

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:
ФИО: Костина Лариса Николаевна
Должность: проректор
Дата подписания: 26.06.2025 05:42:01
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

Юриспруденции и социальных технологий

Кафедра

Физического воспитания

"УТВЕРЖДАЮ"

Проректор

Л.Н. Костина

27.04.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

B1.B.01 **"Элективные курсы по физической культуре и спорту"**
(для юношей)

Направление **подготовки** **38.03.01** **Экономика** **(профиль "Экономика**
предприятия")

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Год начала подготовки по учебному плану ***2024***

Донецк
2024

Составитель:
ст.препод.

_____Петрова-Ахундова Ю.Л.

Рецензент:
канд. биол. наук, доцент

_____Гаврилин В.А.

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

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриата по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954).

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана Направление подготовки 38.03.01 Экономика (профиль "Экономика предприятия"), утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 27.04.2024 протокол № 12.

Срок действия программы: 2024-2028

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 28.03.2024 № 8

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 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)

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2028 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 "Элективные курсы по физической культуре и спорту" выступает опорой для следующих элементов:

1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК ОС-7.2: Использует средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; самостоятельно совершенствует основные физические качества, формирует психические качества в процессе физического воспитания

Знать:

Уровень 1	Средства укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
Уровень 3	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

Уметь:

Уровень 1	Применять средства укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
Уровень 3	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

Владеть:

Уровень 1	Владеть средствами укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
Уровень 3	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

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

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 "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	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Тема "Борьба"						
Тема 1.1 Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 1.2 Приемы в стойке /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 1.3 Приемы в партере. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Ср/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 2. Тема "Спортивные игры"						

Тема 5.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Ср/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.3 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.6 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.6 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.6 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Ср/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.6 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 3. Тема "Мини-футбол"						
Тема 3.1 Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.9 Л3.10	0	

				Л3.11 Э1 Э2		
Тема 3.5 Техника приема и передачи мяча. /Пр/	2	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.6 Техника удара по мячу. /Пр/	2	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 4. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Ср/	3	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 5. Тема "Атлетическая гимнастика"						
Тема 5.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Развитие силы. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	3	6	УК ОС-	Л1.1Л2.1Л3	0	

			7.2	.1 ЛЗ.4 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2		
Тема 5.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 ЛЗ.4 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	3	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 ЛЗ.4 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Раздел 6. Тема "Настольный теннис"						
Тема 6.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 ЛЗ.7 ЛЗ.8 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 ЛЗ.7 ЛЗ.8 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.3 Техника подач и ударов. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 ЛЗ.7 ЛЗ.8 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 ЛЗ.7 ЛЗ.8 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	3	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 ЛЗ.7 ЛЗ.8 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Раздел 7. Тема "Борьба"						
Тема 7.1 Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 ЛЗ.4 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 7.2 Приемы в стойке. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 ЛЗ.4 ЛЗ.10 ЛЗ.11	0	

				Э1 Э2		
Тема 7.3 Приемы в партере. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Ср/	4	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 8. Тема "Спортивные игры"						
Тема 8.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 8.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 8.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Ср/	4	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 8.3 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	4	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 8.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	4	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 8.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	4	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 8.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Ср/	4	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 9. Тема "Мини-футбол"						

Тема 9.1 Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 9.2 Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 9.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 9.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 9.5 Техника приема и передачи мяча. /Пр/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 9.6 Техника удара по мячу. /Пр/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 10. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Ср/	5	2	УК ОС-	Л1.1Л2.1Л3	0	

			7.2	.4 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2		
Раздел 11. Тема "Настольный теннис"						
Тема 11.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	5	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1ЛЗ .4 ЛЗ.7 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 11.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	5	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1ЛЗ .4 ЛЗ.7 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 11.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	5	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1ЛЗ .4 ЛЗ.7 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 11.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	5	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1ЛЗ .4 ЛЗ.7 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 11.4 Техника подачи и ударов. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	5	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1ЛЗ .4 ЛЗ.7 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Раздел 12. Тема "Атлетическая гимнастика"						
Тема 12.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	5	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1ЛЗ .4 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.2 Развитие силы. /Пр/	5	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1ЛЗ .1 ЛЗ.4 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	5	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1ЛЗ .1 ЛЗ.4 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	5	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1ЛЗ .1 ЛЗ.4 ЛЗ.10 ЛЗ.11	0	

