

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце: **МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**  
ФИО: Костина Лариса Николаевна **ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
Должность: проректор **ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
Дата подписания: 10.07.2025 11:59:04 **«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ**  
Уникальный программный ключ: **ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»**  
1800f7d89cf4ea7507265ba593fe87537eb15a6c

**Факультет**

**Производственного менеджмента и маркетинга**

**Кафедра**

**Физического воспитания**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.04**

**"Элективные курсы по физической культуре и спорту"**

**Направление подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ**

**Профиль «Логистика»**

*академический бакалавр*

Квалификация

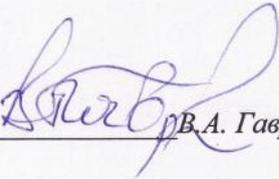
Форма обучения

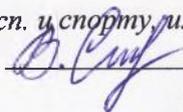
*очная*

Общая трудоемкость

Год начала подготовки по учебному плану

**2021**

Программу составил(и):   
канд. биол. наук, доцент В.А. Гаврилин;

Рецензент(ы):  
канд. наук по физ. восп. и спорту, и.о. директора института физической культуры и спорта  
ГОУ ВПО «ДОННУ»  В.В. Сидорова

Рабочая программа учебной дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с:

Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (квалификация «академический бакалавр», «прикладной бакалавр») (приказ МОН ДНР от 24.08.2016 г. № 859)

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата)

(приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)

составлена на основании учебного плана: Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент  
Профиль «Логистика»

утвержденного Учёным советом ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»  
от 25.03.2021 г. протокол № 8/4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
Протокол от 29.01.2021 г. № 6

Срок действия программы: 2021-2022 уч.г.

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

Одобрено Предметно-методической комиссией  
кафедры

Физического воспитания

Протокол № 5 от 29.01.2021 г.

Председатель ПМК ст. преподаватель  Н.А. Гридина

## Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

"УТВЕРЖДАЮ"

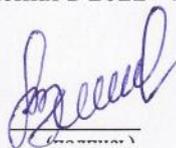
Председатель ПМК

Тригубина Н.А.Протокол от "26" "08" 2022 г. № 1

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от "26" "08" 2022 г. № 1

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



## Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

"УТВЕРЖДАЮ"

Председатель ПМК \_\_\_\_\_

Протокол от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_

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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

"УТВЕРЖДАЮ"

Председатель ПМК \_\_\_\_\_

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

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"

Председатель ПМК \_\_\_\_\_

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

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)

## РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

<b>1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.	
<b>1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни;</li> <li>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;</li> <li>- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии.</li> </ul>	
<i>1.3.2. Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" выступает опорой для следующих элементов:</i>	
<b>1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:</b>	
<i>ОК-7: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	
Знать:	
<b>Уровень 1</b>	Способность использования методов и средств физической культуры.
<b>Уровень 2</b>	Способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.
<b>Уровень 3</b>	Способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уметь:	
<b>Уровень 1</b>	Применять способность использования методов и средств физической культуры.
<b>Уровень 2</b>	Применять способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.
<b>Уровень 3</b>	Применять способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Владеть:	
<b>Уровень 1</b>	Способностью использования методов и средств физической культуры.
<b>Уровень 2</b>	Способностью использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.
<b>Уровень 3</b>	Способностью использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<i>В результате освоения дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту"</i>	
<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
	использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
<b>1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>	
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 "Порядок организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС". По дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" видом промежуточной аттестации является

## **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
<b>Раздел 1. Атлетическая гимнастика</b>						
Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	1	4	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Развитие силы. /Пр/	1	4	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Развитие силы со снарядами. /Пр/	1	4	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	1	4	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>						
Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.6 Э1 Э2	0	
Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.6 Э1 Э2	0	

Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.8 Л3.10 Л3.12 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника нападения и защиты. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.8 Л3.10 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 3. Борьба</b>						
Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Приемы в стойке. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Приемы в партере. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 4. Мини-футбол</b>						
Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	2	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/	2	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	2	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	2	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.10	0	

				Л3.11 Л3.12 Э1 Э2		
Техника приема и передачи мяча. /Пр/	2	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Техника удара по мячу. /Пр/	2	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>						
Техника спортивной ходьбы. /Пр/	3	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.12 Э1 Э2	0	
Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	3	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.12 Э1 Э2	0	
Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.12 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	3	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.7 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 6. Настольный теннис</b>						
Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	3	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2	0	
Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2	0	
Техника подачи и ударов. /Пр/	3	8	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тактическая подготовка: тактика одиночных	3	8	ОК-7	Л1.1Л3.3	0	

и парных игр. /Пр/				Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2		
<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика</b>						
Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	3	8	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Развитие силы. /Пр/	3	8	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Развитие силы со снарядами. /Пр/	3	8	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	3	8	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 8. Борьба</b>						
Страховка и само страховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Приемы в стойке. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Приемы в партере. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 9. Спортивные игры</b>						
Баскетбол. Техническая подготовка:	4	6	ОК-7	Л1.1Л3.2	0	

стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/				Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2		
Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.8 Л3.12 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника нападения и защиты. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.8 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 10. Мини-футбол</b>						
Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Техника приема и передачи мяча. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Техника удара по мячу. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 11. Легкая атлетика</b>						
Техника спортивной ходьбы /Пр/	5	2	ОК-7	Л1.1Л3.3	0	

				Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.12 Э1 Э2		
Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	5	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.12 Э1 Э2	0	
Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	5	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.12 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	5	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 12. Настольный теннис</b>						
Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	5	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2	0	
Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	5	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2	0	
Техника подачи и ударов. /Пр/	5	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	5	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 13. Атлетическая гимнастика</b>						
Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	5	4	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Развитие силы. /Пр/	5	2	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Развитие силы со снарядами. /Пр/	5	4	ОК-7	Л1.1Л3.1	0	

				Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2		
Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	5	2	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 14. Борьба</b>						
Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	6	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Приемы в стойке. /Пр/	6	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Приемы в партере. /Пр/	6	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	6	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 15. Спортивные игры</b>						
Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча /Пр/	6	2	ОК-7	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Пр/	6	2	ОК-7	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. /Пр/	6	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.8 Л3.12 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника нападения и защиты. /Пр/	6	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.8 Л3.12 Э1 Э2	0	

