
(подпись)

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году****"УТВЕРЖДАЮ"**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г. №\_\_

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году****"УТВЕРЖДАЮ"**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г. №\_\_

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году****"УТВЕРЖДАЮ"**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 г. №\_\_

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году****"УТВЕРЖДАЮ"**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2027 г. №\_\_

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

|   |  |
|---|--|
| <b>1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   |  |
| формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.  |  |
| <b>1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни;</li> <li>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;</li> <li>- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии.</li> </ul> |  |
| <i>1.3.2. Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" выступает опорой для следующих элементов:</i>   |  |
| <b>1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:</b>   |  |
| <i>УК-7.3: Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания</i>  |  |
| Знать:  |  |
| <b>Уровень 1</b>  | Знает средства освоения основных двигательных действий.  |
| <b>Уровень 2</b>  | Знает способы самостоятельного совершенствования основных физических качеств.  |
| <b>Уровень 3</b>  | Знает средства освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.     |
| Уметь:  |  |
| <b>Уровень 1</b>  | Применять средства освоения основных двигательных действий.  |
| <b>Уровень 2</b>  | Применять способы самостоятельного совершенствования основных физических качеств.  |
| <b>Уровень 3</b>  | Применять средства освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания. |
| Владеть:  |  |
| <b>Уровень 1</b>  | Средствами освоения основных двигательных действий.  |
| <b>Уровень 2</b>  | Способами самостоятельного совершенствования основных физических качеств.  |
| <b>Уровень 3</b>  | Средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.         |
| <b>1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:</b>   |  |
| <i>УК-7.4: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</i>   |  |
| Знать:  |  |
| <b>Уровень 1</b>  | Средства укрепления индивидуального здоровья.  |
| <b>Уровень 2</b>  | Средства и методы укрепления индивидуального здоровья.   |
| <b>Уровень 3</b>  | Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.  |
| Уметь:  |  |
| <b>Уровень 1</b>  | Применять средства укрепления индивидуального здоровья.  |

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Уровень 2</b> | Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья.                                    |
| <b>Уровень 3</b> | Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. |
| Владеть:         |   |
| <b>Уровень 1</b> | Средствами укрепления индивидуального здоровья.   |
| <b>Уровень 2</b> | Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.  |
| <b>Уровень 3</b> | Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.       |

***В результате освоения дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту"***

|            |  |
|------------|--|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>  |
|            | теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.   |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>  |
|            | использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>  |
|            | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.      |

**1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний, умений и приобретенных навыков), компетенций с последующим объединением оценок и проводится в форме: устного опроса на лекционных и семинарских/практических занятиях (фронтальный, индивидуальный, комплексный), письменной проверки (тестовые задания, контроль знаний по разделу, ситуационных заданий и т.п.), оценки активности работы обучающегося на занятии, включая задания для самостоятельной работы.

***Промежуточная аттестация***

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим локальным нормативным актом. По дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" видом промежуточной аттестации является Зачет

**РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общая трудоёмкость дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" составляет 0 зачётные единицы, 328 часов.

Количество часов, выделяемых на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося, определяется учебным планом.

**2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ**

| Наименование разделов и тем /вид занятия/                           | Семестр / Курс | Часов | Компетенции      | Литература                              | Инте ракт. | Примечание |
|---|----------------|-------|------------------|---|------------|------------|
| <b>Раздел 1. Тема "Атлетическая гимнастика"</b>                     |                |       |                  |   |            |            |
| Тема 1.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/ | 2              | 6     | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10<br>Э1 Э2 | 0          |            |
| Тема 1.2 Развитие силы. /Пр/  | 2              | 6     | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10          | 0          |            |

|   |   |   |                  |   |   |  |
|---|---|---|------------------|---|---|--|
|   |   |   |                  | Э1 Э2   |   |  |
| Тема 1.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/                             | 2 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10<br>Э1 Э2               | 0 |  |
| Тема 1.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/           | 2 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10<br>Э1 Э2               | 0 |  |
| Тема 1.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/           | 2 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10<br>Э1 Э2               | 0 |  |
| <b>Раздел 2. Тема "Настольный теннис"</b>                             |   |   |                  |   |   |  |
| Тема 2.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/                     | 2 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 2.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/         | 2 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 2.3 Техника подачи и ударов. /Пр/                                | 2 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 2.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/ | 2 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 2.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/ | 2 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| <b>Раздел 3. Тема "Легкая атлетика"</b>                               |   |   |                  |   |   |  |
| Тема 3.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/                      | 2 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 3.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие     | 2 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5                                 | 0 |  |

|  |   |   |                  |   |   |  |
|--|---|---|------------------|---|---|--|
| дистанции. /Пр/  |   |   |                  | Л3.6 Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2                          |   |  |
| Тема 3.3 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/                                       | 2 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 3.4 Техника эстафетного бега. /Пр/  | 2 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 3.4 Техника эстафетного бега. /Ср/  | 2 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 4. Тема "Легкая атлетика"</b>  |   |   |                  |   |   |  |
| Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/   | 3 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/  | 3 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/   | 3 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Пр/  | 3 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 5. Тема "Спортивные игры"</b>  |   |   |                  |   |   |  |
| Тема 5.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/ | 3 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10<br>Э1 Э2               | 0 |  |
| Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/                        | 3 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10<br>Э1 Э2               | 0 |  |

|   |   |   |                  |  |   |  |
|---|---|---|------------------|--|---|--|
| Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.<br>/Ср/  | 3 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 5.3 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/ | 3 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.7<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 5.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения.<br>/Пр/                    | 3 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.7<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/                              | 3 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.7<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Ср/                              | 3 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.7<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| <b>Раздел 6. Тема "Общая физическая подготовка"</b>   |   |   |                  |  |   |  |
| Тема 6.1 Развитие скоростно-силовых качеств.<br>/Пр/  | 3 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| Тема 6.2 Развитие ловкости. /Пр/  | 3 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| Тема 6.3 Развитие гибкости. /Пр/  | 3 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| Тема 6.4 Развитие силовой выносливости. /Пр/  | 3 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| Тема 6.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Пр/                             | 3 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 6.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Ср/                             | 3 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11          | 0 |  |



|   |   |   |                  | Э1 Э2                                   |   |  |
|---|---|---|------------------|---|---|--|
| <b>Раздел 7. Тема "Настольный теннис"</b>   |   |   |                  |   |   |  |
| Тема 7.1 Техника безопасности. Правила игры.<br><br>/Пр/  | 4 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 7.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/                                     | 4 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 7.3 Техника подачи и ударов. /Пр/  | 4 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 7.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/                             | 4 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 7.4 Техника подачи и ударов.<br>Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/ | 4 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 8. Тема "Атлетическая гимнастика"</b>   |   |   |                  |   |   |  |
| Тема 8.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/                               | 4 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.10<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| Тема 8.2 Развитие силы. /Пр/  | 4 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 8.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/   | 4 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 8.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/                                       | 4 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 8.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/                                       | 4 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10          | 0 |  |

|   |   |   |                  |  |   |  |
|---|---|---|------------------|--|---|--|
|   |   |   |                  | Э1 Э2  |   |  |
| <b>Раздел 9. Тема "Легкая атлетика"</b>   |   |   |                  |  |   |  |
| Тема 9.1 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/ | 4 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 9.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/  | 4 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 9.3 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/                                  | 4 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 9.4 Техника эстафетного бега. /Пр/   | 4 | 6 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 10. Тема "Легкая атлетика"</b>  |   |   |                  |  |   |  |
| Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/   | 5 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/                                | 5 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/                       | 5 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Пр/  | 5 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Ср/  | 5 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 11. Тема "Спортивные игры"</b>  |   |   |                  |  |   |  |