				Э1 Э2		
Тема 12.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	5	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 13. Тема "Борьба"						
Тема 13.1 Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 13.2 Приемы в стойке /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 13.3 Приемы в партере. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 13.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 13.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Ср/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 14. Тема "Спортивные игры"						
Тема 11.1 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 11.2 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 11.3 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 11.4 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.6	0	

				Л3.10 Л3.11 Э1 Э2		
Тема 11.5 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 15. Мини-футбол						
Тема 6.1. Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.2. Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.3. Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.4. Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.5. Техника приема и передачи мяча. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.6. Техника удара по мячу. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.6. Техника удара по мячу. /Ср/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 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 . Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО: учебное пособие (168 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2023
2. Дополнительная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Сидоров, Д. Г.	Физическая культура и спорт: Особенности проведения практических занятий в общеобразовательном пространстве - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150847 (125 с.)	Н. Новгород : ННГАСУ, 2023
3. Методические разработки			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (50 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
ЛЗ.2	И.Г. Кривец., О.В. Панасюк	Баскетбол: методические рекомендации для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (33 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
ЛЗ.3	Р. А. Венжега, В. А. Гаврилин	Борьба: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (115 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
ЛЗ.4	И.Г. Кривец	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (28 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
ЛЗ.5	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2024
ЛЗ.6	В.В. Небесная, Ю.Л. Петрова-Ахундова	Волейбол : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (43 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
ЛЗ.7		Настольный теннис: для самостоятельных занятий	ФГБОУ ВО

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
	И. Г. Кривец, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов	для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (58 с.)	"ДОНАУИГС", 2024
ЛЗ.8	В.В. Небесная, Ю.Л. Петрова-Ахундова	Подвижные игры: методические рекомендации по организации практических занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (34 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
ЛЗ.9	Р.А. Венжега	Мини-футбол : методические рекомендации для самостоятельных занятий (83 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
ЛЗ.10	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
ЛЗ.11	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Общая физическая подготовка: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (46 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024

4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭБС «ЛАНЬ»	https://e.lanbook.com
Э2	ЭБС «ЗНАНИУМ»	https://znanium.ru

4.3. Перечень программного обеспечения

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

- Libre Office (лицензия Mozilla Public License v2.0.)
- 7-Zip (лицензия GNU Lesser General Public License)
- AIMP (лицензия LGPL v.2.1)
- STDU Viewer (freeware for private non-commercial or educational use)
- GIMP (лицензия GNU General Public License)
- Inkscape (лицензия GNU General Public License).

4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/%20statisticheskaya-inf/>

4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал №1 (игровой)

- щит баскетбольный -2 шт.;
- кольцо баскетбольное с амортизаторами- 2 шт.;
- сетка баскетбольная -2 шт.;
- сетка волейбольная -1 шт.;
- шведская лестница – 6 шт.;
- скамейка гимнастическая - 6 шт.;
- стойка для бадминтона – 2 шт.;
- сетка для бадминтона – 1 шт.

Спортивный зал №2 (единоборств)

- мат-татами -48 шт.;
- тренажер грудь-машина- 2 шт.;

- тренажер становая тяга - 1 шт.;
- шведская лестница – 2 шт.;
- перекладина навесная - 2 шт.;
- скамья для пресса – 1 шт.;
- скамья гимнастическая – 1 шт.

РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы

1. Цель физического воспитания в образовательном учреждении высшего образования?
2. Под силой, как физическим качеством, понимается?
3. В каком году официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов спорта?
4. Как называется направление физического совершенствования, преследующее цель достижения высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа»?
5. Как называется система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование атлетического телосложения?
6. При занятиях силовыми упражнениями основным источником энергии являются?
7. Основу двигательных способностей составляют?
8. К какому разделу физической культуры относится аэробика?
9. Задачи оздоровительной аэробики?
10. Элементы какого вида спорта наиболее широко используются в занятиях по аэробике?
11. Какие физические качества как раздел оздоровительной аэробики развивает: «Стретчинг»?
12. В оздоровительной аэробике соревнования проводятся по каким категориям?
13. Какие элементы запрещены в оздоровительной аэробике?
14. Как оценивают общий уровень физической подготовки?
15. Структура специальной подготовленности спортсменов включает?
16. В каких пределах Физиологические границы сердечного ритма при напряженной мышечной работе находится в:
17. Виды спорта делятся на основные группы?
18. Какие виды относятся к лёгкой атлетике?
19. К бегу на средние дистанции относят бег?
20. К бегу на длинные дистанции относят бег?
21. К бегу на короткие дистанции относят бег?
22. Как определить победителя по прыжкам в длину, если 2 спортсмена показали одинаковый результат.
23. Сколько беговых дорожек на летнем стадионе?
24. Сколько беговых дорожек на зимнем стадионе?
25. Что такое скоростная выносливость?
26. Что такое фальстарт?
27. В программу Олимпийских игр включены какие виды эстафетного бега?
28. Какой вес теннисного мяча?
29. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда:
30. В настольном теннисе по сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?
31. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?
32. Какова высота теннисной сетки?
33. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?
34. Можно ли подавать мяч с хода?
35. В борьбе дзюдо какой размер по периметру, имеет безопасная зона?
36. Сколько времени длится удержание противника?
37. Какой имеет размер рабочая зона, где проходит поединок?
38. Сколько штрафных баллов дают за неправильную технику в борьбе дзюдо?
39. Сколько минут длится схватка у мужчин и женщин (взрослые)?
40. Какой приём в борьбе запрещён?
41. Какая высшая оценка, обозначающая неоспоримую победу в борьбе?
42. Сколько судий в борьбе обслуживают отдельную схватку?
43. Сколько человек играют в футболе на поле в составе одной команды?
44. Кто такой голкипер?
45. Аут в мини-футболе производится?
46. Кто такой форвард?
47. С какого расстояния бьётся пенальти?

48. Какое количество удалений допускается за один матч на команду?
49. Можно ли голкиперу не в штрафной играть руками?
50. После удаления в первом тайме может ли игрок выйти на поле во втором?
51. Гол это?
52. Сколько игроков в волейболе находятся на площадке во время матча?
53. Как в волейболе называется свободный защитник?
54. Как называется тридцатисекундный перерыв в волейболе?
55. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику в волейболе?
56. Можно принимать подачу соперника передачей сверху?
57. Что означает определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки»?
58. Кто считается автором создания игры в волейбол?
59. Каков размер половины волейбольной площадки?
60. Назовите высоту волейбольной сетки для мужчин?
61. В каком году появился баскетбол как игра?
62. Кто придумал баскетбол?
63. Размеры баскетбольной площадки?
64. Какова высота баскетбольной корзины?
65. Из скольких периодов состоит игра?
66. Может ли матч закончиться ничейным счетом?
67. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
68. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
69. Какое количество очков приносит штрафной бросок?
70. В каком случае команда получает три очка при попадании мяча в кольцо?
71. После какого периода происходит смена колец?
72. 23. На каком расстоянии от нападающего, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
73. 24. Какие действия может предпринимать игрок, остановившийся после ведения мяча?
74. 25. От чего зависит успех защитника при перехвате мяча?
75. 28. Что происходит после получения игроками одной команды четырех фолов (командный фол) в четверти?
76. 29. Что происходит с игроком, получившим 5 фолов?

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов

1. Гигиенические нормы и требования к проведению занятий по волейболу.
2. История возникновения и развития волейбола.
3. Волейбол в программе Олимпийских Игр.
4. История развития волейбола в Донецком регионе.
5. Современные системы, разновидности волейбола.
6. Волейбол, как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
7. Волейбол в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студентов.
8. Социально-биологические и психофизиологические основы волейбола.
9. Спортивная волейбольная площадка (размер, ограничительные линии, зоны). Размещение игроков по зонам (функции игроков по зонам).
10. Основные приёмы игры в волейболе (приём, передача, подача).
11. Техника основных движений и методика обучения им в волейболе.
12. Техника выполнения приёмов мяча в волейболе (снизу, сверху).
13. Техника выполнения подач в волейболе (подачи нижние, верхние).
14. Техника игры в волейбол (нападающий удар, отбивание, передачи, подачи, блокирование, в падении).
15. Техника защиты и атаки в волейболе.
16. Физическая подготовка волейболистов.
17. Развитие двигательных способностей на занятиях по волейболу.
18. Особенности развития ловкости на занятиях по волейболу.
19. Особенности физической подготовки спортсменов волейболистов.
20. Особенности психофизической подготовки волейболистов.
21. Техническая и тактическая подготовка спортсменов волейболистов.
22. Общие правила игры в волейбол и расположение игроков на площадке.
23. Международная классификация соревнований по волейболу. Возрастные ограничения.
24. Судейство соревнований по волейболу. Жесты судей.
25. История создания, структура и современная деятельность Международной Федерации волейбола (FIVB).