<b>Раздел 16. Мини-футбол</b>						
Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	6	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	6	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	6	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Техника приема и передачи мяча. Техника удара по мячу. /Пр/	6	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 17. Легкая атлетика</b>						
Техника спортивной ходьбы /Пр/	7	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2	0	
Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	7	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2	0	
Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	7	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	7	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 18. Атлетическая гимнастика</b>						
Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	7	4	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	

Развитие силы со снарядами. /Пр/	7	4	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	7	4	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.6 Л3.12 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	А. Н. Гридин, В. В. Небесная	Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (33 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019
Л3.3	В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок	Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр»	Донецк : ДонАУиГС, 2018

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
		всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.)	
ЛЗ.4	В. В. Небесная, В. В. Мирошниченко	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2019
ЛЗ.5	Г. А. Черепяхин	Основы теории и методики самозащиты без оружия (самбо): практикум для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов направлений подготовки очной формы обучения (213 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2018
ЛЗ.6	М. Л. Куприенко	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов ОУ "бакалавр" всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (28 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2018
ЛЗ.7	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения ( 55 с.)	ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021
ЛЗ.8	Н. С. Тарасова, С. С. Лавренчук	Волейбол : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (43 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2017
ЛЗ.9	И. Г. Кривец, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов	Методические рекомендации: для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" (Настольный теннис) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (58 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2020
ЛЗ.10	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
ЛЗ.11	А. Н. Гридин	Мини-футбол : методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для самостоятельных занятий студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (83 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2017
ЛЗ.12	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

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

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

#### 4.3. Перечень программного обеспечения

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе

отечественного производства:

Информационные технологии применяются только при организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

Программное обеспечение не применяется.

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

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

#### **4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

### **РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

#### **5.1. Контрольные вопросы и задания**

#### **5.2. Темы письменных работ**

#### **5.3. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" разработан в соответствии с локальным нормативным актом "Порядок разработки и содержания фондов оценочных средств основной образовательной программы высшего профессионального образования в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС".

Фонд оценочных средств дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" в полном объеме представлен в учебно-методическом комплексе дисциплины.

#### **5.4. Перечень видов оценочных средств**

Собеседование (правила соревнований по видам спорта).

Контрольные нормативы по разделам РПУД.

Тесты ГФС «ГТО ДНР».

### **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 ГОУ ВПО "ДОНАУИГС".

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

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

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

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

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

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

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

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

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

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
для обучающихся I-IV курсов очной формы обучения ОП бакалавриата  
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с Государственными образовательными стандартами высшего образования ДНР, с учётом локальных документов ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» и соблюдением требований следующих Законов Донецкой Народной Республики:

1. «Об образовании».
2. «О физической культуре и спорте».

Рабочая программа дисциплины содержит требования образовательных программ бакалавриата по приобретению знаний, практических умений и навыков, предъявляемых к обучающимся в процессе изучения учебной дисциплины.

В рабочей программе сформулированы цели и задачи освоения дисциплины. В соответствии с учебными планами разных направлений подготовки прописаны компетенции для обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов. Проведение аудиторных занятий запланировано в виде практических занятий.

Раздел «Содержание дисциплины» включает тематическое и почасовое распределение изучаемого материала для девушек и юношей по следующим подразделам (видам спорта): легкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, атлетическая гимнастика, борьба, общая физическая подготовка. Все занятия направлены на сохранение здоровья, развитие физических качеств, формирование знаний и умений, которые в полной мере отвечают требованиям освоения учебной дисциплины. Каждый подраздел раскрывает поставленные задачи в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме зачёта (2, 4, 6 и 7 семестры).

В разделе «Фонд оценочных средств» указаны средства оценки для текущего контроля (в соответствии с локальным нормативным актом «Порядок разработки и содержания фондов оценочных средств основной образовательной программы высшего профессионального образования в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»), которые в полном объеме и как отдельный элемент представлены в УМКД «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Учебно-методическое обеспечение в программе дисциплины представлено перечнем литературы, методических разработок и ресурсов сети «Интернет».

Таким образом, рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся I-IV курсов очной формы обучения всех направлений подготовки ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» соответствует всем современным требованиям образовательных программ бакалавриата, одобрена и может быть рекомендована к использованию.

Рецензент:

И.о. директора ГОУ ВПО

«Донецкий национальный университет»

институт физической культуры и спорта,

канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент,

МСМК СССР



В. В. Сидорова

ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП ВО  
по направлению подготовки  
*И.М. Ягнюк* И.М. Ягнюк  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
26.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
Физического воспитания  
*В.В. Небесная* В.В. Небесная  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
26.08.2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки Профиль	38.03.02 Менеджмент «Логистика»
Квалификация Форма обучения Год начала подготовки по учебному плану	академический бакалавр очная 2021
Составители	ст. преподаватель Р.А. Венжега ст. преподаватель Н.А. Гридина

Рассмотрено  
на заседании ПМК кафедры  
«Физического воспитания»  
Протокол №1 от 26.08.2021 г.

Одобрено на заседании кафедры  
и рекомендовано к утверждению  
Протокол №1 от 26.08.2021 г.

