

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: заместитель директора  
Дата подписания: 13.01.2026 14:44:27  
Уникальный программный ключ:  
848621b05e7a2c59da67cc47a060a910fb948b62

*Приложение 4*

к образовательной программе

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для текущего контроля успеваемости и  
промежуточной аттестации обучающихся**

### **ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

**38.03.02 Менеджмент**

(код, наименование направления подготовки/специальности)

**Менеджмент непроизводственной сферы**

(наименование образовательной программы)

**бакалавр**

(квалификация)

**Очная форма обучения**

(форма обучения)

Год набора - 2023

Донецк

**Автор-составитель ФОС:**

*Венжега Р.А., старший преподаватель кафедры физического  
воспитания*

**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                                   | «Менеджмент непроизводственной сферы» |
| Количество разделов учебной дисциплины    | 15                                    |
| Часть образовательной программы           | Обязательная часть Б1.О.14            |
| Формы текущего контроля                   | Текущий и промежуточный               |
| Показатели                                | Очная форма обучения                  |
| Количество зачетных единиц (кредитов)     |                                       |
| Семестр                                   | I-VI                                  |
| <b>Общая трудоемкость (академ. часов)</b> | 328                                   |
| <b>Аудиторная работа:</b>                 | 288                                   |
| Лекционных                                |                                       |
| Практических                              | 288                                   |
| <b>Самостоятельная работа</b>             | 40                                    |
| Контроль                                  |                                       |
| Форма промежуточной аттестации            | Зачет                                 |

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

Таблица 2

Перечень компетенций и их элементов

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

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

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*                             |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>I курс</b>                                     |                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |                                               |                                                               |
| <b>Раздел 1 Настольный теннис (девушки)</b>       |                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |                                               |                                                               |
| 3.                                                | Тема 1.1. Техника безопасности. Правила игры.<br>Тема 1.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.<br>Тема 1.3. Техника подачи и ударов.<br>Тема 1.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. | II                                              | УК 7.3<br>УК 7.4                              | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| <b>Раздел 2 Борьба (юноши)</b>                    |                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |                                               |                                                               |
| 4.                                                | Тема 2.1 Страховка и самостраховка.<br>Тема 2.2 Приемы в стойке<br>Тема 2.3 Приемы в партере<br>Тема 2.4 Броски в стойке с переходом в партер.                                                                        | II                                              | УК 7.3<br>УК 7.4                              | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| <b>Раздел 3 Атлетическая гимнастика (девушки)</b> |                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |                                               |                                                               |
| 5.                                                | Тема 3.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.<br>Тема 3.2 Развитие силы.<br>Тема 3.3 Развитие силы со снарядами.<br>Тема 3.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.                           | II                                              | УК 7.3<br>УК 7.4                              | Контрольные нормативы<br>Тесты ВФСК «ГТО»                     |
| <b>Раздел 3 Спортивные игры (юноши)</b>           |                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |                                               |                                                               |
| 6.                                                | Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и                                                                                                                    | II                                              | УК 7.3<br>УК 7.4                              | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

| Дескриптор компетенции | Показатель оценки                                                                                                                           | Шкалы оценивания |        | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                                             | Государственная  | Баллы  |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1                      | 2                                                                                                                                           | 3                | 4      | 5                                                                                                                                                                                                                                               |
| Знает                  | правила соревнований и технику безопасности (ТБ)                                                                                            | Зачтено          | 90-100 | Четкое соблюдение правил ТБ. Точное, уверенное, правильное выполнение двигательных действий (заданным способом). Проявление активности, находчивости ловкости, умения действовать в коллективе. Отсутствие замечаний по судейству соревнований. |
| Умеет                  | выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта |                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Владеет                | навыками судейства соревнований по видам спорта                                                                                             |                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Знает                  | правила соревнований и технику безопасности (ТБ)                                                                                            | Зачтено          | 76-89  | Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий правильно, но не достаточно легко и 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;<br>Проявление низкой активности и допущение нарушения правил. Наличие 3-х и более замечаний по судейству соревнований.                                                                                                                                            |
| Знает                  | правила соревнований и техники безопасности (ТБ)                                                                                               | Незачтено        | 0-59  | Нарушение правил ТБ.<br>Неправильное выполнение двигательных действий<br>допущение значительных ошибок.<br>Проявление небрежности, неловкости.<br>Неумение играть в команде.<br>Отсутствие знаний по правилам соревнований.<br>Некорректное поведение при судействе соревнований. |
| Умеет                  | выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины:<br>технические элементы упражнений по видам спорта |                  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Владеет                | навыками судейства соревнований по видам спорта                                                                                                |                  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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

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

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

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

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

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

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

«5» - 120 раз

«4» - 110 раз

«3» - 100 раз

«2» - менее 100 раз

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

«5» - 80 раз

«4» - 60 раз

«3» - 50 раз

«2» - менее 50 раз

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

«5» - 50 раз

«4» - 40 раз

«3» - 30 раз

«2» - менее 30 раз

4. Набивание мяча о стену без отскока о пол

«5» - 15 раз

«4» - 12 раз

«3» - 10 раз

«2» - менее 10 раз

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

1. Кувырки с группировкой (за 15 сек.).