|   |   |   |                  |  |   |  |
|---|---|---|------------------|--|---|--|
| Тема 11.1 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Пр/                         | 5 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 11.2 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/ | 5 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 11.3 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/  | 5 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.7<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 11.4 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/   | 5 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.7<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 11.5 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/                    | 5 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.10<br>Э1 Э2                  | 0 |  |
| Тема 11.5 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Ср/                    | 5 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.7<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| <b>Раздел 12. Тема "Общая физическая подготовка"</b>  |   |   |                  |  |   |  |
| Тема 12.1 Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/  | 5 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| Тема 12.2 Развитие ловкости. Развитие гибкости. /Пр/  | 5 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| Тема 12.3 Развитие силовой выносливости. /Пр/   | 5 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| Тема 12.3 Развитие силовой выносливости. /Ср/   | 5 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 12.4 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Пр/  | 5 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10                   | 0 |  |

|  |   |   |                  |  |   |  |
|--|---|---|------------------|--|---|--|
|  |   |   |                  | Л3.11<br>Э1 Э2                                   |   |  |
| Тема 12.4 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Ср/                       | 5 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 13. Тема "Настольный теннис"</b>   |   |   |                  |  |   |  |
| Тема 13.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/   | 6 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 13.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/                                 | 6 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 13.3 Техника подачи и ударов.Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/ | 6 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 13.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/                         | 6 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| <b>Раздел 14. Тема "Атлетическая гимнастика"</b>   |   |   |                  |  |   |  |
| Тема 14.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/                           | 6 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 14.2 Развитие силы. /Пр/  | 6 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 14.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/   | 6 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 14.3 Развитие силы со снарядами. /Ср/   | 6 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 14.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/                                   | 6 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5                            | 0 |  |

|  |   |   |                  |  |   |  |
|--|---|---|------------------|--|---|--|
|  |   |   |                  | ЛЗ.10<br>Э1 Э2                               |   |  |
| <b>Раздел 15. Тема "Легкая атлетика"</b>   |   |   |                  |  |   |  |
| Тема 15.1 Спортивная подготовка легкоатлета.<br>/Пр/   | 6 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.4 ЛЗ.5<br>ЛЗ.6 ЛЗ.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 15.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции /Пр/              | 6 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.4 ЛЗ.10<br>Э1 Э2              | 0 |  |
| Тема 15.3 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные дистанции.<br>/Пр/ | 6 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.4 ЛЗ.5<br>ЛЗ.6 ЛЗ.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 15.3 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные дистанции.<br>/Ср/ | 6 | 4 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.4 ЛЗ.5<br>ЛЗ.6 ЛЗ.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 15.4 Техника эстафетного бега. /Пр/   | 6 | 2 | УК-7.3<br>УК-7.4 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.4 ЛЗ.5<br>ЛЗ.6 ЛЗ.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |

### РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

Традиционные образовательные технологии

- Здоровьесберегающая технология
- Здоровьеформирующая технология
- Технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей
- Игровая и соревновательная технология
- Технология балльно-рейтингового контроля

Комбинированные технологии

- Личностно-ориентированная технология

Инновационные методы

- Научно-исследовательская работа (участие в конференциях)
- Использование нетрадиционных видов оздоровления (ушу, йога, цигун)

### РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Рекомендуемая литература

##### 1. Основная литература

|      | Авторы,        | Заглавие   | Издательство, год                 |
|------|----------------|--|-----------------------------------|
| Л1.1 | А. Ю. Громаков | Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных | Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020 |



|                                   | Авторы,  | Заглавие  | Издательство, год                 |
|-----------------------------------|--|---|-----------------------------------|
|                                   |  | учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса : учебное пособие (168 с.)  |                                   |
| <b>3. Методические разработки</b> |  |   |                                   |
|                                   | Авторы,  | Заглавие  | Издательство, год                 |
| ЛЗ.1                              | В. В. Небесная, Н. А. Гридина                              | Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (50 с.)   | Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016     |
| ЛЗ.2                              | А. Н. Гридин, В. В. Небесная                               | Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (33 с.)  | Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019 |
| ЛЗ.3                              | В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок | Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.) | Донецк : ДонАУиГС, 2018           |
| ЛЗ.4                              | В. В. Небесная, В. В. Мирошниченко                         | Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)  | ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2019          |
| ЛЗ.5                              | М. Л. Куприенко  | Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов ОУ "бакалавр" всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (28 с.)   | ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2018          |
| ЛЗ.6                              | В. В. Небесная, Н. А. Гридина                              | Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения ( 55 с.)   | ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021          |
| ЛЗ.7                              | Н. С. Тарасова, С. С. Лавренчук                            | Волейбол : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (43 с.)  | Донецк : ДонАУиГС, 2017           |
| ЛЗ.8                              | И. Г. Кривец, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов                  | Методические рекомендации: для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" (Настольный теннис) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (58 с.)  | Донецк : ДонАУиГС, 2020           |
| ЛЗ.9                              | Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. В. Кулешина            | Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.)   | Донецк : ГОУ ВПО "ДонАУиГС", 2020 |

|       | Авторы,                     | Заглавие  | Издательство, год                 |
|-------|-----------------------------|---|-----------------------------------|
| ЛЗ.10 | И. Г. Кривец                | Психофизическая подготовка : методические рекомендации к занятиям по дисциплине «Физическая культура» (для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения) (55 с.)   | Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016     |
| ЛЗ.11 | И. Г. Кривец, Е. В. Агишева | Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка) : методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (46 с.) | Донецк : ГОУ ВПО □ДОНАУИГС□, 2022 |

#### 4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|    |   |  |
|----|---|--|
| Э1 | <a href="http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/">http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/</a>                   |  |
| Э2 | <a href="https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A">https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A</a> |  |

#### 4.3. Перечень программного обеспечения

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:  
Информационные технологии применяются только при организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.  
Программное обеспечение не применяется.

#### 4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) Спорт. Физическая культура <https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A>

#### 4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- игровой зал №1 (корпус №2);
- зал единоборств №2 (корпус №2);
- тренажерный зал (общезитие №3);
- зал для настольного тенниса (общезитие №3);
- шейпинг-зал (корпус №1);
- площадка с искусственным покрытием «Олимп».
- занятия по легкой атлетике проводятся в парке Ленинского комсомола на «Аллее Славы».

### РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### 5.2. Темы письменных работ

#### 5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" разработан в соответствии с локальным нормативным актом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".

Фонд оценочных средств дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" в полном объеме представлен в виде приложения к данному РПД.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседование (правила соревнований по видам спорта).  
Контрольные нормативы по разделам РПУД.  
Тесты ВФСК «ГТО».

### РАЗДЕЛ 6. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- 1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.
- 2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".

В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:

- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

## **РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия базируются на использовании теоретических знаний и практических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

Обязательными видами физических упражнений, включенных в рабочую программу по физической культуре, являются: испытания ГФСК «ГТО ДНР».

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся оценивается посредством текущего контроля на практических занятиях.

Для оценки знаний, умений и навыков по разделам дисциплины, используются контрольные нормативы по видам спорта.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»**

**Факультет Производственного менеджмента и маркетинга  
Кафедра Физического воспитания**

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»  
**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ****

по дисциплине (модулю)

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки  
Профиль  
Квалификация  
Форма обучения

38.03.02 Менеджмент  
Управление малым бизнесом  
Бакалавр  
очная

Донецк  
2023



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся I-III курсов образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.02 Менеджмент «Управление малым бизнесом» очной формы обучения

Автор(ы),

разработчик(и):

старший преподаватель Н.А. Гридина

должность, ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия

ФОС рассмотрен на заседании  
кафедры

Физического воспитания

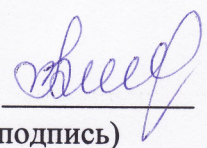
Протокол заседания кафедры от

21.04.2023 г.