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».

Промежуточная аттестация: 2-6 семестр – зачет.

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.

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 Юриспруденции и социальных технологий
Кафедра Физического воспитания**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине (модулю)

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки
Профиль
Квалификация
Форма обучения

38.03.01 Экономика
Экономика предприятия
бакалавр
очная

Донецк
2024

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся I-III курсов образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения

Автор,

разработчик:

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

должность, ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия

ФОС рассмотрен на заседании
кафедры

Физического воспитания

Протокол заседания кафедры от

28.03.2024 г.

№ 8

дата

Заведующий кафедрой

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

Образовательная программа	бакалавриат
Направление подготовки	38.03.01 Экономика
Профиль	Экономика предприятия
Количество разделов учебной дисциплины	15
Часть образовательной программы	Б1.В.01 дисциплина части, формируемой участниками образовательных отношений
Формы текущего контроля	Текущий и промежуточный
Показатели	Очная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	
Семестр	I-VI
Общая трудоемкость (академ. часов)	328
Аудиторная работа:	284
Лекционных	
Практических	284
Самостоятельная работа	34
Контроль	10
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 ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i>	УК ОС-7.2 Использует средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; самостоятельно совершенствует основные физические качества, формирует психические качества в процессе физического воспитания
		1. Средства укрепления индивидуального здоровья. 2. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества. 3. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.	
		<i>Уметь:</i>	
		1. Применять средства укрепления индивидуального здоровья. 2. Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества. 3. Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.	
		<i>Владеть:</i>	
		1. Владеть средствами укрепления индивидуального здоровья. 2. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества. 3. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.	

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*
I курс				
Раздел 1 Настольный теннис (девушки)				
3.	Тема 1.1. Техника безопасности. Правила игры. Тема 1.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 1.3. Техника подачи и ударов. Тема 1.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.	II	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 2 Борьба (юноши)				
4.	Тема 2.1 Страховка и самостраховка. Тема 2.2 Приемы в стойке Тема 2.3 Приемы в партере Тема 2.4 Броски в стойке с переходом в партер.	II	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 3 Атлетическая гимнастика (девушки)				
5.	Тема 3.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 3.2 Развитие силы. Тема 3.3 Развитие силы со снарядами. Тема 3.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.	II	УК ОС-7.2	Контрольные нормативы Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 3 Спортивные игры (юноши)				
6.	Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и	II	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы

	передача мяча. Тема 3.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 3.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 3.4 Волейбол. Техника нападения и защиты.			
Раздел 4 Легкая атлетика (девушки)				
7.	Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 4.4 Техника эстафетного бега.	II	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 4 Мини-футбол (юноши)				
8.	Тема 4.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе. Тема 4.2 Техника игры полевых игроков. Тема 4.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. Тема 4.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. Тема 4.5 Техника приема и передачи мяча. Тема 4.6 Техника удара по мячу.	II	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»
II курс				
Раздел 5 Легкая атлетика				
9.	Тема 5.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 5.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 5.3 Техника бега на средние и длинные	III	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»

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

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

	тренажерах			
Раздел 9 Спортивные игры (юноши)				
17.	Тема 9.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 9.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 9.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 9.4 Волейбол. Техника нападения и защиты.	IV	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 10 Легкая атлетика (девушки)				
18.	Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 10.4 Техника эстафетного бега.	IV	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФС «ГТО»
Раздел 10 Мини-футбол (юноши)				
19.	Тема 10.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе. Тема 10.2 Техника игры полевых игроков. Тема 10.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. Тема 10.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. Тема 10.5 Техника приема и передачи мяча. Тема 10.6 Техника удара по мячу	IV	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФС «ГТО»