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

**1.1. Основные сведения об учебной дисциплине**

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины  
(сведения соответствуют разделу РПД)

Образовательная программа	бакалавриат
Направление подготовки	38.03.02 Менеджмент
Профиль	«Логистика»
Количество разделов учебной дисциплины	19
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Обязательная часть Б1.В.04
Формы контроля	Текущий и промежуточный
Показатели	Очная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	-
Семестр	I, II, III, IV, V, VI, VII
<b>Общая трудоемкость (академ. часов)</b>	328
<b>Аудиторная работа:</b>	328
лекционных	-
практических	328
самостоятельная работа	-
Недельное количество часов	I, II, III, IV семестр – 4 часа V, VI, VII – 2 часа
в т.ч. аудиторных	I, II, III, IV семестр – 4 часа V, VI, VII – 2 часа

## 1.2. Перечень 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
ОК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.</li> <li>2. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</li> <li>3. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</li> </ol>	
		<b>Уметь:</b>	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.</li> <li>2. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</li> <li>3. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</li> </ol>	
<b>Владеть:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.</li> <li>2. Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</li> <li>3. Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</li> </ol>			

Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Этапы формирования компетенций (номер семестра)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства*
<b>I курс</b>				
<b>Раздел 1. Спортивные игры (девушки)</b>				
1.	Тема 1.1. Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. Тема 1.2. Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. Тема 1.3. Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра.	I	ОК-7	Контрольные нормативы Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
<b>Раздел 1. Настольный теннис (юноши)</b>				
2.	Тема 1.1. Техника безопасности. Правила игры, тренажерах. Тема 1.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 1.3. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. Техника подачи и ударов.	I	ОК-7	Контрольные нормативы Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (девушки)</b>				
3.	Тема 2.1 Развитие скоростно-силовых качеств. Тема 2.2 Развитие ловкости. Тема 2.3 Развитие гибкости. Тема 2.4 Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча. Тема 2.5 Развитие двигательных качеств. Тема 2.6 Подвижные игры и эстафеты.	II	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика (юноши)</b>				
4.	Тема 2.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 2.2 Развитие силы. Тема 2.3 Развитие силы со снарядами. Тема 2.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.	II	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
<b>Раздел 3 Атлетическая гимнастика (девушки)</b>				
5.	Тема 3.1 Техника безопасности. Основы	II	ОК-7	Контрольные нормативы

	классических упражнений. Тема 3.2 Развитие силы. Тема 3.3 Развитие силы со снарядами. Тема 3.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.			Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
Раздел 3 Спортивные игры (юноши)				
6.	Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и 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.	II	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 4. Настольный теннис (девушки)				
7	Тема 4.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 4.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 4.3 Техника подач и ударов. Тема 4.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.	II	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 4. Борьба (юноши)				
8.	Тема 4.1 Страховка и самостраховка. Тема 4.2 Приемы в стойке Тема 4.3 Приемы в партере Тема 4.4 Броски в стойке с переходом в партер.	II	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 5 Легкая атлетика (девушки)				
9.	Тема 5.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 5.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 5.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 5.4 Техника эстафетного бега.	II	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
Раздел 5 Мини-футбол (юноши)				

10.	Тема 5.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе. Тема 5.2 Техника игры полевых игроков. Тема 5.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. Тема 5.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. Тема 5.5 Техника приема и передачи мяча. Тема 5.6 Техника удара по мячу.	II	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
<b>II курс</b>				
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>				
11.	Тема 6.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 6.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 6.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 6.4 Техника эстафетного бега.	III	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
<b>Раздел 7 Спортивные игры (девушки)</b>				
12.	Тема 7.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 7.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 7.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 7.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Тема 7.5 Волейбол. Техника нападения и защиты.	III	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
<b>Раздел 7 Настольный теннис (юноши)</b>				
13.	Тема 7.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 7.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 7.3 Техника подач и ударов. Тема 7.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.	III	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
<b>Раздел 8 Общая физическая подготовка (девушки)</b>				
14.	Тема 8.1 Развитие скоростно-силовых качеств.	III	ОК-7	Контрольные

	Тема 8.2 Развитие ловкости. Тема 8.3 Развитие гибкости. Тема 8.4 Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча. Тема 8.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты.			нормативы Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
<b>Раздел 8 Атлетическая гимнастика (юноши)</b>				
15.	Тема 8.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 8.2 Развитие силы. Тема 8.3 Развитие силы со снарядами. Тема 8.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.	III	ОК-7	Контрольные нормативы Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
<b>Раздел 9 Настольный теннис (девушки)</b>				
16.	Тема 9.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 9.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 9.3 Техника подач и ударов. Тема 9.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.	IV	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
<b>Раздел 9 Борьба (юноши)</b>				
17.	Тема 4.1 Страховка и самостраховка. Тема 4.2 Приемы в стойке Тема 4.3 Приемы в партере Тема 4.4 Броски в стойке с переходом в партер.	IV	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
<b>Раздел 10 Атлетическая гимнастика (девушки)</b>				
18.	Тема 5.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 5.2 Развитие силы. Тема 5.3 Развитие силы со снарядами. Тема 5.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах	IV	ОК-7	Контрольные нормативы Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
<b>Раздел 10 Спортивные игры (юноши)</b>				
19.	Тема 5.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 5.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание,	IV	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы

	накрытие, добивание мяча. Тема 5.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 5.4 Волейбол. Техника нападения и защиты.			
<b>Раздел 11 Легкая атлетика (девушки)</b>				
20.	Тема 6.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 6.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 6.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 6.4 Техника эстафетного бега.	IV	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
<b>Раздел 11 Мини-футбол (юноши)</b>				
21.	Тема 6.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе. Тема 6.2 Техника игры полевых игроков. Тема 6.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. Тема 6.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. Тема 6.5 Техника приема и передачи мяча. Тема 6.6 Техника удара по мячу.	IV	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
<b>III курс</b>				
<b>Раздел 12 Легкая атлетика</b>				
22.	Тема 12.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 12.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 12.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 12.4 Техника эстафетного бега.	V	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
<b>Раздел 13 Спортивные игры (девушки)</b>				
23.	Тема 13.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 13.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, покрытие, добивание мяча. Тема 13.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 13.4 Волейбол. Техника нападающего	V	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы

	удара. Тема 13.5 Волейбол. Техника нападения и защиты.			
Раздел 13 Настольный теннис (юноши)				
24.	Тема 13.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 13.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 13.3 Техника подачи и ударов. Тема 13.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.	V	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 14 Общая физическая подготовка (девушки)				
25.	Тема 14.1. Развитие скоростно-силовых качеств. Тема 14.2. Развитие ловкости. Тема 14.3. Развитие гибкости. Тема 14.4. Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча. Тема 14.5. Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты.	V	ОК-7	Контрольные нормативы Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
Раздел 14 Атлетическая гимнастика (юноши)				
26.	Тема 14.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 14.2 Развитие силы. Тема 14.3 Развитие силы со снарядами. Тема 14.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.	V	ОК-7	Контрольные нормативы Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
Раздел 15 Настольный теннис (девушки)				
27.	Тема 15.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 15.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 15.3. Техника подачи и ударов. Тема 15.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.	VI	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 15 Борьба (юноши)				
28.	Тема 15.1 Страховка и самостраховка. Тема 15.2 Приемы в стойке Тема 15.3 Приемы в партере Тема 15.4 Броски в стойке с переходом в партер.	VI	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы

Раздел 16 Атлетическая гимнастика (девушки)				
29.	Тема 16.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 16.2 Развитие силы. Тема 16.3 Развитие силы со снарядами. Тема 16.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.	VI	ОК-7	Контрольные нормативы Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
Раздел 16 Спортивные игры (юноши)				
30.	Тема 16.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 16.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 16.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 16.4 Волейбол. Техника нападения и защиты.	VI	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 17 Легкая атлетика (девушки)				
31.	Тема 17.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 17.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 17.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 17.4 Техника эстафетного бега.	VI	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
Раздел 17 Мини-футбол (юноши)				
32.	Тема 17.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе. Тема 17.2 Техника игры полевых игроков. Тема 17.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. Тема 17.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. Тема 17.5 Техника приема и передачи мяча. Тема 17.6 Техника удара по мячу.	VI	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
IV курс				
Раздел 18 Легкая атлетика				
33.	Тема 18.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 18.2 Техника бега на	VII	ОК-7	Собеседование (правила

	короткие дистанции. Тема 18.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 18.4 Техника эстафетного бега.			соревнований) Тесты ГФС «ГТО ДНР»
Раздел 19 Спортивные игры (девушки)				
34	Тема 19.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 19.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 19.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 19.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Тема 19.5 Волейбол. Техника нападения и защиты.	VII	OK-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 19 Настольный теннис (юноши)				
35	Тема 19.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 19.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 19.3 Техника подачи и ударов. Тема 19.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.	VII	OK-7	Собеседование (правила соревнований) 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 четко. Недостаточное проявление активности и ловкости. Наличие не более 2-х замечаний по судейству соревнований.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			
Владеет	навыками судейства соревнований по видам спорта			
Знает	правила соревнований и технику безопасности (ТБ)	Зачтено	60-75	Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий в основном правильно, но напряженно, недостаточно уверенно, допущены ошибки
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			

Дескриптор компетенции	Показатель оценки	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Государственная	Баллы	
1	2	3	4	5
Владеет	навыками судейства соревнований по видам спорта			при выполнении; 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

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 ПМК 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 ГОУ ВПО «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.

### 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»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- лёгкая атлетика,</li> <li>- спортивные игры,</li> <li>- ОФП,</li> <li>- настольный теннис,</li> <li>- атлетическая гимнастика.</li> </ul> 2. Нормативы ГФСК «ГТО ДНР».	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 Физическая культура

Номер приложения	Название приложения
1	Задания для текущего контроля успеваемости
2	Нормативы Государственного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО ДНР»

## I курс

**Раздел 1. Спортивные игры (девушки)**

**Тема 1.1 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 1.2 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 1.3 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 1. Настольный теннис (юноши)**

**Тема 1.1.** Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

Правила соревнований.

**Тема 1.2.** 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 1.3.** 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

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (девушки)**

**Тема 2.1.** 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 2.2.** 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 2.3.** 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 2.4.** 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 2.5.** Развитие двигательных качеств.

**Тема 2.6.** 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 2. Атлетическая гимнастика (юноши)**

**Тема 2.1** 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 2.2** 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 2.3** 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 2.4** 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

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

1. Баскетбол. Ведение мяча на время (от кольца «а» к кольцу «б»)  
«5» - 10 сек.  
«4» - 12 сек  
«3» - 14 сек  
«2» - 16 и более
2. Баскетбол. Передача мяча о стену двумя руками за 30 сек  
«5»- 25 раз  
«4»- 20 раз  
«3»-15 раз  
«2»-14 и менее раз
3. Баскетбол. 15 бросков из под кольца с двух метров с трех точек  
«5» - 12 раз  
«4» - 9 раз  
«3» - 6 раз  
«2» - 5 и менее раз
4. Волейбол. Передача мяча сверху о стену  
«5» - 25 раз  
«4» - 20 раз  
«3» - 15 раз  
«2» - 10 и менее раз.
5. Волейбол. Подача мяча снизу (из 12 подач)  
«5» - 9 подач  
«4» - 7 подач  
«3» - 5 подач  
«2» - менее 5 подач.

### **Раздел 4 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 4 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 5 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 5 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 6 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 7. 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 7. Настольный теннис (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

#### **Раздел 8. 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 8. 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 9. 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 9. 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 10. 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 10. 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 11. 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 11 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 12 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 13. 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. Подача 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 13. 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 14. 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 14. 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 15. 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 15. 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 16. 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 16. 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 17. 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 17 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.

### **IV курс**

#### **Раздел 18 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 19. 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. Подача 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 19. 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. Подача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)

- «5» - 10 попаданий
- «4» - 8 попаданий
- «3» - 7 попаданий
- «2» - менее 7 попаданий

*Приложение №2*

Постановление Правительства Донецкой Народной Республики от 18 октября 2019 г. № 31-1 «Об утверждении нормативов и порядка организации и проведения Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»».

Приказ МОН № 470 от 02.05.2017г. «Об утверждении плана организационно-просветительских мероприятий по популяризации и внедрению ГФСК «ГТО ДНР» в образовательных организациях (учреждениях) Донецкой Народной Республике в рамках организации воспитательной работы с обучающимися».

