Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костина Лариса Николаевна
Должность: проректор
Дата подписания: 03.06.2025 13:48:39
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.09** **«Физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки 43.03.02 Туризм**
**Профиль «Туризм и гостиничная деятельность»**

Квалификация ***БАКАЛАВР***

Форма обучения ***очная***

Общая трудоемкость ***2 ЗЕТ***

Год начала подготовки по учебному плану ***2023***

Донецк
2023

Составитель:
*ст. препод.* _____ *Гридина Н.А.*

Рецензент(ы): *канд биол доцент* _____ *Гаврилин В.А.*

Рабочая программа дисциплины (модуля) "Физическая культура и спорт" разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 516)

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана Направление подготовки 43.03.02 Туризм
Профиль "Туризм и гостиничная деятельность", 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

**1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ**

Формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.

**1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

- формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни;
- 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;
- 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии.

*1.3.2. Дисциплина "Физическая культура и спорт" выступает опорой для следующих элементов:*

**1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

*УК-7.2: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности*

Знать:

| | |
|---|---|
| **Уровень 1** | Знает методические принципы физического воспитания. |
| **Уровень 2** | Знает методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. |
| **Уровень 3** | Знает методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |

Уметь:

| | |
|---|---|
| **Уровень 1** | Умеет применять методические принципы физического воспитания. |
| **Уровень 2** | Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. |
| **Уровень 3** | Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |

Владеть:

| | |
|---|---|
| **Уровень 1** | Владеет методическими принципами физического воспитания. |
| **Уровень 2** | Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. |
| **Уровень 3** | Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |

**1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

*УК-7.3: Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья*

Знать:

| | |
|---|---|
| **Уровень 1** | Знает методические принципы физического воспитания. |
| **Уровень 2** | Знает методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. |
| **Уровень 3** | Знает методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |

Уметь:

| | |
|---|---|
| **Уровень 1** | Умеет применять методические принципы физического воспитания. |
| **Уровень 2** | Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. |
| **Уровень 3** | Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |
| Владеть: | |
| **Уровень 1** | Владеет методическими принципами физического воспитания. |
| **Уровень 2** | Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. |
| **Уровень 3** | Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |

***В результате освоения дисциплины Физическая культура и спорт" обучающийся должен:***

| | |
|---|---|
| **3.1** | **Знать:** |
| | теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни. |
| **3.2** | **Уметь:** |
| | использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. |
| **3.3** | **Владеть:** |
| | 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 "Физическая культура и спорт" видом промежуточной аттестации является Зачет

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины "Физическая культура и спорт" составляет 2 зачётные единицы, 72 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 | Компетен-ции | Литература | Инте ракт. | Примечание |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура спорт».** | | | | | | |
| Тема 1.1 Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». | 1 | 2 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 | 0 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| /Лек/ | | | | Э1 Э2 | | |
| Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 1.3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| /Конс/ | 1 | 2 | | | 0 | |
| **Раздел 2. Тема "Легкая атлетика"** | | | | | | |
| Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/ | 1 | 6 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 2.4 Техника эстафетного бега. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 2.4 Техника бега на средние и длинные дистанции, техника эстафетного бега. /Ср/ | 1 | 2 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| **Раздел 3. Тема "Настольный теннис"** | | | | | | |
| Тема 3.1 Техника безопасности. Содержание игры, ее важнейшие правила. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.8 | 0 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Э1 Э2 | | |
| Тема 3.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 3.3 Техника подач и ударов. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 3.3 Техника подач и ударов. /Ср/ | 1 | 2 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.2 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 3.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 3.5 Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 3.5 Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Ср/ | 1 | 2 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| **Раздел 4. Тема 4 "Атлетическая гимнастика"** | | | | | | |
| Тема 4.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 4.2 Развитие силы. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 4.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 4.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 4.5. Круговая тренировка. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 | 0 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Э1 Э2 | | |
| Тема 4.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Ср/ | 1 | 2 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 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 учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса : учебное пособие (168 с.) | Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020 |

**3. Методические разработки**

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л3.1 | 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 |
| Л3.2 | 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 |
| Л3.3 | 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 |

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л3.4 | 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 |
| Л3.5 | 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 |
| Л3.6 | 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 |
| Л3.7 | 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 |
| Л3.8 | 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 |
| Л3.9 | 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 | http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/ | |
| Э2 | https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A | |

**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 (общежитие №3);
- зал для настольного тенниса (общежитие №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 "Физическая культура и спорт" разработан в соответствии с локальным нормативным актом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" 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 РПД.
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 ВФСК «ГТО».