№ 9

дата

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

В.В. Небесная

(инициалы, фамилия)



**РАЗДЕЛ 1.**  
**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**1.1. Основные сведения об учебной дисциплине**

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины  
(сведения соответствуют разделу РПД)

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| Образовательная программа                 | бакалавриат                 |
| Направление подготовки                    | 38.03.02 «Менеджмент»       |
| Профиль                                   | «Управление малым бизнесом» |
| Количество разделов учебной дисциплины    | 15                          |
| Часть образовательной программы           | Обязательная часть Б1.О.13  |
| Формы текущего контроля                   | Текущий и промежуточный     |
| Показатели                                | Очная форма обучения        |
| Количество зачетных единиц (кредитов)     |                             |
| Семестр                                   | I-VI                        |
| <b>Общая трудоемкость (академ. часов)</b> | 328                         |
| <b>Аудиторная работа:</b>                 | 288                         |
| Лекционных                                |                             |
| Практических                              | 288                         |
| <b>Самостоятельная работа</b>             | 40                          |
| Контроль                                  |                             |
| Форма промежуточной аттестации            | Зачет                       |

**1.2. Перечень универсальных компетенций с указанием этапов формирования в процессе освоения образовательной программы.**

Таблица 2

Перечень компетенций и их элементов

| Код компетенции | Формулировка компетенции   | Элементы компетенции  | Индекс элемента  |
|-----------------|--|---|--|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знать:</b>   |  |
|                 |  | 1. Знает средства освоения основных двигательных действий.<br>2. Знает способы самостоятельного совершенствования основных физических качеств.<br>3. Знает средства освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.             |  |
|                 |  | <b>Уметь:</b>   |  |
|                 |  | 1. Применять средства освоения основных двигательных действий.<br>2. Применять способы самостоятельного совершенствования основных физических качеств.<br>3. Применять средства освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания. | УК-7.3. Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания. |
|                 |  | <b>Владеть:</b>   |  |
|                 |  | <b>Знать:</b>   |  |
|                 |  | 1. Средства укрепления индивидуального здоровья.<br>2. Средства и методы укрепления индивидуального   | УК-7.4. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического   |

| Код компетенции | Формулировка компетенции | Элементы компетенции  | Индекс элемента        |
|-----------------|--------------------------|---|------------------------|
|                 |                          | <p>здоровья.<br/>3. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>1. Применять средства укрепления индивидуального здоровья.<br/>2. Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья.<br/>3. Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>1. Средствами укрепления индивидуального здоровья.<br/>2. Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.<br/>3. Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p> | самосовершенствования. |

Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

| № п/п   | Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины  | Этапы формирования компетенций (номер семестра) | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства*                             |
|---|---|---|---|---|
| <b>I курс</b>                                     |   |   |   |   |
| <b>Раздел 1 Настольный теннис (девушки)</b>       |   |   |   |   |
| 3.  | Тема 1.1. Техника безопасности. Правила игры.<br>Тема 1.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.<br>Тема 1.3. Техника подачи и ударов.<br>Тема 1.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. | II  | УК 7.3<br>УК 7.4                              | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| <b>Раздел 2 Борьба (юноши)</b>                    |   |   |   |   |
| 4.  | Тема 2.1 Страховка и самостраховка.<br>Тема 2.2 Приемы в стойке<br>Тема 2.3 Приемы в партере<br>Тема 2.4 Броски в стойке с переходом в партер.  | II  | УК 7.3<br>УК 7.4                              | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| <b>Раздел 3 Атлетическая гимнастика (девушки)</b> |   |   |   |   |
| 5.  | Тема 3.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.<br>Тема 3.2 Развитие силы.<br>Тема 3.3 Развитие силы со снарядами.<br>Тема 3.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.                           | II  | УК 7.3<br>УК 7.4                              | Контрольные нормативы<br>Тесты ВФСК «ГТО»                     |
| <b>Раздел 3 Спортивные игры (юноши)</b>           |   |   |   |   |
| 6.  | Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и  | II  | УК 7.3<br>УК 7.4                              | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |

|   |  |     |                          |  |
|---|--|-----|--------------------------|--|
|   | <p>передача мяча.<br/>Тема 3.2 Баскетбол.<br/>Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.<br/>Тема 3.3 Волейбол.<br/>Техника приема и передачи мяча.<br/>Тема 3.4 Волейбол.<br/>Техника нападения и защиты.</p>   |     |                          |  |
| <b>Раздел 4 Легкая атлетика (девушки)</b> |  |     |                          |  |
| 7.  | <p>Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы.<br/>Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции.<br/>Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции.<br/>Тема 4.4 Техника эстафетного бега.</p>   | II  | <p>УК 7.3<br/>УК 7.4</p> | <p>Собеседование (правила соревнований)<br/>Тесты ВФСК «ГТО»</p> |
| <b>Раздел 4 Мини-футбол (юноши)</b>       |  |     |                          |  |
| 8.  | <p>Тема 4.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе.<br/>Тема 4.2 Техника игры полевых игроков.<br/>Тема 4.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника.<br/>Тема 4.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений.<br/>Тема 4.5 Техника приема и передачи мяча.<br/>Тема 4.6 Техника удара по мячу.</p> | II  | <p>УК 7.3<br/>УК 7.4</p> | <p>Собеседование (правила соревнований)<br/>Тесты ВФСК «ГТО»</p> |
| <b>II курс</b>                            |  |     |                          |  |
| <b>Раздел 5 Легкая атлетика</b>           |  |     |                          |  |
| 9.  | <p>Тема 5.1 Техника спортивной ходьбы.<br/>Тема 5.2 Техника бега на короткие дистанции.<br/>Тема 5.3 Техника бега на средние и длинные</p>   | III | <p>УК 7.3<br/>УК 7.4</p> | <p>Собеседование (правила соревнований)<br/>Тесты ВФСК «ГТО»</p> |



|  |  |     |                  |   |
|--|--|-----|------------------|---|
|  | дистанции.<br>Тема 5.4 Техника эстафетного бега.   |     |                  |   |
| Раздел 6 Спортивные игры (девушки)             |  |     |                  |   |
| 10.  | Тема 6.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.<br>Тема 6.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.<br>Тема 6.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча.<br>Тема 6.4 Волейбол. Техника нападающего удара.<br>Тема 6.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. | III | УК 7.3<br>УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| Раздел 6 Настольный теннис (юноши)             |  |     |                  |   |
| 11.  | Тема 6.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.<br>Тема 6.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.<br>Тема 6.3 Техника подачи и ударов.<br>Тема 6.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.   | III | УК 7.3<br>УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| Раздел 7 Общая физическая подготовка (девушки) |  |     |                  |   |
| 12.  | Тема 7.1 Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Тема 7.2 Развитие ловкости.<br>Тема 7.3 Развитие гибкости.<br>Тема 7.4 Развитие координации с использованием   | III | УК 7.3<br>УК 7.4 | Контрольные нормативы<br>Тесты ВФСК «ГТО»                     |