**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
<b>1. Выносливость</b> Бег 1000 м (мин).	Д	5.38	5.18	5.08	4.58	4.46	4.34	4.26	4.18	4.10	4.02
	Ю	4.30	4.12	4.01	3.48	3.38	3.32	3.28	3.24	3.20	3.15
<b>2. Скоростные</b> Бег 60 м (сек).	Д	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
	Ю	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
<b>3. Силовые</b> 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
<b>4. Скоростно-силовые</b> Поднимание туловища за 60 секунд (раз).	Д	20	23	27	30	34	37	40	42	45	50
	Ю	24	27	30	33	37	40	43	47	50	55
<b>5. Скоростно-силовые</b> Прыжок в длину с места (см)	Д	130	135	140	150	160	165	170	180	190	200
	Ю	160	170	180	190	200	205	210	220	230	240
<b>6. Гибкость</b> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
	Ю	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
<b>7. Координация</b> 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

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

Факультет

Производственного менеджмента и маркетинга

Кафедра

Физического воспитания



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.04

"Элективные курсы по физической культуре и спорту"

Направление подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ

Профиль «Логистика»

*академический бакалавр*

Квалификация

Форма обучения

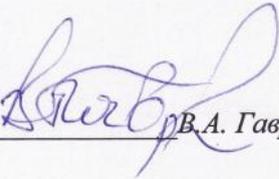
*очная*

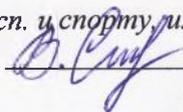
Общая трудоемкость

Год начала подготовки по учебному плану

*2021*

Донецк  
2021

Программу составил(и):   
канд. биол. наук, доцент В.А. Гаврилин;

Рецензент(ы):  
канд. наук по физ. восп. и спорту, и.о. директора института физической культуры и спорта  
ГОУ ВПО «ДОННУ»  В.В. Сидорова

Рабочая программа учебной дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с:

Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (квалификация «академический бакалавр», «прикладной бакалавр») (приказ МОН ДНР от 24.08.2016 г. № 859)

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата)

(приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)

составлена на основании учебного плана: Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент  
Профиль «Логистика»

утвержденного Учёным советом ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»  
от 25.03.2021 г. протокол № 8/4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
Протокол от 29.01.2021 г. № 6

Срок действия программы: 2021-2022 уч.г.

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

Одобрено Предметно-методической комиссией  
кафедры

Физического воспитания

Протокол № 5 от 29.01.2021 г.

Председатель ПМК ст. преподаватель  Н.А. Гридина

## Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

"УТВЕРЖДАЮ"

Председатель ПМК

Тригубина Н.А.Протокол от "26" "08" 2022 г. № 1

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от "26" "08" 2022 г. № 1

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



## Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

"УТВЕРЖДАЮ"

Председатель ПМК \_\_\_\_\_

Протокол от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_

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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

"УТВЕРЖДАЮ"

Председатель ПМК \_\_\_\_\_

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

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"

Председатель ПМК \_\_\_\_\_

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

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)

## РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

<b>1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.	
<b>1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни;</li> <li>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;</li> <li>- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии.</li> </ul>	
<i>1.3.2. Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" выступает опорой для следующих элементов:</i>	
<b>1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:</b>	
<i>ОК-7: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	
Знать:	
<b>Уровень 1</b>	Способность использования методов и средств физической культуры.
<b>Уровень 2</b>	Способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.
<b>Уровень 3</b>	Способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уметь:	
<b>Уровень 1</b>	Применять способность использования методов и средств физической культуры.
<b>Уровень 2</b>	Применять способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.
<b>Уровень 3</b>	Применять способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Владеть:	
<b>Уровень 1</b>	Способностью использования методов и средств физической культуры.
<b>Уровень 2</b>	Способностью использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.
<b>Уровень 3</b>	Способностью использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b><i>В результате освоения дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту"</i></b>	
<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
	использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
<b>1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>	
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 "Порядок организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС". По дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" видом промежуточной аттестации является

## **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
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка.</b>						
Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	1	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие ловкости. /Пр/	1	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие гибкости. /Пр/	1	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.  /Пр/	1	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие двигательных качеств. /Пр/	1	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Подвижные игры и эстафеты. /Пр/	1	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика.</b>						

Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Развитие силы. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Развитие силы со снарядами. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 3. Настольный теннис.</b>						
Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника подачи и ударов. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 4. Легкая атлетика.</b>						
Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5	0	

				Л3.6 Л3.10 Э1 Э2		
Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b>						
Техника спортивной ходьбы. /Пр/	3	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	3	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 6. Спортивные игры</b>						
Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	3	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника нападающего удара.	3	4	ОК-7	Л1.1Л3.3	0	

Акробатические упражнения. /Пр/				Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2		
Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	3	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 7. Общая физическая подготовка</b>						
Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие ловкости. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие гибкости. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие силовой выносливости. /Пр/	3	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 8. Настольный теннис</b>						
Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника подачи и ударов. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тактическая подготовка: тактика одиночных	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3	0	

и парных игр. /Пр/				Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2		
<b>Раздел 9. Атлетическая гимнастика</b>						
Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Развитие силы. /Пр/	4	8	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Развитие силы со снарядами. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	4	8	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 10. Легкая атлетика</b>						
Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	4	8	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	4	8	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 11. Легкая атлетика</b>						
Техника спортивной ходьбы /Пр/	5	2	ОК-7	Л1.1Л3.3	0	

				Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2		
Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	5	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	5	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	5	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 12. Спортивные игры</b>						
Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Пр/	5	2	ОК-7	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	5	2	ОК-7	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	5	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	5	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	5	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 13. Общая физическая подготовка</b>						
Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	5	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие ловкости. Развитие гибкости. /Пр/	5	4	ОК-7	Л1.1Л3.3	0	

				Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2		
Развитие силовой выносливости. /Пр/	5	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Пр/	5	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 14. Настольный теннис</b>						
Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	6	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	6	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника подачи и ударов. /Пр/	6	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	6	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 15. Атлетическая гимнастика</b>						
Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	6	2	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Развитие силы /Пр/	6	4	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Развитие силы со снарядами. /Пр/	6	4	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	

Специальная силовая подготовка на тренажерах /Пр/	6	2	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 16. Легкая атлетика</b>						
Спортивная подготовка легкоатлета. Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	6	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные дистанции. /Пр/	6	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	6	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 17. Легкая атлетика</b>						
Техника спортивной ходьбы. /Пр/	7	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2	0	
Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	7	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2	0	
Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	7	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	7	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.9 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 18. Общая физическая подготовка</b>						
Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	7	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	