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**

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине (модулю)
«Физическая культура и спорт»

| | |
|---|---|
| Направление подготовки | 43.03.02 Туризм |
| Профиль | Туризм и гостиничная деятельность |
| Квалификация | Бакалавр |
| Форма обучения | очная |

Донецк
2023

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» для обучающихся I курса образовательной программы бакалавриата направления подготовки 43.03.02 Туризм «Туризм и гостиничная деятельность» 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 _____ В.В. Небесная

(подпись) (инициалы, фамилия)

**РАЗДЕЛ 1.**
**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
**по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»**

### 1.1. Основные сведения об учебной дисциплине

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины
(сведения соответствуют разделу РПД)

| | |
|---|---|
| Образовательная программа | бакалавриат |
| Направление подготовки | 43.03.02 «Туризм» |
| Профиль | «Туризм и гостиничная деятельность» |
| Количество разделов учебной дисциплины | 4 |
| Часть образовательной программы | Обязательная часть Б1.О.09 |
| Формы текущего контроля | Текущий и промежуточный |
| Показатели | Очная форма обучения |
| Количество зачетных единиц (кредитов) | 2 |
| Семестр | I |
| ***Общая трудоемкость (академ. часов)*** | 72 |
| ***Аудиторная работа:*** | 64 |
| Лекционных | 8 |
| Практических | 54 |
| **Самостоятельная работа** | 8 |
| 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 | ***Знать:*** | |
| | | 1. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.<br>2. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.<br>3. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. | УК-7.2. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. |
| | | ***Уметь:*** | |
| | | 1. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.<br>2. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.<br>3. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | |
| | | ***Владеть:*** | |
| | | 1. Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.<br>2. Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.<br>3. Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. | |

| Код компетенции | Формулировка компетенции | Элементы компетенции | Индекс элемента |
|---|---|---|---|
| | | ***Знать:*** | УК-7.3. Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |
| | | 1. Знает методические принципы физического воспитания.<br>2. Знает методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры.<br>3. Знает методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. | |
| | | ***Уметь:*** | |
| | | 1. Умеет применять методические принципы физического воспитания.<br>2. Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры.<br>3. Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.. | |
| | | ***Владеть:*** | |
| | | 1. Владеет методическими принципами физического воспитания.<br>2. Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры.<br>3. Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. | |

Таблица 3

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* |
|---|---|---|---|---|
| Раздел 1. Лекции. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура и спорт» | | | | |
| 1. | Тема 1.1. Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт».<br>Тема 1.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.<br>Тема 1.3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.<br>Тема 1.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | I | УК 7.3<br>УК 7.2 | Собеседование (правила соревнований)<br>Тесты ВФСК «ГТО» |
| | Раздел 2. Легкая атлетика | | | |
| 2. | Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы.<br>Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции.<br>Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции.<br>Тема 2.4 Техника эстафетного бега. | I | УК 7.3<br>УК 7.2 | Собеседование (правила соревнований)<br>Тесты ВФСК «ГТО» |
| Раздел 3 Спортивные игры (девушки) | | | | |
| 3. | Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.<br>Тема 3.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.<br>Тема 3.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. Групповые упражнения.<br>Тема 3.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения.<br>Тема 3.5 Волейбол. Техника | I | УК 7.3<br>УК 7.2 | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | нападения и защиты. Двухсторонняя игра. | | | |
| Раздел 3 Настольный теннис (юноши) | | | | |
| 4. | Тема 3.1. Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.<br>Тема 3.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.<br>Тема 3.3. Техника подач и ударов. | I | УК 7.3<br>УК 7.2 | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| Раздел 4 Общая физическая подготовка (девушки) | | | | |
| 5. | Тема 4.1. Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Тема 4.2. Развитие ловкости.<br>Тема 4.3. Развитие гибкости.<br>Тема 4.4 Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.<br>Тема 4.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. | I | УК 7.3<br>УК 7.2 | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| Раздел 4 Атлетическая гимнастика (юноши) | | | | |
| 6. | Тема 4.1. Техника безопасности. Основы классических упражнений.<br>Тема 4.2. Развитие силы.<br>Тема 4.3. Развитие силы со снарядами.<br>Тема 4.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.<br>Тема 4.5. Круговая тренировка. | I | УК 7.3<br>УК 7.2 | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |

**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 чётко. 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; 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. Неправильное выполнение двигательных действий допущение значительных ошибок. Проявление небрежности, неловкости. Неумение играть в команде. Отсутствие знаний по правилам соревнований. Некорректное поведение при судействе 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 | | | |

## РАЗДЕЛ 2.
## ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
## «Физическая культура и спорт»

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 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 «Физическая культура и спорт».