«5» - 10 раз

«4» - 8 раз

«3» - 6 раз

«2» - менее 4 раз

2. Страховка, самостраховка (за 15 сек.).

«5» - 10 раз

«4» - 8 раз

«3» - 6 раз

«2» - менее 4 раз

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

«5» - 3 раза

«4» - 2 раза

«3» - 1 раз

«2» - уход не выполнен.

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

1. Жим грифа, вес 10 кг

«5» - 10 раз

«4» - 8 раз

«3» - 6 раз

«2» - 4 раза.

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

«5» - 20 раз

«4» - 16 раз

«3» - 12 раз

«2» - 8 раз.

3. Приседания со штангой на плечах, вес 20кг

«5» - 10 раз

«4» - 8 раз

«3» - 6 раз

«2» - 4 раза.

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

«5» - 10 сек.

«4» - 12 сек

«3» - 14 сек

«2» - 16 и более

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

«5»- 25 раз

«4»- 20 раз

«3»-15 раз

«2»-14 и менее раз

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

«5» - 12 раз

«4» - 9 раз

«3» - 6 раз

«2» - 5 и менее раз

4. Волейбол. Передача мяча сверху о стену

«5» - 25 раз

«4» - 20 раз

«3» - 15 раз

«2» - 10 и менее раз.

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

«5» - 9 подач

«4» - 7 подач

«3» - 5 подач

«2» - менее 5 подач.

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

«5» - 3.00 мин

«4» - 3.15 мин

«3» - 3.30 мин

«2» - 4.00 мин

2. Бег 60 метров на время

«5» - 9,6 сек

«4» - 10.0 сек

«3» - 10.5 сек

«2» - 11.2 сек

3. Бег 1000 метров на время

«5» - 4.10 мин

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

### **Раздел 3 Мини-футбол (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Ведение мяча вокруг конусов, дистанция 10 м
  - «5» - 10 конусов
  - «4» - 8 конусов
  - «3» - 6 конусов
  - «2» - 4 конуса.
2. Передача мяча, дистанция 10 м (точные передачи)
  - «5» - 10 раз из 10
  - «4» - 8 раз из 10
  - «3» - 6 раз из 10
  - «2» - 4 раза из 10.
3. Удары мяча в створ ворот, дистанция 7 м (точные удары)
  - «5» - 10 раз из 10
  - «4» - 8 раз из 10
  - «3» - 6 раз из 10
  - «2» - 4 раза из 10.

## **II курс**

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив:**

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

**Девушки:**

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

**Юноши:**

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

2. Бег 60 метров на время

**Девушки:**

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

**Юноши:**

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

3. Бег 1000 метров на время

**Девушки:**

- «5» - 4.10 мин
- «4» - 4.26 мин

«3» - 4.46 мин

«2» - 5.08 мин

#### **Юноши:**

«5» - 3.20 мин

«4» - 3.28 мин

«3» - 3.38 мин

«2» - 4.01 мин

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

«5» - 10 сек.

«4» - 12 сек

«3» - 14 сек

«2» - 16 и более

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

«5»- 25 раз

«4»- 20 раз

«3»- 15 раз

«2»- 14 и менее раз.

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

«5» - 12 раз

«4» - 9 раз

«3» - 6 раз

«2» - 5 и менее раз.

4. Волейбол. Передача мяча сверху о стену

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

5. Волейбол. Передача мяча снизу о стену

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

6. Волейбол. Поддача снизу

«5» - из 10 – 7 подач

«4» - из 10 – 5 подач

«3» - из 10 – 3 подачи

«2» - из 10 – 1 подача

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

«5» - 120 раз

«4» - 110 раз

«3» - 100 раз

«2» - менее 100 раз

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

«5» - 80 раз

«4» - 60 раз

«3» - 50 раз

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

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

3. Жим штанги (вес 20 кг) лежа

«5» - 18 раз

«4» - 15 раз

«3» - 12 раз

«2» - 10 раз

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

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

«5» - 120 раз

«4» - 110 раз

«3» - 100 раз

«2» - менее 100 раз

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

«5» - 80 раз

«4» - 60 раз

«3» - 50 раз

«2» - менее 50 раз

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

«5» - 50 раз

«4» - 40 раз

«3» - 30 раз

«2» - менее 30 раз

4. Набивание мяча о стену без отскока о пол

«5» - 15 раз

«4» - 12 раз

«3» - 10 раз

«2» - менее 10 раз

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

«5» - 10 попаданий

«4» - 8 попаданий

«3» - 7 попаданий

«2» - менее 7 попаданий

### **Раздел 7. Борьба (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

«5» - 12 раз

«4» - 10 раз

«3» - 8 раз

«2» - 6 раз.