|  |  |     |                  |   |
|--|--|-----|------------------|---|
|  | скакалки и набивного мяча.<br>Тема 7.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты.   |     |                  |   |
| Раздел 7 Атлетическая гимнастика (юноши)   |  |     |                  |   |
| 13.  | Тема 7.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.<br>Тема 7.2 Развитие силы.<br>Тема 7.3 Развитие силы со снарядами.<br>Тема 7.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах   | III | УК 7.3<br>УК 7.4 | Контрольные нормативы<br>Тесты ВФСК «ГТО»                     |
| Раздел 8 Настольный теннис (девушки)       |  |     |                  |   |
| 14.  | Тема 8.1 Техника безопасности.<br>Содержание игры, основные правила.<br>Тема 8.2 Способы держания ракетки.<br>Стойка и перемещения.<br>Тема 8.3 Техника подачи и ударов.<br>Тема 8.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр. | IV  | УК 7.3<br>УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| Раздел 8 Борьба (юноши)                    |  |     |                  |   |
| 15.  | Тема 8.1 Страховка и самостраховка.<br>Тема 8.2 Приемы в стойке<br>Тема 8.3 Приемы в партере<br>Тема 8.4 Броски в стойке с переходом в партер.   | IV  | УК 7.3<br>УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| Раздел 9 Атлетическая гимнастика (девушки) |  |     |                  |   |
| 16.  | Тема 9.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.<br>Тема 9.2 Развитие силы.<br>Тема 9.3 Развитие силы со снарядами.<br>Тема 9.4 Специальная силовая подготовка на  | IV  | УК 7.3<br>УК 7.4 | Контрольные нормативы<br>Тесты ВФСК «ГТО»                     |

|                                     |  |    |                  |   |
|-------------------------------------|--|----|------------------|---|
|                                     | тренажерах   |    |                  |   |
| Раздел 9 Спортивные игры (юноши)    |  |    |                  |   |
| 17.                                 | <p>Тема 9.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.</p> <p>Тема 9.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.</p> <p>Тема 9.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча.</p> <p>Тема 9.4 Волейбол. Техника нападения и защиты.</p>                       | IV | УК 7.3<br>УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| Раздел 10 Легкая атлетика (девушки) |  |    |                  |   |
| 18.                                 | <p>Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы.</p> <p>Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Тема 10.4 Техника эстафетного бега.</p>  | IV | УК 7.3<br>УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований)<br>Тесты ГФСК «ГТО ДНР»  |
| Раздел 10 Мини-футбол (юноши)       |  |    |                  |   |
| 19.                                 | <p>Тема 10.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе.</p> <p>Тема 10.2 Техника игры полевых игроков.</p> <p>Тема 10.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника.</p> <p>Тема 10.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений.</p> <p>Тема 10.5 Техника приема и передачи мяча.</p> <p>Тема 10.6 Техника удара по мячу</p> | IV | УК 7.3<br>УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований)<br>Тесты ВФСК «ГТО»      |

| <b>III курс</b>                                 |   |   |                  |   |
|---|---|---|------------------|---|
| Раздел 11 Легкая атлетика                       |   |   |                  |   |
| 20.   | Тема 11.1 Техника спортивной ходьбы.<br>Тема 11.2 Техника бега на короткие дистанции.<br>Тема 11.3 Техника бега на средние и длинные дистанции.<br>Тема 11.4 Техника эстафетного бега.  | V | УК 7.3<br>УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований)<br>Тесты ВФСК «ГТО»      |
| Раздел 12 Спортивные игры (девушки)             |   |   |                  |   |
| 21.   | Тема 12.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.<br>Тема 12.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.<br>Тема 12.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча.<br>Тема 12.4 Волейбол. Техника нападающего удара.<br>Тема 12.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. | V | УК 7.3<br>УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| Раздел 12 Настольный теннис (юноши)             |   |   |                  |   |
| 22.   | Тема 12.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.<br>Тема 12.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.<br>Тема 12.3 Техника подач и ударов.<br>Тема 12.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр  | V | УК 7.3<br>УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| Раздел 13 Общая физическая подготовка (девушки) |   |   |                  |   |
| 23.   | Тема 13.1. Развитие   | V | УК 7.3           | Контрольные   |

|   |   |    |                  |   |
|---|---|----|------------------|---|
|   | <p>скоростно-силовых качеств.</p> <p>Тема 13.2. Развитие ловкости.</p> <p>Тема 13.3. Развитие гибкости.</p> <p>Тема 13.4. Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.</p> <p>Тема 13.5. Развитие двигательных качеств.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p> |    | УК 7.4           | нормативы<br>Тесты ВФСК<br>«ГТО»                              |
| Раздел 13 Атлетическая гимнастика (юноши)   |   |    |                  |   |
| 24.   | <p>Тема 13.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.</p> <p>Тема 13.2 Развитие силы.</p> <p>Тема 13.3 Развитие силы со снарядами.</p> <p>Тема 13.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах</p>   | V  | УК 7.3<br>УК 7.4 | Контрольные нормативы<br>Тесты ВФСК<br>«ГТО»                  |
| Раздел 14 Настольный теннис (девушки)       |   |    |                  |   |
| 25.   | <p>Тема 14.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.</p> <p>Тема 14.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.</p> <p>Тема 14.3. Техника подачи и ударов.</p> <p>Тема 14.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.</p>                | VI | УК 7.3<br>УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| Раздел 14 Борьба (юноши)                    |   |    |                  |   |
| 26.   | <p>Тема 14.1 Страховка и самостраховка.</p> <p>Тема 14.2 Приемы в стойке</p> <p>Тема 14.3 Приемы в партере</p> <p>Тема 14.4 Броски в стойке с переходом в партер.</p>   | VI | УК 7.3<br>УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| Раздел 15 Атлетическая гимнастика (девушки) |   |    |                  |   |



|                                     |   |    |                  |   |
|-------------------------------------|---|----|------------------|---|
| 27.                                 | Тема 15.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.<br>Тема 15.2 Развитие силы.<br>Тема 15.3 Развитие силы со снарядами.<br>Тема 15.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах  | VI | УК 7.3<br>УК 7.4 | Контрольные нормативы<br>Тесты ВФСК «ГТО»                     |
| Раздел 15 Спортивные игры (юноши)   |   |    |                  |   |
| 28.                                 | Тема 15.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.<br>Тема 15.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.<br>Тема 15.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча.<br>Тема 15.4 Волейбол. Техника нападения и защиты. | VI | УК 7.3<br>УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| Раздел 16 Легкая атлетика (девушки) |   |    |                  |   |
| 29.                                 | Тема 16.1 Техника спортивной ходьбы.<br>Тема 16.2 Техника бега на короткие дистанции.<br>Тема 16.3 Техника бега на средние и длинные дистанции.<br>Тема 16.4 Техника эстафетного бега.  | VI | УК 7.3<br>УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований)<br>Тесты ВФСК «ГТО»      |
| Раздел 16 Мини-футбол (юноши)       |   |    |                  |   |
| 30.                                 | Тема 16.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе.<br>Тема 16.2 Техника игры полевых игроков.<br>Тема 16.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у   | VI | УК 7.3<br>УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований)<br>Тесты ВФСК «ГТО»      |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | соперника.<br>Тема 16.4<br>Жонглирование мячом.<br>Вброс мяча из разных<br>исходных положений.<br>Тема 16.5 Техника<br>приема и передачи<br>мяча.<br>Тема 16.6 Техника<br>удара по мячу. |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**1.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкалы оценивания.**

