Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костина Лариса Николаевна
Должность: проректор
Дата подписания: 03.06.2025 13:45:34
Уникальный программный ключ:
1800f7d89cf4ea7507265ba593fe87537eb15a6c

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет **Производственного менеджмента и маркетинга**

Кафедра **Физического воспитания**

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор

_____ Л.Н. Костина
27.04.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.09 **«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки 43.03.02 Туризм
Профиль «Туризм и гостиничная деятельность»

Квалификация ***БАКАЛАВР***

Форма обучения ***очная***

Общая трудоемкость ***2 ЗЕТ***

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

Донецк
2023

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

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

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

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана Направление подготовки 43.03.02 Туризм
Профиль "Туризм и гостиничная деятельность", утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 27.04.2023 протокол № 12.

Срок действия программы: 2023-2027

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 21.04.2023 № 9

Заведующий кафедрой:
канд. биол. наук, доцент Небесная В.В. _____
(подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

"УТВЕРЖДАЮ"

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

Протокол от "____" _____ 2024 г. №__

Зав. кафедрой канд. биол. наук, доцент Небесная В.В. _____ (подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

"УТВЕРЖДАЮ"

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

Протокол от "____" _____ 2025 г. №__

Зав. кафедрой канд. биол. наук, доцент Небесная В.В. _____ (подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

"УТВЕРЖДАЮ"

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

Протокол от "____" _____ 2026 г. №__

Зав. кафедрой канд. биол. наук, доцент Небесная В.В. _____ (подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

"УТВЕРЖДАЮ"

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

Протокол от "____" _____ 2027 г. №__

Зав. кафедрой канд. биол. наук, доцент Небесная В.В. _____ (подпись)

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии.

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

1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

Знать:

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

Уметь:

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

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

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

1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

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

Промежуточная аттестация

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим локальным нормативным актом. По дисциплине "Физическая культура и спорт" видом промежуточной аттестации является Зачет

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины "Физическая культура и спорт" составляет 2 зачётные единицы, 72 часов.

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

2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура спорт».						
Тема 1.1 Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт».	1	2	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8	0	

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

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

				Э1 Э2		
Тема 4.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Ср/	1	2	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

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

Комбинированные технологии
- Личностно-ориентированная технология

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

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

4.1. Рекомендуемая литература

1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	А. Ю. Громаков	Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса : учебное пособие (168 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020

3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (50 с.)	Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016
Л3.2	В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок	Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2018
Л3.3	В. В. Небесная, В. В. Мирошниченко	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2019

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л3.4	М. Л. Куприенко	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов ОУ "бакалавр" всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (28 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2018
Л3.5	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021
Л3.6	И. Г. Кривец, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов	Методические рекомендации: для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" (Настольный теннис) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (58 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2020
Л3.7	Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. В. Кулешина	Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.)	Донецк : ГОУ ВПО "ДонАУиГС", 2020
Л3.8	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации к занятиям по дисциплине «Физическая культура» (для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения) (55 с.)	Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016
Л3.9	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка) : методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (46 с.)	Донецк : ГОУ ВПО □ДОНАУИГС□, 2022

4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

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

4.3. Перечень программного обеспечения

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

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

Программное обеспечение не применяется.

4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" разработан в соответствии с локальным нормативным актом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" в полном объеме представлен в виде приложения к данному РПД.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

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

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

1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".

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

- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные задания и консультации.
- для лиц с нарушениями слуха: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет Производственного менеджмента и маркетинга
Кафедра Физического воспитания

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине (модулю)
«Физическая культура и спорт»

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

Донецк
2023

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» для обучающихся I курса образовательной программы бакалавриата направления подготовки 43.03.02 Туризм «Туризм и гостиничная деятельность» очной формы обучения

Автор(ы), разработчик(и): старший преподаватель Н.А. Гридина

должность, ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия

ФОС рассмотрен на заседании кафедры *Физического воспитания*

Протокол заседания кафедры от 21.04.2023 г. № 9

дата

Заведующий кафедрой _____ В.В. Небесная

(подпись) (инициалы, фамилия)

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

1.1. Основные сведения об учебной дисциплине

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины
(сведения соответствуют разделу РПД)

Образовательная программа	бакалавриат
Направление подготовки	43.03.02 «Туризм»
Профиль	«Туризм и гостиничная деятельность»
Количество разделов учебной дисциплины	4
Часть образовательной программы	Обязательная часть Б1.О.09
Формы текущего контроля	Текущий и промежуточный
Показатели	Очная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	2
Семестр	I
Общая трудоемкость (академ. часов)	72
Аудиторная работа:	64
Лекционных	8
Практических	54
Самостоятельная работа	8
Контроль	
Форма промежуточной аттестации	Зачет

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

Таблица 2

Перечень компетенций и их элементов

Код компетенции	Формулировка компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	***Знать:***	
		1. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни. 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.	УК-7.2. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
		Уметь:	
		1. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни. 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	
		Владеть:	
		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.	