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

«5» - 3 раза

«4» - 2 раза

«3» - 1 раз

«2» - уход не выполнен.

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

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

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

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

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

##### 1. Спортивная ходьба 500 метров на время

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

##### 2. Бег 60 метров на время

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

##### 3. Бег 1000 метров на время

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

#### **Раздел 9 Мини-футбол (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

##### 1. Ведение мяча вокруг конусов, дистанция 15 м

- «5» - 15 конусов
- «4» - 12 конусов
- «3» - 9 конусов
- «2» - 6 конуса.

##### 2. Передача мяча, дистанция 15 м (точные передачи)

- «5» - 10 раз из 10
- «4» - 8 раз из 10
- «3» - 6 раз из 10
- «2» - 4 раза из 10.

##### 3. Удары мяча в створ ворот, дистанция 10 м (точные удары)

- «5» - 10 раз из 10
- «4» - 8 раз из 10
- «3» - 6 раз из 10
- «2» - 4 раза из 10.

### **III курс**

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив:**

##### 1. Спортивная ходьба 500 метров на время

**Девушки:**

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

**Юноши:**

- «5» - 2.40 мин
- «4» - 2.50 мин

«3» - 3.00 мин

«2» - 3.15 мин

2. Бег 60 метров на время

**Девушки:**

«5» - 9,8 сек

«4» - 10.2 сек

«3» - 10.7 сек

«2» - 11.4 сек

**Юноши:**

«5» - 8,4 сек

«4» - 8,8 сек

«3» - 9,3 сек

«2» - 9,9 сек

3. Бег 1000 метров на время

**Девушки:**

«5» - 4.18 мин

«4» - 4.34 мин

«3» - 4.58 мин

«2» - 5.18 мин

**Юноши:**

«5» - 3.20 мин

«4» - 3.28 мин

«3» - 3.38 мин

«2» - 4.01 мин

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

«5» - 13 сек.

«4» - 15 сек

«3» - 16 сек

«2» - 16 и более сек

2. Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 раз)

«5» - 6 раз

«4» - 5 раз

«3» - 4 раз

«2» - 3 и менее раз.

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

«5» - 5 раз

«4» - 4 раз

«3» - 3 раз

«2» - 2 и менее раз.

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

«5» - 15 раз

«4» - 10 раз

«3» - 5 раз

«2» - менее 5 раз

5. Волейбол. Передача мяча снизу о стену

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

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

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

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

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

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

### **Раздел 13. Борьба (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

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

«5» - 6 раз

«4» - 5 раз

«3» - 4 раз

«2» - 3 и менее раз.

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

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - менее 10 раз

5. Волейбол. Передача мяча снизу о стену

«5» - 30 раз

«4» - 20 раз

«3» - 15 раз

«2» - 10 раз

6. Волейбол. Поддача сверху по зонам 1,6,5 по четыре

«5» - из 12 – 9 подач

«4» - из 12 – 7 подач

«3» - из 12 – 5 подачи

«2» - из 12 – менее 5 подач

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

«5» - 2.45 мин

«4» - 2.55 мин

«3» - 3.10 мин

«2» - 3.30 мин

2. Бег 60 метров на время

«5» - 9,6 сек

«4» - 10.0 сек

«3» - 10.5 сек

«2» - 11.2 сек

3. Бег 1000 метров на время

«5» - 4.10 мин

«4» - 4.26 мин

«3» - 4.46 мин

«2» - 5.08 мин

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Ведение мяча вокруг конусов, дистанция 10 м

«5» - 15 конусов

«4» - 12 конусов

«3» - 9 конусов

«2» - 6 конуса.

2. Передача мяча, дистанция 20 м (точные передачи)

«5» - 10 раз из 10

«4» - 8 раз из 10

«3» - 6 раз из 10

«2» - 4 раза из 10.

3. Удары мяча в створ ворот, дистанция 12 м (точные удары)

«5» - 10 раз из 10

«4» - 8 раз из 10

«3» - 6 раз из 10

«2» - 4 раза из 10

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

«5» - 30 раз

«4» - 25 раз

«3» - 20 раз

«2» - 15 раз.

**НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ**  
уровня физической подготовленности обучающихся

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

*Шкала оценки результатов уровня физической подготовленности*

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