III курс				
Раздел 11 Легкая атлетика				
20.	Тема 11.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 11.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 11.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 11.4 Техника эстафетного бега.	V	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) 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. Тема 12.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 12.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 12.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Тема 12.5 Волейбол. Техника нападения и защиты.	V	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 12 Настольный теннис (юноши)				
22.	Тема 12.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 12.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 12.3 Техника подачи и ударов. Тема 12.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр	V	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 13 Общая физическая подготовка (девушки)				
23.	Тема 13.1. Развитие	V	УК ОС-7.2	Контрольные

	скоростно-силовых качеств. Тема 13.2. Развитие ловкости. Тема 13.3. Развитие гибкости. Тема 13.4. Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча. Тема 13.5. Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты.			нормативы Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 13 Атлетическая гимнастика (юноши)				
24.	Тема 13.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 13.2 Развитие силы. Тема 13.3 Развитие силы со снарядами. Тема 13.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах	V	УК ОС-7.2	Контрольные нормативы Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 14 Настольный теннис (девушки)				
25.	Тема 14.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 14.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 14.3. Техника подачи и ударов. Тема 14.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.	VI	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 14 Борьба (юноши)				
26.	Тема 14.1 Страховка и самостраховка. Тема 14.2 Приемы в стойке Тема 14.3 Приемы в партере Тема 14.4 Броски в стойке с переходом в партер.	VI	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 15 Атлетическая гимнастика (девушки)				

27.	Тема 15.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 15.2 Развитие силы. Тема 15.3 Развитие силы со снарядами. Тема 15.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах	VI	УК ОС-7.2	Контрольные нормативы 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. Тема 15.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 15.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 15.4 Волейбол. Техника нападения и защиты.	VI	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 16 Легкая атлетика (девушки)				
29.	Тема 16.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 16.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 16.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 16.4 Техника эстафетного бега.	VI	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 16 Мини-футбол (юноши)				
30.	Тема 16.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе. Тема 16.2 Техника игры полевых игроков. Тема 16.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у	VI	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»

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

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, борьбе, 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)

	Вид деятельности	Баллы	Примечания
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»: - I место - II место - III место	3 3 2 1	В каждом виде соревнований.
8.	Участие в городских соревнованиях: - I место - II место - III место	6 6 4 2	Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня - 10 баллов.

9.	Участие в региональных соревнованиях - I место - II место - III место	18 15 10 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: - научной статьи; - тезисов.	15 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту».	1.Контрольные нормативы по разделам РПД «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: - лёгкая атлетика, - спортивные игры, - ОФП, - настольный теннис, - атлетическая гимнастика; - борьба; - мини-футбол. 2. Нормативы ВФСК «ГТО».	Приложение 1. Перечень контрольных нормативов по видам спорта для подготовки обучающихся к зачету. Приложение 2. 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».

І 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. Поддача 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. Подача 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. Подача 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. Подача 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 (девочки)

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.

Контрольные вопросы к зачету

1. Цель физического воспитания в образовательном учреждении высшего образования?

2. Под силой, как физическим качеством, понимается?

3. В каком году официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов спорта?

4. Как называется направление физического совершенствования, преследующее цель достижения высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа»?

5. Как называется система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование атлетического телосложения?

6. При занятиях силовыми упражнениями основным источником энергии являются?

7. Основу двигательных способностей составляют?

8. К какому разделу физической культуры относится аэробика?

9. Задачи оздоровительной аэробики?

10. Элементы какого вида спорта наиболее широко используются в занятиях по аэробике?

11. Какие физические качества как раздел оздоровительной аэробики развивает: «Стретчинг»?

12. В оздоровительной аэробике соревнования проводятся по каким категориям?

13. Какие элементы запрещены в оздоровительной аэробике?

14. Как оценивают общий уровень физической подготовки?

15. Структура специальной подготовленности спортсменов включает?

16. В каких пределах Физиологические границы сердечного ритма при напряженной мышечной работе находится в:

17. Виды спорта делятся на основные группы?

18. Какие виды относятся к лёгкой атлетике?

19. К бегу на средние дистанции относят бег?

20. К бегу на длинные дистанции относят бег?

21. К бегу на короткие дистанции относят бег?

22. Как определить победителя по прыжкам в длину, если 2 спортсмена показали одинаковый результат.

23. Сколько беговых дорожек на летнем стадионе?