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

Таблица 3

Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Этапы формирования компетенций (номер семестра)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства*
Раздел 1. Лекции. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура и спорт»				
1.	Тема 1.1. Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тема 1.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 1.3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 1.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	I	УК 7.3 УК 7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»
	Раздел 2. Легкая атлетика			
2.	Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 2.4 Техника эстафетного бега.	I	УК 7.3 УК 7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 3 Спортивные игры (девушки)				
3.	Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 3.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 3.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. Групповые упражнения. Тема 3.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. Тема 3.5 Волейбол. Техника	I	УК 7.3 УК 7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы

	нападения и защиты. Двухсторонняя игра.			
Раздел 3 Настольный теннис (юноши)				
4.	Тема 3.1. Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 3.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 3.3. Техника подач и ударов.	I	УК 7.3 УК 7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 4 Общая физическая подготовка (девушки)				
5.	Тема 4.1. Развитие скоростно-силовых качеств. Тема 4.2. Развитие ловкости. Тема 4.3. Развитие гибкости. Тема 4.4 Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча. Тема 4.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты.	I	УК 7.3 УК 7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 4 Атлетическая гимнастика (юноши)				
6.	Тема 4.1. Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 4.2. Развитие силы. Тема 4.3. Развитие силы со снарядами. Тема 4.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. Тема 4.5. Круговая тренировка.	I	УК 7.3 УК 7.2	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 чётко. Недостаточное проявление активности и ловкости. Наличие не более 2-х замечаний по судейству соревнований.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			
Владеет	навыками судейства соревнований по видам спорта			
Знает	правила соревнований и технику безопасности (ТБ)	Зачтено	60-75	Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий в основном правильно, но напряженно, недостаточно уверенно, допущены ошибки
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			

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

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

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

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

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование балльно-рейтинговой системы оценки качества освоения основных образовательных программ в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС». По баллам, полученным обучающимися за все составляющие:

знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий.

Распределение баллов по видам учебной деятельности и формам обучения при изучении учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» представлено в приведенной ниже таблице.

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

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

14.	Повышение результатов оценки физической подготовленности студентов по тестам итогового контроля.	1	За каждый тест.

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

РАЗДЕЛ 3 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ВИДАМ ЗАДАНИЙ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к зачету по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».	1.Контрольные нормативы по разделам РПД «Физическая культура и спорт»: - лёгкая атлетика, - спортивные игры, - ОФП, - настольный теннис, - атлетическая гимнастика. 2. Нормативы ВФСК «ГТО».	Приложение 1. Перечень контрольных нормативов по видам спорта для подготовки обучающихся к зачету. Приложение 2. Нормативы оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура

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

Приложение 1

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

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

Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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

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

Раздел 2 Легкая атлетика (девушки, юноши)

Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

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

Контрольный норматив: спортивная ходьба 500 метров на время

Девушки:
«5» - 3.00 мин
«4» - 3.15 мин
«3» - 3.30 мин
«2» - 4.00 мин

Юноши:
«5» - 2.45 мин
«4» - 3.00 мин
«3» - 3.15 мин
«2» - 3.30 мин

Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

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

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

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

Контрольный норматив: бег 60 метров на время

Девушки:
«5» - 9,6 сек
«4» - 10.0 сек
«3» - 10.5 сек
«2» - 11.2 сек

Юноши:
«5» - 8,4 сек
«4» - 8,8 сек
«3» - 9,3 сек
«2» - 9,9 сек

Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

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

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

Контрольный норматив: бег 1000 метров на время

Девушки:

«5» - 4.10 мин
«4» - 4.26 мин
«3» - 4.46 мин
«2» - 5.08 мин

Юноши:

«5» - 3.20 мин
«4» - 3.28 мин
«3» - 3.38 мин
«2» - 4.01 мин

Тема 2.4 Техника эстафетного бега.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

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

Контрольный норматив: передача эстафетной палочки на максимальной скорости

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

Раздел 3. Спортивные игры (девушки)

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

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

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

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

«3» - 6 раз
«2» - 0-5 раз

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

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

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

Тема 3.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

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

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

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

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

Раздел 3. Настольный теннис (юноши)

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

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Правила соревнований.

Тема 3.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении
«5» - 120 раз
«4» - 110 раз
«3» - 100 раз
«2» - менее 100 раз

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180˚
«5» - 80 раз
«4» - 60 раз
«3» - 50 раз
«2» - менее 50 раз

3. Набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5 м)
«5» - 50 раз
«4» - 40 раз
«3» - 30 раз
«2» - менее 30 раз

4. Набивание мяча о стену без отскока о пол
«5» - 15 раз
«4» - 12 раз
«3» - 10 раз
«2» - менее 10 раз

Тема 3.3. Техника подач и ударов.

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

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

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

Раздел 4. Общая физическая подготовка (девушки)

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

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

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

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

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

Тема 4.5. Развитие двигательных качеств.

Тема 4.6. Подвижные игры и эстафеты.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Приседания за 30 секунд

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

Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши)

Тема 4.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Подтягивание на высокой перекладине

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

Тема 4.2 Развитие силы.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

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

Тема 4.3 Развитие силы со снарядами.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

Тема 4.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Становая тяга (вес 20 кг)

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

Приложение №2

НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ
уровня физической подготовленности обучающихся

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

Шкала оценки результатов уровня физической подготовленности

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