| Дескриптор компетенции | Показатель оценки   | Шкалы оценивания |        | Критерии оценивания   |
|------------------------|---|------------------|--------|---|
|                        |   | Государственная  | Баллы  |   |
| 1                      | 2   | 3                | 4      | 5   |
| Знает                  | правила соревнований и технику безопасности (ТБ)  | Зачтено          | 90-100 | Четкое соблюдение правил ТБ. Точное, уверенное, правильное выполнение двигательных действий (заданным способом). Проявление активности, находчивости ловкости, умения действовать в коллективе. Отсутствие замечаний по судейству соревнований. |
| Умеет                  | выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта |                  |        |   |
| Владеет                | навыками судейства соревнований по видам спорта   |                  |        |   |
| Знает                  | правила соревнований и технику безопасности (ТБ)  | Зачтено          | 76-89  | Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий правильно, но не достаточно легко и четко. Недостаточное проявление активности и ловкости. Наличие не более 2-х замечаний по судейству соревнований.                                     |
| Умеет                  | выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта |                  |        |   |
| Владеет                | навыками судейства соревнований по видам спорта   |                  |        |   |
| Знает                  | правила соревнований и технику безопасности (ТБ)  | Зачтено          | 60-75  | Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий в основном правильно, но напряженно, недостаточно уверенно, допущены ошибки  |
| Умеет                  | выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта |                  |        |   |

| Дескриптор компетенции | Показатель оценки  | Шкалы оценивания |       | Критерии оценивания   |
|------------------------|--|------------------|-------|---|
|                        |  | Государственная  | Баллы |   |
| 1                      | 2  | 3                | 4     | 5   |
| Владеет                | навыками судейства соревнований по видам спорта  |                  |       | при выполнении;<br>Проявление низкой активности и допущение нарушения правил. Наличие 3-х и более замечаний по судейству соревнований.  |
| Знает                  | правила соревнований и техники безопасности (ТБ)   | Незачтено        | 0-59  | Нарушение правил ТБ.<br>Неправильное выполнение двигательных действий<br>допущение значительных ошибок.<br>Проявление небрежности, неловкости.<br>Неумение играть в команде.<br>Отсутствие знаний по правилам соревнований.<br>Некорректное поведение при судействе соревнований. |
| Умеет                  | выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины:<br>технические элементы упражнений по видам спорта |                  |       |   |
| Владеет                | навыками судейства соревнований по видам спорта  |                  |       |   |
|                        |  |                  |       |   |

## РАЗДЕЛ 2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности выполнения учебной работы обучающимися и включает в себя ряд контрольных тестов по легкой атлетике, спортивным играм, ОФП, настольному теннису, атлетической гимнастике, боребе, мини-футболу с учетом функциональных возможностей организма, реализуемых в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных на основании рекомендуемых требований к результатам освоения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование балльно-рейтинговой системы оценки качества освоения основных образовательных программ в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС». По баллам, полученным обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-

оздоровительную деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий.

Распределение баллов по видам учебной деятельности и формам обучения при изучении учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлено в приведенной ниже таблице.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
(балльно-рейтинговая система)**

|     | <b>Вид деятельности</b>  | <b>Баллы</b>        | <b>Примечания</b>  |
|-----|--|---------------------|--|
| 1.  | Практические занятия.  | 13                  |  |
| 2.  | Частичное выполнение физических упражнений на занятии.                                 | 2                   | Плохое самочувствие.   |
| 3.  | Присутствие на занятиях обучающихся, освобожденных по медицинской справке.             | 1                   | Справка обязательно предоставляется преподавателю.           |
| 4.  | Активное участие в занятии.  | 4                   | Победа в спортивной игре, помощь в судействе, ведение счета. |
| 5.  | Отработки пропущенных занятий.   | 3                   | Практически, в свободное от учебных занятий время.           |
| 6.  | Помощь в организации соревнований или спортивно-массовых мероприятий.                  | 3                   | В свободное от учебных занятий время.                        |
| 7.  | Участие в соревнованиях ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС»:<br>- I место<br>- II место<br>- III место | 3<br>3<br>2<br>1    | В каждом виде соревнований.                                  |
| 8.  | Участие в городских соревнованиях:<br>- I место<br>- II место<br>- III место           | 6<br>6<br>4<br>2    | Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня - 10 баллов. |
| 9.  | Участие в региональных соревнованиях<br>- I место<br>- II место<br>- III место         | 18<br>15<br>10<br>5 | Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня -24 балла.   |
| 10. | Участие в международных соревнованиях.   | 24                  | Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня -32 балла.   |
| 11. | Подготовка и публикация:<br>- научной статьи;<br>- тезисов.                            | 15<br>5             |  |
| 12. | Выступление на научной конференции.  | 6                   |  |
| 13. | Посещение спортивных и оздоровительных секций в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».                   | 3                   | За одно посещение в свободное от учебных занятий время.      |
| 14. | Повышение результатов оценки физической подготовленности                               | 1                   | За каждый тест.  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| студентов по тестам итогового контроля. |  |  |
|---|--|--|

В течение семестра обучающиеся набирают баллы согласно таблице. Дополнительные баллы начисляются с условием посещения учебных занятий не менее 70 %. Максимальное количество баллов, набранных в семестре - 100. Зачет выставляется в I семестре учебного года по итогам набранных баллов. Тесты входящего и итогового контроля являются обязательными для получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт».

### РАЗДЕЛ 3 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ВИДАМ ЗАДАНИЙ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

| №  | Назначение задания  | Вид задания   | Примечание   |
|----|---|---|--|
| 1. | Задания для подготовки обучающихся к зачету по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». | 1. Контрольные нормативы по разделам РПД «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:<br>- лёгкая атлетика,<br>- спортивные игры,<br>- ОФП,<br>- настольный теннис,<br>- атлетическая гимнастика;<br>- борьба;<br>- мини-футбол.<br>2. Нормативы ВФСК «ГТО». | Приложение 1.<br>Перечень контрольных нормативов по видам спорта для подготовки обучающихся к зачету.<br><br>Приложение 2.<br>Нормативы оценки уровня физической подготовленности обучающихся. |

#### Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

| Номер приложения | Название приложения  |
|------------------|--|
| 1                | Задания для текущего контроля успеваемости                         |
| 2                | Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». |

**I курс****Раздел 1 Настольный теннис (девушки)****Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении
  - «5» - 120 раз
  - «4» - 110 раз
  - «3» - 100 раз
  - «2» - менее 100 раз
2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°
  - «5» - 80 раз
  - «4» - 60 раз
  - «3» - 50 раз
  - «2» - менее 50 раз
3. Набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5м)
  - «5» - 50 раз
  - «4» - 40 раз
  - «3» - 30 раз
  - «2» - менее 30 раз
4. Набивание мяча о стену без отскока о пол
  - «5» - 15 раз
  - «4» - 12 раз
  - «3» - 10 раз
  - «2» - менее 10 раз

**Раздел 1 Борьба (юноши)****Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Кувырки с группировкой (за 15 сек.).
  - «5» - 10 раз
  - «4» - 8 раз
  - «3» - 6 раз
  - «2» - менее 4 раз
2. Страховка, самостраховка (за 15 сек.).
  - «5» - 10 раз
  - «4» - 8 раз
  - «3» - 6 раз
  - «2» - менее 4 раз
3. Уход с поперечного удержания (за 1 мин.).
  - «5» - 3 раза
  - «4» - 2 раза
  - «3» - 1 раз
  - «2» - уход не выполнен.

**Раздел 2. Атлетическая гимнастика (девушки)****Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Жим грифа, вес 10 кг
  - «5» - 10 раз
  - «4» - 8 раз
  - «3» - 6 раз
  - «2» - 4 раза.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

«5» - 20 раз

«4» - 16 раз

«3» - 12 раз

«2» - 8 раз.