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 «Физическая культура и спорт» представлено в приведенной ниже таблице.

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

| | **Вид деятельности** | **Баллы** | **Примечания** |
|---|---|---|---|
| 1. | Лекционные занятия.<br>Практические занятия. | 1<br>3 | |
| 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. | <br>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 студентов по тестам итогового контроля. | 1 | За каждый тест. |

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 «Физическая культура и спорт». | 1.Контрольные нормативы по разделам РПД «Физическая культура и спорт»:<br>- лёгкая атлетика,<br>- спортивные игры,<br>- ОФП,<br>- настольный теннис,<br>- атлетическая гимнастика.<br>2. Нормативы ВФСК «ГТО». | Приложение 1. Перечень контрольных нормативов по видам спорта для подготовки обучающихся к зачету.<br><br>Приложение 2. Нормативы оценки уровня физической подготовленности обучающихся. |

**Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура**

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

***Приложение 1***

**Раздел 1 Лекции. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**Тема 1.1** Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт».

**Тема 1.2** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

**Тема 1.3** Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

**Тема 1.4** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Раздел 2 Легкая атлетика (девушки, юноши)**

**Тема 2.1** Техника спортивной ходьбы.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

Обучение технике спортивной ходьбы. Ходьба с акцентом на постановку ноги с пятки с последующим резким перекатом на носок. Имитация работы рук. Ходьба с «закручиванием». Спортивная ходьба «змейкой» на 2-4 м вправо и влево или ходьба «восьмеркой». Спортивная ходьба с переменной скоростью на различных отрезках. Ходьба с наклоном туловища на каждый шаг, руки помогают выпрямлению ног. Спортивная ходьба по виражу. Спортивная ходьба на подъеме; акцентировать выпрямление ноги в коленном суставе.

**Контрольный норматив**: 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

**Тема 2.2** Техника бега на короткие дистанции.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

Бег на короткие дистанции (обучение технике бега на 60 метров).

Техника бега: начало бега – низкий старт, высокий старт, полунизкий старт с опорой на одну руку; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

Специальные упражнения спринтера (выполняются сериями на отрезках дистанции 20-50 м), ускорение (5-6 раз по 40-50 метров в три четверти силы на технику); бег с ускорением с хода; ускорения с высокого старта на отрезках 30-40 метров; переменный бег с переходом от максимальных усилий к бегу по инерции; стартовые ускорения на время.

**Контрольный норматив**: 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

**Тема 2.3** Техника бега на средние и длинные дистанции.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

Обучение технике бега на средние дистанции. Бег по прямой и на вираже, бег под уклон. Развитие двигательных качеств.

Высокий старт и стартовое ускорение. Повторный бег по виражу с выходом. Семенящий бег, переходящий в бег по прямой и повороту; пробегание дистанции 800-2000 метров.

**Контрольный норматив**: 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

**Тема 2.4** Техника эстафетного бега.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

Обучение технике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на месте и в ходьбе. Передача эстафетной палочки в медленном беге. Старт бегуна, принимающего эстафету. Передача эстафетной палочки на разных скоростях без учета зоны передачи, с учетом зоны передачи.

**Контрольный норматив**: передача эстафетной палочки на максимальной скорости

«5» - передача выполнена правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко.
«4» - передача выполнена правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
«3» - передача выполнена в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
«2» - передача выполнена неправильно, с допущением нескольких грубых ошибок.

**Раздел 3. Спортивные игры (девушки)**

**Тема 3.1 Баскетбол.** Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. ведение мяча на время (от кольца «а» к кольцу «б»)
«5» - 10 сек.
«4» - 12 сек
«3» - 14 сек
«2» - 16 и более
2. передача мяча об стену двумя руками за 30 сек
«5»- 25 раз
«4»- 20 раз
«3»- 15 раз
«2»- 0-14 раз

**Тема 3.2 Баскетбол.** Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

15 бросков из под кольца с двух метров с трех точек
«5» - 12 раз
«4» - 9 раз

«3» - 6 раз
«2» - 0-5 раз

**Тема 3.3 Волейбол.** Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. Групповые упражнения.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»**: передача мяча сверху об стенку
«5» - 20 раз
«4» - 15 раз
«3» - 10 раз
«2» - 5 раз