24. Сколько беговых дорожек на зимнем стадионе?
25. Что такое скоростная выносливость?
26. Что такое фальстарт?
27. В программу Олимпийских игр включены какие виды эстафетного бега?
28. Какой вес теннисного мяча?
29. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда:
30. В настольном теннисе по сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?
31. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?
32. Какова высота теннисной сетки?
33. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?
34. Можно ли подавать мяч с хода?
35. В борьбе дзюдо какой размер по периметру, имеет безопасная зона?
36. Сколько времени длится удержание противника?
37. Какой имеет размер рабочая зона, где проходит поединок?
38. Сколько штрафных баллов дают за неправильную технику в борьбе дзюдо?
39. Сколько минут длится схватка у мужчин и женщин (взрослые)?
40. Какой приём в борьбе запрещён?
41. Какая высшая оценка, обозначающая неоспоримую победу в борьбе?
42. Сколько судий в борьбе обслуживают отдельную схватку?
43. Сколько человек играют в футболе на поле в составе одной команды?
44. Кто такой голкипер?
45. Аут в мини-футболе производится?
46. Кто такой форвард?
47. С какого расстояния бьётся пенальти?
48. Какое количество удалений позволяет за один матч на команду?
49. Можно ли голкиперу не в штрафной играть руками?
50. После удаления в первом тайме может ли игрок выйти на поле во втором?
51. Гол это?
52. Сколько игроков в волейболе находятся на площадке во время матча?
53. Как в волейболе называется свободный защитник?
54. Как называется тридцатисекундный перерыв в волейболе?
55. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику в волейболе?
56. Можно принимать подачу соперника передачей сверху?
57. Что означает определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки»?
58. Кто считается автором создания игры в волейбол?

59. Каков размер половины волейбольной площадки?
 60. Назовите высоту волейбольной сетки для мужчин?
 61. В каком году появился баскетбол как игра?
 62. Кто придумал баскетбол?
 63. Размеры баскетбольной площадки?
 64. Какова высота баскетбольной корзины?
 65. Из скольких периодов состоит игра?
 66. Может ли матч закончиться ничейным счетом?
 67. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
 68. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
 69. Какое количество очков приносит штрафной бросок?
 70. В каком случае команда получает три очка при попадании мяча в кольцо?
 71. После какого периода происходит смена колец?
 72. На каком расстоянии от нападающего, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
 73. Какие действия может предпринимать игрок, остановившийся после ведения мяча?
 74. От чего зависит успех защитника при перехвате мяча?
 75. Что происходит после получения игроками одной команды четырех фолов (командный фол) в четверти?
 76. Что происходит с игроком, получившим 5 фолов?
- Темы рефератов
1. Гигиенические нормы и требования к проведению занятий по волейболу.
 2. История возникновения и развития волейбола.
 3. Волейбол в программе Олимпийских Игр.
 4. История развития волейбола в Донецком регионе.
 5. Современные системы, разновидности волейбола.
 6. Волейбол, как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
 7. Волейбол в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студентов.
 8. Социально-биологические и психофизиологические основы волейбола.
 9. Спортивная волейбольная площадка (размер, ограничительные линии, зоны). Размещение игроков по зонам (функции игроков по зонам).
 10. Основные приёмы игры в волейболе (приём, передача, подача).
 11. Техника основных движений и методика обучения им в волейболе.
 12. Техника выполнения приёмов мяча в волейболе (снизу, сверху).
 13. Техника выполнения подач в волейболе (подачи нижние, верхние).
 14. Техника игры в волейбол (нападающий удар, отбивание, передачи, подачи, блокирование, в падении).
 15. Техника защиты и атаки в волейболе.

16. Физическая подготовка волейболистов.
17. Развитие двигательных способностей на занятиях по волейболу.
18. Особенности развития ловкости на занятиях по волейболу.
19. Особенности физической подготовки спортсменов волейболистов.
20. Особенности психофизической подготовки волейболистов.
21. Техническая и тактическая подготовка спортсменов волейболистов.
22. Общие правила игры в волейбол и расположение игроков на площадке.
23. Международная классификация соревнований по волейболу. Возрастные ограничения.
24. Судейство соревнований по волейболу. Жесты судей.
25. История создания, структура и современная деятельность Международной Федерации волейбола (FIVB).

НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ
уровня физической подготовленности обучающихся

Физические качества 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
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