3. Приседания со штангой на плечах, вес 20кг

«5» - 10 раз

«4» - 8 раз

«3» - 6 раз

«2» - 4 раза.

## **Раздел 2. Спортивные игры (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Баскетбол. Ведение мяча на время (от кольца «а» к кольцу «б»)

«5» - 10 сек.

«4» - 12 сек

«3» - 14 сек

«2» - 16 и более

2. Баскетбол. Передача мяча о стену двумя руками за 30 сек

«5»- 25 раз

«4»- 20 раз

«3»-15 раз

«2»-14 и менее раз

3. Баскетбол. 15 бросков из под кольца с двух метров с трех точек

«5» - 12 раз

«4» - 9 раз

«3» - 6 раз

«2» - 5 и менее раз

4. Волейбол. Передача мяча сверху о стену

«5» - 25 раз

«4» - 20 раз

«3» - 15 раз

«2» - 10 и менее раз.

5. Волейбол. Подача мяча снизу (из 12 подач)

«5» - 9 подач

«4» - 7 подач

«3» - 5 подач

«2» - менее 5 подач.

## **Раздел 3 Легкая атлетика (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

«5» - 3.00 мин

«4» - 3.15 мин

«3» - 3.30 мин

«2» - 4.00 мин

2. Бег 60 метров на время

«5» - 9,6 сек

«4» - 10.0 сек

«3» - 10.5 сек

«2» - 11.2 сек

3. Бег 1000 метров на время

«5» - 4.10 мин



«4» - 4.26 мин

«3» - 4.46 мин

«2» - 5.08 мин

### **Раздел 3 Мини-футбол (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

#### **Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Ведение мяча вокруг конусов, дистанция 10 м

«5» - 10 конусов

«4» - 8 конусов

«3» - 6 конусов

«2» - 4 конуса.

2. Передача мяча, дистанция 10 м (точные передачи)

«5» - 10 раз из 10

«4» - 8 раз из 10

«3» - 6 раз из 10

«2» - 4 раза из 10.

3. Удары мяча в створ ворот, дистанция 7 м (точные удары)

«5» - 10 раз из 10

«4» - 8 раз из 10

«3» - 6 раз из 10

«2» - 4 раза из 10.

## **II курс**

### **Раздел 4 Легкая атлетика (девушки, юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

#### **Контрольный норматив:**

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

##### **Девушки:**

«5» - 3.00 мин

«4» - 3.15 мин

«3» - 3.30 мин

«2» - 4.00 мин

##### **Юноши:**

«5» - 2.45 мин

«4» - 3.00 мин

«3» - 3.15 мин

«2» - 3.30 мин

2. Бег 60 метров на время

##### **Девушки:**

«5» - 9,6 сек

«4» - 10.0 сек

«3» - 10.5 сек

«2» - 11.2 сек

##### **Юноши:**

«5» - 8,4 сек

«4» - 8,8 сек

«3» - 9,3 сек

«2» - 9,9 сек

3. Бег 1000 метров на время

##### **Девушки:**

«5» - 4.10 мин

«4» - 4.26 мин

«3» - 4.46 мин

«2» - 5.08 мин

**Юноши:**

«5» - 3.20 мин

«4» - 3.28 мин

«3» - 3.38 мин

«2» - 4.01 мин

**Раздел 5. Спортивные игры (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Баскетбол. Ведение мяча на время (от кольца «а» к кольцу «б»)

«5» - 10 сек.

«4» - 12 сек

«3» - 14 сек

«2» - 16 и более

2. Баскетбол. Передача мяча об стену двумя руками за 30 сек

«5»- 25 раз

«4»- 20 раз

«3»- 15 раз

«2»- 14 и менее раз.

3. Баскетбол. 15 бросков из под кольца с двух метров с трех точек

«5» - 12 раз

«4» - 9 раз

«3» - 6 раз

«2» - 5 и менее раз.

4. Волейбол. Передача мяча сверху о стену

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

5. Волейбол. Передача мяча снизу о стену

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

6. Волейбол. Поддача снизу

«5» - из 10 – 7 подач

«4» - из 10 – 5 подач

«3» - из 10 – 3 подачи

«2» - из 10 – 1 подача

**Раздел 5. Настольный теннис (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

«5» - 120 раз

«4» - 110 раз

«3» - 100 раз

«2» - менее 100 раз

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

«5» - 80 раз

«4» - 60 раз

«3» - 50 раз

- «2» - менее 50 раз
3. Набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5 м)
- «5» - 50 раз
- «4» - 40 раз
- «3» - 30 раз
- «2» - менее 30 раз
4. Набивание мяча о стену без отскока о пол
- «5» - 15 раз
- «4» - 12 раз
- «3» - 10 раз
- «2» - менее 10 раз
5. Поддача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)
- «5» - 10 попаданий
- «4» - 8 попаданий
- «3» - 7 попаданий
- «2» - менее 7 попаданий

**Раздел 6. Общая физическая подготовка (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Поднимание туловища за 60 секунд из И.П. лежа на спине
- «5» - 45 раз
- «4» - 40 раз
- «3» - 33 раз
- «2» - 27 раз
2. Челночный бег 4х9 метров
- «5» - 9,8 сек.
- «4» - 10,2 сек.
- «3» - 10,7 сек.
- «2» - 11,3 сек.
3. Наклон туловища вперед из И.П. сидя с прямыми ногами на полу
- «5» - 14 см
- «4» - 9 см
- «3» - 5 см
- «2» - 1 см
4. Прыжки на скакалке за 60 секунд
- «5» - 120 раз
- «4» - 110 раз
- «3» - 100 раз
- «2» - 80 раз

**Раздел 6. Атлетическая гимнастика (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Подтягивание на высокой перекладине
- «5» - 13 раз
- «4» - 10 раз
- «3» - 8 раз
- «2» - 5 раз
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
- «5» - 50 раз
- «4» - 40 раз
- «3» - 33 раз
- «2» - 27 раз

3. Жим штанги (вес 20 кг) лежа

«5» - 18 раз

«4» - 15 раз

«3» - 12 раз

«2» - 10 раз

4. Приседания со штангой (вес 20 кг) на плечах

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

### **Раздел 7. Настольный теннис (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

«5» - 120 раз

«4» - 110 раз

«3» - 100 раз

«2» - менее 100 раз

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

«5» - 80 раз

«4» - 60 раз

«3» - 50 раз

«2» - менее 50 раз

3. Набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5м)

«5» - 50 раз

«4» - 40 раз

«3» - 30 раз

«2» - менее 30 раз

4. Набивание мяча о стену без отскока о пол

«5» - 15 раз

«4» - 12 раз

«3» - 10 раз

«2» - менее 10 раз

5. Подача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)

«5» - 10 попаданий

«4» - 8 попаданий

«3» - 7 попаданий

«2» - менее 7 попаданий

### **Раздел 7. Борьба (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Бросок через бедро на скорость (за 15 сек.)

«5» - 12 раз

«4» - 10 раз

«3» - 8 раз

«2» - 6 раз.

2. Уход с поперечного удержания (за 1 мин.)

«5» - 3 раза

«4» - 2 раза

«3» - 1 раз

«2» - уход не выполнен.

3. Болевые приемы в партере (за 1 мин.)

- «5» - 3 раза
- «4» - 2 раза
- «3» - 1 раз
- «2» - прием не выполнен.

#### **Раздел 8. Атлетическая гимнастика (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Жим грифа, вес 10 кг
  - «5» - 12 раз
  - «4» - 10 раз
  - «3» - 8 раз
  - «2» - 6 раз.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
  - «5» - 20 раз
  - «4» - 16 раз
  - «3» - 12 раз
  - «2» - 8 раз.
3. Приседания со штангой на плечах, вес 20кг
  - «5» - 12 раз
  - «4» - 10 раз
  - «3» - 8 раз
  - «2» - 6 раз.

