Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костровец Лариса Борисовна
Должность: директор
Дата подписания: 10.11.2026 00:01:00
Уникальный программный ключ:
6882606104c36dbde41c4ab93a65382136a292d6

Приложение 4 к

образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01.01.08.02 Элективные дисциплины (модули)
по физической культуре и спорту
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.02 Менеджмент
(код, наименование направления подготовки)

Менеджмент непроизводственной сферы
(наименование образовательной программы)

очная форма обучения
(форма обучения)

Год набора – 2026

Донецк

Автор-составитель РПД:

Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания
Мирошниченко Виктория Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой:

Венжега Руслан Александрович, заведующий кафедрой физического воспитания

Рабочая программа дисциплины Б1.О.01.01.08.02 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту одобрена на заседании кафедры физического воспитания

протокол № 5 от «27» февраля 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине
7. Методические материалы по освоению дисциплины
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина Б1.О.01.01.08.02 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту обеспечивает формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций*:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС *(при наличии)***	**Код компетенции ****	**Наименование Компетенции ****	**Код индикатора достижения компетенций ****	**Наименование индикатора достижения компетенций ****	**Образовательный результат ****
	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	*УК-7.1. З-1.* ***Знает*** виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни. *УК-7.1. У-1.* **Умеет** использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.
	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания	*УК-7.2 З-1.* **Знает** о**сновы сочетания физической и умственной нагрузки** для

		полноценной социальной и профессиональной деятельности		физической и умственной нагрузки и обеспечения	нормального функционирования организма; п**равила и способы планирования** индивидуальных занятий различной целевой направленности УК-7.2. У-1. **Умеет** планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений для совершенствования физической подготовленности и для сохранения и укрепления здоровья.

** Дисциплина может формировать компетенцию полностью или частично.*
***Должно соответствовать Приложению 1 к образовательной программе*

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общий объем дисциплины:

328 ак.час

Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий: 204 ак. час на контактную работу с преподавателем, из них 124 ак. час на самостоятельную работу обучающихся.

Б1.О.01.01.08.02 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуется в 1-6-м семестре 1-го – 3-го курса обучения.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения (девушки)

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВСЕГО	Объем дисциплины, ак.час												Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									Самостоятельная работа			
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)						
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Каттэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
Раздел 1 Легкая атлетика															
Тема 1	Техника спортивной ходьбы.	2	0	0	0	2	0	0	0	0		0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Техника бега на короткие дистанции.	2	0	0	0	2	0	0	0	0		0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Техника бега на средние и длинные дистанции.	4	0	0	0	2	0	0	0	0		0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания

Тема 4	Техника эстафетного бега.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 2 Спортивные игры (баскетбол)														
Тема 1	Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 2 Спортивные игры (волейбол)														
Тема 3	Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. Групповые упражнения.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Техника нападающего удара. Акробатические упражнения.	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 5	Техника нападения и защиты.	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания

	Двухсторонняя игра.													
Раздел 3 Общая физическая подготовка														
Тема 1	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Развитие ловкости.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Развитие гибкости.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 5	Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 4 Настольный теннис														
Тема 1	Техника безопасности. Правила игры.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Способы держания	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания

	ракетки. Стойка и перемещения.													
Тема 3	Техника подач и ударов.	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 5 Атлетическая гимнастика														
Тема 1	Техника безопасности. Основы классических упражнений.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Развитие силы.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Развитие силы со снарядами.	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Специальная силовая подготовка на тренажерах.	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 6 Легкая атлетика														
Тема 1	Техника спортивной ходьбы.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания

Тема 2	Техника бега на короткие дистанции.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Техника эстафетного бега.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Промежуточная аттестация		4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	Зачет без оценки
Раздел 7 Легкая атлетика														
Тема 1	Техника спортивной ходьбы.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Техника бега на короткие дистанции.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Техника бега на средние и длинные дистанции.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Техника эстафетного бега.	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания

Раздел 8 Спортивные игры (баскетбол)														
Тема 1	Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 8 Спортивные игры (волейбол)														
Тема 3	Техника приема и передачи мяча.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Техника нападающего удара.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 5	Техника нападения и защиты.	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания

Раздел 9 Общая физическая подготовка														
Тема 1	Развитие скоростно-силовых качеств.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Развитие ловкости.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Развитие гибкости.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 5	Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 10 Настольный теннис														
Тема 1	Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания

Тема 2	Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Техника подач и ударов.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.	6	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 11 Атлетическая гимнастика														
Тема 1	Техника безопасности. Основы классических упражнений.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Развитие силы.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Развитие силы со снарядами.	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Специальная силовая подготовка на тренажерах	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 12 Легкая атлетика														

Тема 1	Техника спортивной ходьбы.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Техника бега на короткие дистанции.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Техника бега на средние и длинные дистанции.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Техника эстафетного бега.	6	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Промежуточная аттестация		4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	Зачет без оценки
Раздел 13 Легкая атлетика														
Тема 1	Техника спортивной ходьбы.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Техника бега на короткие дистанции.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Техника бега на средние и длинные дистанции.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Техника эстафетного бега.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания

Раздел 14 Спортивные игры. (баскетбол)														
Тема 1	Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 14 Спортивные игры. (волейбол)														
Тема 3	Техника приема и передачи мяча.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Техника нападающего удара.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 5	Техника нападения и защиты.	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 15 Общая физическая подготовка														

Тема 1	Развитие скоростно-силовых качеств.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Развитие ловкости.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Развитие гибкости.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 5	Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 16 Настольный теннис														
Тема 1	Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Способы держания ракетки.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания

	Стойка и перемещения.													
Тема 3	Техника подач и ударов.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 17 Атлетическая гимнастика														
Тема 1	Техника безопасности. Основы классических упражнений.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Развитие силы.	6	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Развитие силы со снарядами.	6	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Специальная силовая подготовка на тренажерах	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 18 Легкая атлетика														
Тема 1	Техника спортивной ходьбы.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания

Тема 2	Техника бега на короткие дистанции.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Техника бега на средние и длинные дистанции.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Техника эстафетного бега.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Промежуточная аттестация		4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	Зачет без оценки
Итого		328	0	0	0	192	0	0	0	12	0	0	124	

3.2 Структура дисциплины

Очная форма обучения (юноши)

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВСЕГО	Объем дисциплины, ак.час												Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									Самостоятельная работа			
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)						
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Каттэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
Раздел 1 Легкая атлетика															
Тема 1	Техника спортивной ходьбы.	2	0	0	0	2	0	0	0	0		0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Техника бега на короткие дистанции.	2	0	0	0	2	0	0	0	0		0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Техника бега на средние и длинные дистанции.	4	0	0	0	2	0	0	0	0		0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Техника эстафетного бега.	2	0	0	0	2	0	0	0	0		0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания

Раздел 2 Настольный теннис														
Тема 1	Техника безопасности. Правила игры.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Техника подач и ударов.	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 3 Атлетическая гимнастика														
Тема 1	Техника безопасности. Основы классических упражнений.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Развитие силы.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Развитие силы со снарядами.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Специальная силовая подготовка на тренажерах.	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания

Тема 5	Круговая тренировка.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 4 Борьба														
Тема 1	Страховка и самостраховка	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Приемы в стойке	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Приемы в партере	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Броски в стойке с переходом в партер.	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 5 Спортивные игры (баскетбол)														
Тема 1	Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания

Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)														
Тема 3	Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. Групповые упражнения.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Техника нападающего удара. Акробатические упражнения.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 5	Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 6 Мини-футбол														
Тема 1	Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Техника игры полевых игроков.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания

Тема 4	Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 5	Техника приема и передачи мяча.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 6	Техника удара по мячу.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Промежуточная аттестация		4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	Зачет без оценки
Раздел 7 Легкая атлетика														
Тема 1	Техника спортивной ходьбы.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Техника бега на короткие дистанции.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Техника бега на средние и длинные дистанции.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Техника эстафетного бега.	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 8 Настольный теннис														

Тема 1	Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Техника подач и ударов.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 9 Атлетическая гимнастика														
Тема 1	Техника безопасности. Основы классических упражнений.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Развитие силы.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Развитие силы со снарядами.	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Специальная силовая подготовка на тренажерах	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 10 Борьба														

Тема 1	Страховка и самостраховка	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Приемы в стойке	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Приемы в партере	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Броски в стойке с переходом в партер.	6	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 11 Спортивные игры (баскетбол)														
Тема 1	Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 11 Спортивные игры (волейбол)														

Тема 3	Техника приема и передачи мяча.	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Техника нападающего удара.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 5	Техника нападения и защиты.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 12 Мини-футбол														
Тема 1	Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Техника игры полевых игроков.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания

Тема 5	Техника приема и передачи мяча.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 6	Техника удара по мячу	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Промежуточная аттестация		4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	Зачет без оценки
Раздел 13 Легкая атлетика														
Тема 1	Техника спортивной ходьбы.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Техника бега на короткие дистанции.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Техника бега на средние и длинные дистанции.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Техника эстафетного бега.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 14 Настольный теннис														
Тема 1	Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания

Тема 3	Техника подач и ударов.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 15 Атлетическая гимнастика														
Тема 1	Техника безопасности. Основы классических упражнений.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Развитие силы.	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Развитие силы со снарядами.	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Специальная силовая подготовка на тренажерах	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 16 Борьба														
Тема 1	Страховка и самостраховка	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Приемы в стойке	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания

Тема 3	Приемы в партере	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Броски в стойке с переходом в партер.	6	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 17 Спортивные игры. (баскетбол)														
Тема 1	Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 17 Спортивные игры. (волейбол)														
Тема 3	Техника приема и передачи мяча.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Техника нападающего удара.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания

Тема 5	Техника нападения и защиты.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 18 Мини-футбол														
Тема 1	Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 2	Техника игры полевых игроков.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3	Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4	Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 5	Техника приема и передачи мяча.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 6	Техника удара по мячу.	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	контрольные нормативы; тестовые задания
Промежуточная аттестация		4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	Зачет без оценки
Итого		328	0	0	0	192	0	0	0	12	0	0	124	

Используемые сокращения:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1 Оценочные материалы по дисциплине Б1.О.01.01.08.02 Элективные курсы (модули) по физической культуре и спорту входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2 ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3 Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены тестовые задания.

4.4 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), навыки судейства соревнований по видам спорта	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			
Знает	правила соревнований и технику безопасности (ТБ), навыки судейства соревнований по видам спорта	Зачтено	76-89	Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий правильно, но
Умеет	выполнять задания для			

Дескриптор компетенции	Показатель оценки	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Государственная	Баллы	
1	2	3	4	5
	проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			недостаточно легко и чётко. Недостаточное проявление активности и ловкости. Наличие не более 2-х замечаний по судейству соревнований.
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 при выполнении; Проявление низкой активности и допущение нарушения правил. Наличие 3-х и более замечаний по судейству соревнований.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			
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
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
				соревнований.

4.5 Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Оценка по шкале ECTS	Сумма баллов за все виды учебной деятельности	Оценка по государственной шкале	Определение
A	90 – 100	«Отлично»	отличное выполнение с незначительным количеством неточностей
B	80 – 89	«Хорошо»	в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 10%)
C	75 – 79		в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 15%)
D	70 – 74	«Удовлетворительно»	неплохо, но со значительным количеством недостатков
E	60 – 69		выполнение удовлетворяет минимальные критерии
FX	35 – 59	«Неудовлетворительно»	с возможностью повторной сдачи
F	0 – 34		с обязательным повторным изучением дисциплины (выставляется комиссией)

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка (ст.1+ст.2/2)	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию (ст.1+ст.2/2)
1	2	3	4
100 баллов	100 баллов	100 баллов	100 баллов

Распределение баллов по видам учебной деятельности (БРС)

Раздел/Темы	Формы текущего контроля		ТЗ
	ПЗ	КН	
I курс			
Р-1. / Т-1.1. Р-1. / Т-1.2. Р-1. / Т-1.3. Р-1. / Т-1.4.	8	4	2
Р-2. / Т-1.1. Р-2. / Т-1.2. Р-2. / Т-1.3. Р-2. / Т-1.4. Р-2. / Т-1.5.	14	4	2
Р-3. / Т-1.1. Р-3. / Т-1.2. Р-3. / Т-1.3. Р-3. / Т-1.4. Р-3. / Т-1.5.	10	4	2
Р-4. / Т-1.1. Р-4. / Т-1.2. Р-4. / Т-1.3. Р-4. / Т-1.4.	12	4	2
Р-5. / Т-1.1. Р-5. / Т-1.2. Р-5. / Т-1.3. Р-5. / Т-1.4.	12	4	2
Р-6. / Т-1.1. Р-6. / Т-1.2. Р-6. / Т-1.3. Р-6. / Т-1.4.	8	4	2
Итого: 100б	64	24	12
II курс			
Р-7. / Т-1.1. Р-7. / Т-1.2. Р-7. / Т-1.3. Р-7. / Т-1.4.	10	4	2
Р-8. / Т-1.1. Р-8. / Т-1.2. Р-8. / Т-1.3. Р-8. / Т-1.4. Р-8. / Т-1.5.	14	4	2
Р-9. / Т-1.1. Р-9. / Т-1.2. Р-9. / Т-1.3. Р-9. / Т-1.4. Р-9. / Т-1.5.	10	4	2
Р-10. / Т-1.1. Р-10. / Т-1.2. Р-10. / Т-1.3. Р-10. / Т-1.4.	10	4	2
Р-11. / Т-1.1. Р-11. / Т-1.2. Р-11. / Т-1.3. Р-11. / Т-1.4.	12	4	2
Р-12. / Т-1.1. Р-12. / Т-1.2. Р-12. / Т-1.3.	10	4	2