**Тема 3.4 Волейбол.** Техника нападающего удара. Акробатические упражнения.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»**: передача мяча снизу об стенку
«5» - 20 раз
«4» - 15 раз
«3» - 10 раз
«2» - 5 раз

**Тема 3.5 Волейбол.** Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив «баллы»:** подача снизу
«5» - из 10 – 7 подач
«4» - из 10 – 5 подач
«3» - из 10 – 3 подачи
«2» - из 10 – 1 подача

**Раздел 3. Настольный теннис (юноши)**

**Тема 3.1.** Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

Правила соревнований.

**Тема 3.2.** Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.

**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

**Тема 3.3.** Техника подач и ударов.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.
**Контрольный норматив, «баллы»:**
Подача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)
«5» - 10 попаданий
«4» - 8 попаданий
«3» - 7 попаданий
«2» - менее 7 попаданий

**Тема 3.4.** Тактическая подготовка: тактика одиночных игр.
**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.
**Контрольный норматив, «баллы»:**
Десять двухсторонних игр
«5» - 10 побед
«4» - 8 побед
«3» - 6 побед
«2» - менее 6 побед

**Тема 3.5.** Тактическая подготовка: тактика парных игр.
**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.
**Контрольный норматив, «баллы»:**
Десять двухсторонних игр
«5» - 10 побед
«4» - 8 побед
«3» - 6 побед
«2» - менее 6 побед

**Раздел 4. Общая физическая подготовка (девушки)**

**Тема 4.1**. Развитие скоростно-силовых качеств.
**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.
**Контрольный норматив, «баллы»:**
Поднимание туловища за 60 секунд из И.П. лежа на спине
«5» - 45 раз
«4» - 40 раз
«3» - 33 раз
«2» - 27 раз

**Тема 4.2.** Развитие ловкости.
**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.
**Контрольный норматив, «баллы»:**
Челночный бег 4х9 метров
«5» - 9,8 сек.
«4» - 10,2 сек.
«3» - 10,7 сек.
«2» - 11,3 сек.

**Тема 4.3.** Развитие гибкости.
**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.
**Контрольный норматив, «баллы»:**
Наклон туловища вперед из И.П. сидя с прямыми ногами на полу
«5» - 14 см
«4» - 9 см
«3» - 5 см
«2» - 1 см

**Тема 4.4**. Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.
**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.
**Контрольный норматив, «баллы»:**
Прыжки на скакалке за 60 секунд

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

**Тема 4.5.** Развитие двигательных качеств.

**Тема 4.6.** Подвижные игры и эстафеты.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Приседания за 30 секунд

«5» - 30 раз
«4» - 25 раз
«3» - 20 раз
«2» - 15 раз

**Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши)**

**Тема 4.1** Техника безопасности. Основы классических упражнений.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Подтягивание на высокой перекладине

«5» - 13 раз
«4» - 10 раз
«3» - 8 раз
«2» - 5 раз

**Тема 4.2** Развитие силы.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

«5» - 50 раз
«4» - 40 раз
«3» - 33 раз
«2» - 27 раз

**Тема 4.3** Развитие силы со снарядами.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Жим штанги (вес 20 кг) лежа
«5» - 18 раз
«4» - 15 раз
«3» - 12 раз
«2» - 10 раз
2. Приседания со штангой (вес 20 кг) на плечах
«5» - 20 раз
«4» - 15 раз
«3» - 10 раз
«2» - 5 раз

**Тема 4.4** Специальная силовая подготовка на тренажерах

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Становая тяга (вес 20 кг)

«5» - 15 раз
«4» - 12 раз
«3» - 10 раз
«2» - 7 раз

***Приложение №2***

**НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ**
**уровня физической подготовленности обучающихся**

| **Физические качества Виды испытаний** | **Пол** | **Уровни, баллы** | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **1-й уров. низкий** | | **2-й уров. ниже сред.** | | **3-й уров. средний** | | **4-й уров. выше сред.** | | **5-й уров. высокий** | |
| | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **1. Выносливость** 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 |
| **2. Скоростные** 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 |
| **3. Силовые** Сгиб.-разг. рук в упоре от скамейки (раз) Д 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 |
| **4. Скоростно-силовые** 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 |
| **5. Скоростно-силовые** 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 |
| **6. Гибкость** 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 |
| **7. Координация** 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 |