#### **Раздел 8. Спортивные игры (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Баскетбол. Бросок мяча после ведения (8 подходов)
  - «5» - 6 попаданий
  - «4» - 5 попаданий
  - «3» - 4 попадания
  - «2» - 3 и менее попаданий
2. Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 раз)
  - «5» - 8 раз
  - «4» - 7 раз
  - «3» - 6 раз
  - «2» - 5 и менее раз
3. Баскетбол. 15 бросков со средней дистанции с трех точек
  - «5» - 12 раз
  - «4» - 10 раз
  - «3» - 8 раз
  - «2» - 6-0 раз
4. Волейбол. Передача мяча сверху над собой
  - «5» - 25 раз
  - «4» - 20 раз
  - «3» - 15 раз
  - «2» - 10 и менее раз.
5. Волейбол. Передача мяча снизу над собой
  - «5» - 25 раз
  - «4» - 20 раз
  - «3» - 15 раз
  - «2» - 10 и менее раз.
6. Волейбол. Поддача мяча сверху (из 12 подач)
  - «5» - 9 подач

- «4» - 7 подач
- «3» - 5 подач
- «2» - менее 5 подач.

**Раздел 9. Легкая атлетика (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Спортивная ходьба 500 метров на время
  - «5» - 2.50 мин
  - «4» - 3.00 мин
  - «3» - 3.15 мин
  - «2» - 3.40 мин
2. Бег 60 метров на время
  - «5» - 9,6 сек
  - «4» - 10.0 сек
  - «3» - 10.5 сек
  - «2» - 11.2 сек
3. Бег 1000 метров на время
  - «5» - 4.10 мин
  - «4» - 4.26 мин
  - «3» - 4.46 мин
  - «2» - 5.08 мин

**Раздел 9 Мини-футбол (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Ведение мяча вокруг конусов, дистанция 15 м
  - «5» - 15 конусов
  - «4» - 12 конусов
  - «3» - 9 конусов
  - «2» - 6 конуса.
2. Передача мяча, дистанция 15 м (точные передачи)
  - «5» - 10 раз из 10
  - «4» - 8 раз из 10
  - «3» - 6 раз из 10
  - «2» - 4 раза из 10.
3. Удары мяча в створ ворот, дистанция 10 м (точные удары)
  - «5» - 10 раз из 10
  - «4» - 8 раз из 10
  - «3» - 6 раз из 10
  - «2» - 4 раза из 10.

**III курс**

**Раздел 10 Легкая атлетика (девушки, юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив:**

1. Спортивная ходьба 500 метров на время
 

**Девушки:**

  - «5» - 2.50 мин
  - «4» - 3.00 мин
  - «3» - 3.15 мин
  - «2» - 3.40 мин

**Юноши:**

  - «5» - 2.40 мин
  - «4» - 2.50 мин

«3» - 3.00 мин

«2» - 3.15 мин

2. Бег 60 метров на время

**Девушки:**

«5» - 9,8 сек

«4» - 10.2 сек

«3» - 10.7 сек

«2» - 11.4 сек

**Юноши:**

«5» - 8,4 сек

«4» - 8,8 сек

«3» - 9,3 сек

«2» - 9,9 сек

3. Бег 1000 метров на время

**Девушки:**

«5» - 4.18 мин

«4» - 4.34 мин

«3» - 4.58 мин

«2» - 5.18 мин

**Юноши:**

«5» - 3.20 мин

«4» - 3.28 мин

«3» - 3.38 мин

«2» - 4.01 мин

### **Раздел 11. Спортивные игры (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Баскетбол. Ведение мяча с обводкой конусов (от кольца «а» к кольцу «б»)

«5» - 13 сек.

«4» - 15 сек

«3» - 16 сек

«2» - 16 и более сек

2. Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 раз)

«5»- 6 раз

«4»- 5 раз

«3»- 4 раз

«2»- 3 и менее раз.

3. Баскетбол. 10 бросков с дальней дистанции с трех точек

«5» - 5 раз

«4» - 4 раз

«3» - 3 раз

«2» - 2 и менее раз.

4. Волейбол. Передача мяча сверху с касанием о пол рукой

«5» - 15 раз

«4» - 10 раз

«3» - 5 раз

«2» - менее 5 раз

5. Волейбол. Передача мяча снизу о стену

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

6. Волейбол. Поддача сверху по зонам 1,6,5 по три  
 «5» - из 9 – 6 подач  
 «4» - из 9 – 4 подач  
 «3» - из 9 – 2 подачи  
 «2» - из 9 – менее 2 подач

### **Раздел 11. Настольный теннис (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении
  - «5» - 120 раз
  - «4» - 110 раз
  - «3» - 100 раз
  - «2» - менее 100 раз
2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°
  - «5» - 80 раз
  - «4» - 60 раз
  - «3» - 50 раз
  - «2» - менее 50 раз
3. Набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5м)
  - «5» - 50 раз
  - «4» - 40 раз
  - «3» - 30 раз
  - «2» - менее 30 раз
4. Набивание мяча о стену без отскока о пол
  - «5» - 15 раз
  - «4» - 12 раз
  - «3» - 10 раз
  - «2» - менее 10 раз
5. Поддача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)
  - «5» - 10 попаданий
  - «4» - 8 попаданий
  - «3» - 7 попаданий
  - «2» - менее 7 попаданий

### **Раздел 12. Общая физическая подготовка (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Поднимание туловища за 60 секунд из И.П. лежа на спине
  - «5» - 45 раз
  - «4» - 40 раз
  - «3» - 34 раз
  - «2» - 27 раз
2. Челночный бег 4х9 метров
  - «5» - 10,0 сек.
  - «4» - 10,4 сек.
  - «3» - 10,9 сек.
  - «2» - 11,5 сек.
3. Наклон туловища вперед из И.П. сидя с прямыми ногами на полу
  - «5» - 13 см
  - «4» - 8 см
  - «3» - 4 см
  - «2» - 1 см
4. Прыжки на скакалке за 60 секунд



- «5» - 120 раз
- «4» - 110 раз
- «3» - 100 раз
- «2» - 80 раз

### **Раздел 12. Атлетическая гимнастика (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Подтягивание на высокой перекладине
  - «5» - 13 раз
  - «4» - 10 раз
  - «3» - 8 раз
  - «2» - 5 раз
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
  - «5» - 50 раз
  - «4» - 40 раз
  - «3» - 33 раз
  - «2» - 27 раз
3. Жим штанги (вес 30 кг) лежа
  - «5» - 20 раз
  - «4» - 16 раз
  - «3» - 14 раз
  - «2» - 12 раз
4. Приседания со штангой (вес 30 кг) на плечах
  - «5» - 20 раз
  - «4» - 16 раз
  - «3» - 14 раз
  - «2» - 12 раз

### **Раздел 13. Настольный теннис (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении
  - «5» - 120 раз
  - «4» - 110 раз
  - «3» - 100 раз
  - «2» - менее 100 раз
2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°
  - «5» - 80 раз
  - «4» - 60 раз
  - «3» - 50 раз
  - «2» - менее 50 раз
3. Набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5м)
  - «5» - 50 раз
  - «4» - 40 раз
  - «3» - 30 раз
  - «2» - менее 30 раз
4. Набивание мяча о стену без отскока о пол
  - «5» - 15 раз
  - «4» - 12 раз
  - «3» - 10 раз
  - «2» - менее 10 раз
5. Поддача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)
  - «5» - 10 попаданий

- «4» - 8 попаданий
- «3» - 7 попаданий
- «2» - менее 7 попаданий

### **Раздел 13. Борьба (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

#### **Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Бросок зацеп стопой изнутри (за 30 сек.)
  - «5» - 15 раз
  - «4» - 10 раз
  - «3» - 8 раз
  - «2» - 5 раз.
2. Уход с удержания со стороны головы (за 1 мин.)
  - «5» - 3 раза
  - «4» - 2 раза
  - «3» - 1 раз
  - «2» - уход не выполнен.
3. Бросок через спину с переходом на удержание (за 1 мин.)
  - «5» - 20 раз
  - «4» - 16 раз
  - «3» - 12 раз
  - «2» - 8 раз.