Р-12. / Т-1.4.			
Итого: 100б	64	24	12
III курс			
Р-13. / Т-1.1. Р-13. / Т-1.2. Р-13. / Т-1.3. Р-13. / Т-1.4.	8	4	2
Р-14. / Т-1.1. Р-14. / Т-1.2. Р-14. / Т-1.3. Р-14. / Т-1.4. Р-14. / Т-1.5.	14	4	2
Р-15. / Т-1.1. Р-15. / Т-1.2. Р-15. / Т-1.3. Р-15. / Т-1.4. Р-15. / Т-1.5.	10	4	2
Р-16. / Т-1.1. Р-16. / Т-1.2. Р-16. / Т-1.3. Р-16. / Т-1.4.	10	4	2
Р-17. / Т-1.1. Р-17. / Т-1.2. Р-17. / Т-1.3. Р-17. / Т-1.4.	14	4	2
Р-18. / Т-1.1. Р-18. / Т-1.2. Р-18. / Т-1.3. Р-18. / Т-1.4. Р-18. / Т-1.5.	8	4	2
Итого: 100б	64	24	12

ПЗ – практические занятия;
КН – контрольные нормативы;
ТЗ – тестовые задания.

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания

5.1 В ходе реализации дисциплины Б1.О.01.01.08.02 Элективные курсы (модули) по физической культуре и спорту используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся: практические занятия, контрольные нормативы, тестовые задания.

5.2 Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся:

Критерии оценивания практических занятий:

Балы	Описание критерия
2	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.

1	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях.
0	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Критерии оценивания контрольных нормативов:

I курс

Раздел 1 Легкая атлетика (юноши. девушки)

Контрольный норматив: бег 60 метров на время (секунд)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	9,6	10,0	10,5	11,2
Юноши	8,4	8,8	9,3	9,9

Раздел 2. Спортивные игры (девушки)

Контрольный норматив: ведение мяча на время от кольца «а» к кольцу «б» (секунд)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	12	14	16	18

Раздел 2. Настольный теннис (юноши)

Контрольный норматив: набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении (раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Юноши	120	100	80	60

Раздел 3. Общая физическая подготовка (девушки)

Контрольный норматив: поднимание туловища за 60 секунд из И.П. лежа на спине (раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	45	40	33	27

Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши)

Контрольный норматив: подтягивание на высокой перекладине(раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Юноши	13	10	8	5

Раздел 4 Настольный теннис (девушки)

Контрольный норматив: Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении (раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	100	80	60	40

Раздел 4 Борьба (юноши)

Контрольный норматив: кувырки с группировкой (кол-во раз за 15 сек.).

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Юноши	10	8	6	менее 4

Раздел 5. Атлетическая гимнастика (девушки)

Контрольный норматив: жим грифа весом 10кг (раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	10	8	6	4

Раздел 5. Спортивные игры (юноши)

Контрольный норматив: ведение мяча на время от кольца «а» к кольцу «б» (секунд)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Юноши	10	12	14	16

Раздел 6 Легкая атлетика (девушки)

Контрольный норматив: спортивная ходьба 500 метров (мин)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	3.00	3.15	3.30	4.00

Раздел 6 Мини-футбол (юноши)

Контрольный норматив: ведение мяча вокруг конусов, дистанция 10 м (кол-во конусов)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Юноши	10	8	6	4

II курс

Раздел 7 Легкая атлетика (девушки, юноши)

Контрольный норматив: бег 1000 метров на время (мин)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	4.10	4.26	4.46	5.08
Юноши	3.20	3.28	3.38	4.01