Развитие ловкости. Развитие гибкости. /Пр/	7	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие силовой выносливости. /Пр/	7	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	

### РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

Традиционные образовательные технологии

- Здоровьесберегающая технология
- Здоровьесформирующая 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	А. Н. Гридин, В. В. Небесная	Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (33 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019
Л3.3	В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок	Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр»	Донецк : ДонАУиГС, 2018

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
		всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.)	
ЛЗ.4	В. В. Небесная, В. В. Мирошниченко	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2019
ЛЗ.5	М. Л. Куприенко	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов ОУ "бакалавр" всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (28 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2018
ЛЗ.6	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021
ЛЗ.7	Н. С. Тарасова, С. С. Лавренчук	Волейбол : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (43 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2017
ЛЗ.8	И. Г. Кривец, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов	Методические рекомендации: для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" (Настольный теннис) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (58 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2020
ЛЗ.9	Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. В. Кулешина	Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.)	Донецк : ГОУ ВПО "ДонАУиГС", 2020
ЛЗ.10	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации к занятиям по дисциплине «Физическая культура» (для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения) (55 с.)	Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016
ЛЗ.11	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка) : методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (46 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2022

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

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

#### 4.3. Перечень программного обеспечения

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

Информационные технологии применяются только при организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

Программное обеспечение не применяется.

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

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

#### 4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

### РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### 5.2. Темы письменных работ

#### 5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" разработан в соответствии с локальным нормативным актом "Порядок разработки и содержания фондов оценочных средств основной образовательной программы высшего профессионального образования в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС".

Фонд оценочных средств дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" в полном объеме представлен в учебно-методическом комплексе дисциплины.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

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

### 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 ГОУ ВПО "ДОНАУИГС".

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

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

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

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

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

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

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

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

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

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
для обучающихся I-IV курсов очной формы обучения ОП бакалавриата  
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с Государственными образовательными стандартами высшего образования ДНР, с учётом локальных документов ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» и соблюдением требований следующих Законов Донецкой Народной Республики:

1. «Об образовании».
2. «О физической культуре и спорте».

Рабочая программа дисциплины содержит требования образовательных программ бакалавриата по приобретению знаний, практических умений и навыков, предъявляемых к обучающимся в процессе изучения учебной дисциплины.

В рабочей программе сформулированы цели и задачи освоения дисциплины. В соответствии с учебными планами разных направлений подготовки прописаны компетенции для обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов. Проведение аудиторных занятий запланировано в виде практических занятий.

Раздел «Содержание дисциплины» включает тематическое и почасовое распределение изучаемого материала для девушек и юношей по следующим подразделам (видам спорта): легкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, атлетическая гимнастика, борьба, общая физическая подготовка. Все занятия направлены на сохранение здоровья, развитие физических качеств, формирование знаний и умений, которые в полной мере отвечают требованиям освоения учебной дисциплины. Каждый подраздел раскрывает поставленные задачи в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме зачёта (2, 4,6 и 7 семестры).

В разделе «Фонд оценочных средств» указаны средства оценки для текущего контроля (в соответствии с локальным нормативным актом «Порядок разработки и содержания фондов оценочных средств основной образовательной программы высшего профессионального образования в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»), которые в полном объеме и как отдельный элемент представлены в УМКД «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Учебно-методическое обеспечение в программе дисциплины представлено перечнем литературы, методических разработок и ресурсов сети «Интернет».

Таким образом, рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся I-IV курсов очной формы обучения всех направлений подготовки ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» соответствует всем современным требованиям образовательных программ бакалавриата, одобрена и может быть рекомендована к использованию.

Рецензент:

И.о. директора ГОУ ВПО

«Донецкий национальный университет»

институт физической культуры и спорта,

канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент,

МСМК СССР



В. В. Сидорова

ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП ВО  
по направлению подготовки  
*И.М. Ягнюк* И.М. Ягнюк  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
26.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
Физического воспитания  
*В.В. Небесная* В.В. Небесная  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
26.08.2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки Профиль	38.03.02 Менеджмент «Логистика»
Квалификация Форма обучения Год начала подготовки по учебному плану	академический бакалавр очная 2021
Составители	ст. преподаватель Р.А. Венжега ст. преподаватель Н.А. Гридина

Рассмотрено  
на заседании ПМК кафедры  
«Физического воспитания»  
Протокол №1 от 26.08.2021 г.

Одобрено на заседании кафедры  
и рекомендовано к утверждению  
Протокол №1 от 26.08.2021 г.

**РАЗДЕЛ 1.**  
**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по учебной дисциплине**  
**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**  
**(для лиц с ОВЗ)**

**1.1. Основные сведения об учебной дисциплине**

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины  
(сведения соответствуют разделу РПД)

Образовательная программа	бакалавриат
Направление подготовки	38.03.02 Менеджмент
Профиль	«Логистика»
Количество разделов учебной дисциплины	19
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Обязательная часть Б1.В.04
Формы контроля	Текущий и промежуточный
Показатели	Очная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	-
Семестр	I, II, III, IV, V, VI, VII
<b>Общая трудоемкость (академ. часов)</b>	328
<b>Аудиторная работа:</b>	328
лекционных	-
практических	328
самостоятельная работа	-
Недельное количество часов	I, II, III, IV семестр – 4 часа V, VI, VII – 2 часа
в т.ч. аудиторных	I, II, III, IV семестр – 4 часа V, VI, VII – 2 часа

## 1.2. Перечень 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
ОК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b>	
		1. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни. 2. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. 3. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	
		<b>Уметь:</b>	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
		1. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни. 2. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. 3. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	
<b>Владеть:</b>			
1. Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни. 2. Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. 3. Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.			

Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Этапы формирования компетенций (номер семестра)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства*
<b>I курс</b>				
<b>Раздел 1. Спортивные игры (девушки)</b>				
1.	Тема 1.1. Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. Тема 1.2. Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. Тема 1.3. Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра.	I	ОК-7	Контрольные нормативы Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
<b>Раздел 1. Настольный теннис (юноши)</b>				
2.	Тема 1.1. Техника безопасности. Правила игры, тренажерах. Тема 1.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 1.3. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. Техника подачи и ударов.	I	ОК-7	Контрольные нормативы Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (девушки)</b>				
3.	Тема 2.1 Развитие скоростно-силовых качеств. Тема 2.2 Развитие ловкости. Тема 2.3 Развитие гибкости. Тема 2.4 Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча. Тема 2.5 Развитие двигательных качеств. Тема 2.6 Подвижные игры и эстафеты.	II	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика (юноши)</b>				
4.	Тема 2.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 2.2 Развитие силы. Тема 2.3 Развитие силы со снарядами. Тема 2.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.	II	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
<b>Раздел 3 Атлетическая гимнастика (девушки)</b>				
5.	Тема 3.1 Техника безопасности. Основы	II	ОК-7	Контрольные нормативы

	классических упражнений. Тема 3.2 Развитие силы. Тема 3.3 Развитие силы со снарядами. Тема 3.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.			Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
Раздел 3 Спортивные игры (юноши)				
6.	Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и 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.	II	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 4. Настольный теннис (девушки)				
7	Тема 4.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 4.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 4.3 Техника подач и ударов. Тема 4.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.	II	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 4. Борьба (юноши)				
8.	Тема 4.1 Страховка и само страховка. Тема 4.2 Приемы в стойке Тема 4.3 Приемы в партере Тема 4.4 Броски в стойке с переходом в партер.	II	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 5 Легкая атлетика (девушки)				
9.	Тема 5.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 5.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 5.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 5.4 Техника эстафетного бега.	II	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
Раздел 5 Мини-футбол (юноши)				

10.	Тема 5.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе. Тема 5.2 Техника игры полевых игроков. Тема 5.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. Тема 5.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. Тема 5.5 Техника приема и передачи мяча. Тема 5.6 Техника удара по мячу.	II	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
<b>II курс</b>				
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>				
11.	Тема 6.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 6.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 6.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 6.4 Техника эстафетного бега.	III	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
<b>Раздел 7 Спортивные игры (девушки)</b>				
12.	Тема 7.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 7.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 7.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 7.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Тема 7.5 Волейбол. Техника нападения и защиты.	III	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
<b>Раздел 7 Настольный теннис (юноши)</b>				
13.	Тема 7.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 7.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 7.3 Техника подач и ударов. Тема 7.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.	III	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
<b>Раздел 8 Общая физическая подготовка (девушки)</b>				
14.	Тема 8.1 Развитие скоростно-силовых качеств.	III	ОК-7	Контрольные

	Тема 8.2 Развитие ловкости. Тема 8.3 Развитие гибкости. Тема 8.4 Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча. Тема 8.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты.			нормативы Тесты ГФС «ГТО ДНР»
<b>Раздел 8 Атлетическая гимнастика (юноши)</b>				
15.	Тема 8.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 8.2 Развитие силы. Тема 8.3 Развитие силы со снарядами. Тема 8.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.	III	ОК-7	Контрольные нормативы Тесты ГФС «ГТО ДНР»
<b>Раздел 9 Настольный теннис (девушки)</b>				
16.	Тема 9.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 9.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 9.3 Техника подач и ударов. Тема 9.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.	IV	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
<b>Раздел 9 Борьба (юноши)</b>				
17.	Тема 4.1 Страховка и самостраховка. Тема 4.2 Приемы в стойке Тема 4.3 Приемы в партере Тема 4.4 Броски в стойке с переходом в партер.	IV	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
<b>Раздел 10 Атлетическая гимнастика (девушки)</b>				
18.	Тема 5.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 5.2 Развитие силы. Тема 5.3 Развитие силы со снарядами. Тема 5.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах	IV	ОК-7	Контрольные нормативы Тесты ГФС «ГТО ДНР»
<b>Раздел 10 Спортивные игры (юноши)</b>				
19.	Тема 5.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 5.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание,	IV	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы

	накрытие, добивание мяча. Тема 5.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 5.4 Волейбол. Техника нападения и защиты.			
<b>Раздел 11 Легкая атлетика (девушки)</b>				
20.	Тема 6.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 6.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 6.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 6.4 Техника эстафетного бега.	IV	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
<b>Раздел 11 Мини-футбол (юноши)</b>				
21.	Тема 6.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе. Тема 6.2 Техника игры полевых игроков. Тема 6.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. Тема 6.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. Тема 6.5 Техника приема и передачи мяча. Тема 6.6 Техника удара по мячу.	IV	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
<b>III курс</b>				
<b>Раздел 12 Легкая атлетика</b>				
22.	Тема 12.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 12.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 12.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 12.4 Техника эстафетного бега.	V	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
<b>Раздел 13 Спортивные игры (девушки)</b>				
23.	Тема 13.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 13.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, покрытие, добивание мяча. Тема 13.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 13.4 Волейбол. Техника нападающего	V	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы

	удара. Тема 13.5 Волейбол. Техника нападения и защиты.			
Раздел 13 Настольный теннис (юноши)				
24.	Тема 13.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 13.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 13.3 Техника подачи и ударов. Тема 13.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.	V	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 14 Общая физическая подготовка (девушки)				
25.	Тема 14.1. Развитие скоростно-силовых качеств. Тема 14.2. Развитие ловкости. Тема 14.3. Развитие гибкости. Тема 14.4. Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча. Тема 14.5. Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты.	V	ОК-7	Контрольные нормативы Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
Раздел 14 Атлетическая гимнастика (юноши)				
26.	Тема 14.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 14.2 Развитие силы. Тема 14.3 Развитие силы со снарядами. Тема 14.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.	V	ОК-7	Контрольные нормативы Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
Раздел 15 Настольный теннис (девушки)				
27.	Тема 15.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 15.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 15.3. Техника подачи и ударов. Тема 15.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.	VI	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 15 Борьба (юноши)				
28.	Тема 15.1 Страховка и самостраховка. Тема 15.2 Приемы в стойке Тема 15.3 Приемы в партере Тема 15.4 Броски в стойке с переходом в партер.	VI	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы

Раздел 16 Атлетическая гимнастика (девушки)				
29.	Тема 16.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 16.2 Развитие силы. Тема 16.3 Развитие силы со снарядами. Тема 16.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.	VI	ОК-7	Контрольные нормативы Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
Раздел 16 Спортивные игры (юноши)				
30.	Тема 16.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 16.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 16.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 16.4 Волейбол. Техника нападения и защиты.	VI	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 17 Легкая атлетика (девушки)				
31.	Тема 17.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 17.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 17.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 17.4 Техника эстафетного бега.	VI	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
Раздел 17 Мини-футбол (юноши)				
32.	Тема 17.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе. Тема 17.2 Техника игры полевых игроков. Тема 17.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. Тема 17.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. Тема 17.5 Техника приема и передачи мяча. Тема 17.6 Техника удара по мячу.	VI	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
IV курс				
Раздел 18 Легкая атлетика				
33.	Тема 18.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 18.2 Техника бега на	VII	ОК-7	Собеседование (правила

	короткие дистанции. Тема 18.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 18.4 Техника эстафетного бега.			соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
Раздел 19 Спортивные игры (девушки)				
34	Тема 19.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 19.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 19.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 19.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Тема 19.5 Волейбол. Техника нападения и защиты.	VII	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 19 Настольный теннис (юноши)				
35	Тема 19.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 19.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 19.3 Техника подачи и ударов. Тема 19.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.	VII	ОК-7	Собеседование (правила соревнований) 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 четко. Недостаточное проявление активности и ловкости. Наличие не более 2-х замечаний по судейству соревнований.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			
Владеет	навыками судейства соревнований по видам спорта			
Знает	правила соревнований и технику безопасности (ТБ)	Зачтено	60-75	Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий в основном правильно, но напряженно, недостаточно уверенно, допущены ошибки
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			

Дескриптор компетенции	Показатель оценки	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Государственная	Баллы	
1	2	3	4	5
Владеет	навыками судейства соревнований по видам спорта			при выполнении; 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

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 ПМК 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 ГОУ ВПО «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.

### 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. 2. Нормативы ГФСК «ГТО ДНР».	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 Физическая культура

Номер приложения	Название приложения
1	Задания для текущего контроля успеваемости
2	Нормативы Государственного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО ДНР»

## I курс

**Раздел 1. Спортивные игры (девушки)**

**Тема 1.1 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 1.2 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 1.3 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 1. Настольный теннис (юноши)**

**Тема 1.1.** Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

Правила соревнований.

**Тема 1.2.** 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 1.3.** 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

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (девушки)**

**Тема 2.1.** 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 2.2.** 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 2.3.** 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 2.4.** 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 2.5.** Развитие двигательных качеств.

**Тема 2.6.** 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 2. Атлетическая гимнастика (юноши)**

**Тема 2.1** 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 2.2** 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 2.3** 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 2.4** 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

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

1. Баскетбол. Ведение мяча на время (от кольца «а» к кольцу «б»)
  - «5» - 10 сек.
  - «4» - 12 сек
  - «3» - 14 сек
  - «2» - 16 и более
2. Баскетбол. Передача мяча о стену двумя руками за 30 сек
  - «5»- 25 раз
  - «4»- 20 раз
  - «3»-15 раз
  - «2»-14 и менее раз
3. Баскетбол. 15 бросков из под кольца с двух метров с трех точек
  - «5» - 12 раз
  - «4» - 9 раз
  - «3» - 6 раз
  - «2» - 5 и менее раз
4. Волейбол. Передача мяча сверху о стену
  - «5» - 25 раз
  - «4» - 20 раз
  - «3» - 15 раз
  - «2» - 10 и менее раз.
5. Волейбол. Подача мяча снизу (из 12 подач)
  - «5» - 9 подач
  - «4» - 7 подач
  - «3» - 5 подач
  - «2» - менее 5 подач.

### **Раздел 4 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 4 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 5 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 5 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 6 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 7. 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. Подача снизу  
 «5» - из 10 – 7 подач  
 «4» - из 10 – 5 подач  
 «3» - из 10 – 3 подачи  
 «2» - из 10 – 1 подача

#### **Раздел 7. 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 8. 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 8. 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 9. 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 9. 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 10. 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 10. 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 11. 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 11 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 12 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 13. 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 13. 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. Подача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)

«5» - 10 попаданий

«4» - 8 попаданий

«3» - 7 попаданий

«2» - менее 7 попаданий

#### **Раздел 14. 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 14. 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 15. 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 15. 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 16. 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 16. 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 17. 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 17 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.

#### **IV курс**

#### **Раздел 18 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 19. 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. Подача 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 19. 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. Подача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)

- «5» - 10 попаданий
- «4» - 8 попаданий
- «3» - 7 попаданий
- «2» - менее 7 попаданий

**Приложение №2**

Постановление Правительства Донецкой Народной Республики от 18 октября 2019 г. № 31-1 «Об утверждении нормативов и порядка организации и проведения Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»».

Приказ МОН № 470 от 02.05.2017г. «Об утверждении плана организационно-просветительских мероприятий по популяризации и внедрению ГФСК «ГТО ДНР» в образовательных организациях (учреждениях) Донецкой Народной Республике в рамках организации воспитательной работы с обучающимися».

**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
<b>1. Выносливость</b> Бег 1000 м (мин).	Д	5.38	5.18	5.08	4.58	4.46	4.34	4.26	4.18	4.10	4.02
	Ю	4.30	4.12	4.01	3.48	3.38	3.32	3.28	3.24	3.20	3.15
<b>2. Скоростные</b> Бег 60 м (сек).	Д	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
	Ю	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
<b>3. Силовые</b> 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
<b>4. Скоростно-силовые</b> Поднимание туловища за 60 секунд (раз).	Д	20	23	27	30	34	37	40	42	45	50
	Ю	24	27	30	33	37	40	43	47	50	55
<b>5. Скоростно-силовые</b> Прыжок в длину с места (см)	Д	130	135	140	150	160	165	170	180	190	200
	Ю	160	170	180	190	200	205	210	220	230	240
<b>6. Гибкость</b> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
	Ю	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
<b>7. Координация</b> 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