### **Раздел 14. Атлетическая гимнастика (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

#### **Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Жим грифа, вес 10 кг
  - «5» - 12 раз
  - «4» - 10 раз
  - «3» - 8 раз
  - «2» - 6 раз.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
  - «5» - 20 раз
  - «4» - 16 раз
  - «3» - 12 раз
  - «2» - 8 раз.
3. Приседания со штангой на плечах, вес 20кг
  - «5» - 12 раз
  - «4» - 10 раз
  - «3» - 8 раз
  - «2» - 6 раз.

### **Раздел 14. Спортивные игры (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

#### **Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Баскетбол. Ведение мяча с обводкой конусов (от кольца «а» к кольцу «б»)
  - «5» - 10 сек.
  - «4» - 12 сек
  - «3» - 14 сек
  - «2» - 14 и более сек
2. Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 раз)
  - «5» - 7 раз
  - «4» - 6 раз
  - «3» - 5 раз
  - «2» - 4 и менее раз.

3. Баскетбол. 10 бросков с дальней дистанции с трех точек
  - «5» - 6 раз
  - «4» - 5 раз
  - «3» - 4 раз
  - «2» - 3 и менее раз.
4. Волейбол. Передача мяча сверху с касанием о пол рукой
  - «5» - 20 раз
  - «4» - 15 раз
  - «3» - 10 раз
  - «2» - менее 10 раз
5. Волейбол. Передача мяча снизу о стену
  - «5» - 30 раз
  - «4» - 20 раз
  - «3» - 15 раз
  - «2» - 10 раз
6. Волейбол. Поддача сверху по зонам 1,6,5 по четыре
  - «5» - из 12 – 9 подач
  - «4» - из 12 – 7 подач
  - «3» - из 12 – 5 подачи
  - «2» - из 12 – менее 5 подач

#### **Раздел 15. Легкая атлетика (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

#### **Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Спортивная ходьба 500 метров на время
  - «5» - 2.45 мин
  - «4» - 2.55 мин
  - «3» - 3.10 мин
  - «2» - 3.30 мин
2. Бег 60 метров на время
  - «5» - 9,6 сек
  - «4» - 10.0 сек
  - «3» - 10.5 сек
  - «2» - 11.2 сек
3. Бег 1000 метров на время
  - «5» - 4.10 мин
  - «4» - 4.26 мин
  - «3» - 4.46 мин
  - «2» - 5.08 мин

#### **Раздел 15 Мини-футбол (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

#### **Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Ведение мяча вокруг конусов, дистанция 10 м
  - «5» - 15 конусов
  - «4» - 12 конусов
  - «3» - 9 конусов
  - «2» - 6 конуса.
2. Передача мяча, дистанция 20 м (точные передачи)
  - «5» - 10 раз из 10
  - «4» - 8 раз из 10
  - «3» - 6 раз из 10
  - «2» - 4 раза из 10.
3. Удары мяча в створ ворот, дистанция 12 м (точные удары)

«5» - 10 раз из 10

«4» - 8 раз из 10

«3» - 6 раз из 10

«2» - 4 раза из 10

4. «Жонглирование». Набивание мяча 30 сек. Правой и левой ногой.

«5» - 30 раз

«4» - 25 раз

«3» - 20 раз

«2» - 15 раз.

**НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ**  
уровня физической подготовленности обучающихся

| Физические качества<br>Виды испытаний   | Пол | Уровни, баллы |      |            |      |           |      |            |      |           |      |
|---|-----|---------------|------|------------|------|-----------|------|------------|------|-----------|------|
|   |     | 1-й уров.     |      | 2-й уров.  |      | 3-й уров. |      | 4-й уров.  |      | 5-й уров. |      |
|   |     | низкий        |      | ниже сред. |      | средний   |      | выше сред. |      | высокий   |      |
|   |     | 1             | 2    | 3          | 4    | 5         | 6    | 7          | 8    | 9         | 10   |
| <b>1. Выносливость</b><br>Бег 1000 м (мин).   | Д   | 5.38          | 5.18 | 5.08       | 4.58 | 4.46      | 4.34 | 4.26       | 4.18 | 4.10      | 4.02 |
|   | Ю   | 4.30          | 4.12 | 4.01       | 3.48 | 3.38      | 3.32 | 3.28       | 3.24 | 3.20      | 3.15 |
| <b>2. Скоростные</b><br>Бег 60 м (сек).   | Д   | 12,0          | 11,6 | 11,2       | 10,8 | 10,5      | 10,3 | 10,0       | 9,8  | 9,6       | 9,4  |
|   | Ю   | 10,5          | 10,2 | 9,9        | 9,6  | 9,3       | 9,0  | 8,8        | 8,6  | 8,4       | 8,2  |
| <b>3. Силовые</b><br>Сгиб.-разг. рук в упоре от скамейки (раз) Д<br>Сгиб.-разг. рук в уп. лежа (раз). Ю | Д   | 4             | 6    | 8          | 10   | 12        | 14   | 16         | 18   | 20        | 22   |
|   | Ю   | 20            | 24   | 27         | 30   | 33        | 36   | 40         | 45   | 50        | 55   |
| <b>4. Скоростно-силовые</b><br>Поднимание туловища за 60 секунд (раз).                                  | Д   | 20            | 23   | 27         | 30   | 34        | 37   | 40         | 42   | 45        | 50   |
|   | Ю   | 24            | 27   | 30         | 33   | 37        | 40   | 43         | 47   | 50        | 55   |
| <b>5. Скоростно-силовые</b><br>Прыжок в длину с места (см)  | Д   | 130           | 135  | 140        | 150  | 160       | 165  | 170        | 180  | 190       | 200  |
|   | Ю   | 160           | 170  | 180        | 190  | 200       | 205  | 210        | 220  | 230       | 240  |
| <b>6. Гибкость</b><br>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)     | Д   | -3            | 0    | 1          | 3    | 5         | 7    | 9          | 11   | 14        | 17   |
|   | Ю   | -5            | -2   | 0          | 1    | 3         | 5    | 7          | 10   | 12        | 15   |
| <b>7. Координация</b><br>Челночный бег 4х9 м (сек).   | Д   | 12,0          | 11,6 | 11,3       | 11,0 | 10,7      | 10,4 | 10,2       | 10,0 | 9,8       | 9,6  |
|   | Ю   | 11,2          | 10,9 | 10,6       | 10,3 | 10,0      | 9,8  | 9,6        | 9,4  | 9,2       | 9,0  |

*Шкала оценки результатов уровня физической подготовленности*

| Средний балл  | Уровень физической подготовленности |
|---------------|-------------------------------------|
| 9,0 и более   | Высокий                             |
| От 7,0 до 8,9 | Выше среднего                       |
| От 5,0 до 6,9 | Средний                             |
| От 3 до 4,9   | Ниже среднего                       |
| 2,9 и менее   | Низкий                              |