Раздел 8. Спортивные игры (девушки)

Контрольный норматив: передача мяча об стену двумя руками за 30 сек (кол-во раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	25	20	15	14 и меене

Раздел 8. Настольный теннис (юноши)

Контрольный норматив: набивание мяча с вращением ракетки на 180˚

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Юноши	80	60	40	20

Раздел 9. Общая физическая подготовка (девушки)

Контрольный норматив: прыжки на скакалке за 60 секунд (кол-во раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	120	100	80	60

Раздел 9. Атлетическая гимнастика (юноши)

Контрольный норматив: приседания со штангой (вес 20 кг) на плечах (кол-во раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Юноши	20	15	10	5

Раздел 10. Настольный теннис (девушки)

Контрольный норматив: набивание мяча с вращением ракетки на 180˚ (кол-во раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	80	60	50	менее 50

Раздел 10. Борьба (юноши)

Контрольный норматив: уход с поперечного удержания за 1 мин (кол-во раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Юноши	3	2	1	прием не выполнен

Раздел 11 Атлетическая гимнастика (девушки)

Контрольный норматив: приседания со штангой (вес 20 кг) на плечах (кол-во раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	12	10	8	6

Раздел 11. Спортивные игры (юноши)

Контрольный норматив: штрафной бросок (кол-во раз из 10)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Юноши	8	6	4	менее 4

Раздел 12. Легкая атлетика (девушки)

Контрольный норматив: прыжок в длину с места (см)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	180	165	150	130

Раздел 12 Мини-футбол (юноши)

Контрольный норматив: удары мяча в створ ворот, дистанция 10 м (точные удары) (кол-во раз из 10)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Юноши	10	8	6	4

III курс

Раздел 13 Легкая атлетика (девушки, юноши)

Контрольный норматив: тест Купера: бег 12 мин (кол-во метров)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	2300	2100	1900	1800
Юноши	2800	2600	2400	2100

Раздел 14. Спортивные игры (девушки)

Контрольный норматив: волейбол. Передача мяча снизу о стену (раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	20	15	10	5

Раздел 14. Настольный теннис (юноши)

Контрольный норматив: подача справа и слева (10 попыток на каждую подачу) (кол-во попаданий)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Юноши	10	8	6	менее 6

Раздел 15. Общая физическая подготовка (девушки)

Контрольный норматив: челночный бег 4х9 метров (сек)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	10,0	10,4	10,9	11,5

Раздел 15. Атлетическая гимнастика (юноши)

Контрольный норматив: жим штанги (вес 30 кг) лежа (кол-во раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Юноши	20	16	12	менее 12

Раздел 16. Настольный теннис (девушки)

Контрольный норматив: набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5м) (кол-во раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	30	25	20	10

Раздел 16. Борьба (юноши)

Контрольный норматив: бросок зацеп стопой изнутри (за 30 сек.) (кол-во раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Юноши	15	10	8	5

Раздел 17. Атлетическая гимнастика (девушки)

Контрольный норматив: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	20	16	12	8

Раздел 17. Спортивные игры (юноши)

Контрольный норматив: волейбол. Передача мяча снизу о стену (кол-во раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Юноши	30	20	15	10

Раздел 18. Легкая атлетика (девушки)

Контрольный норматив: бег 100 метров на время (сек)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	16,2	17,0	18,0	18,8

Раздел 18 Мини-футбол (юноши)

Контрольный норматив: «жонглирование». Набивание мяча 30 сек. Правой и левой ногой (кол-во раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Юноши	30	25	20	10

Критерии оценивания тестовых заданий:

Балы	Описание критерия	
9-10	Свыше 80% правильных ответов.	Обучающийся демонстрирует глубокое познание в освоенном материале.
6-8	Свыше 70% правильных ответов.	Обучающимся материал освоен полностью, без существенных ошибок.
3-5	Свыше 50% правильных ответов.	Обучающимся материал освоен не полностью, имеются пробелы в знаниях.
1-2	Свыше 30% правильных ответов.	Усвоение материала обучающимися прошло неполноценно, наблюдается существенный пробел в знаниях.
0	Менее 30% правильных ответов.	Обучающимся материал не освоен, знания обучающегося ниже базового уровня.

0* - в журнал академической группы не выставляется

I курс

ТЗ К РАЗДЕЛУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1. История лёгкой атлетики, как принято считать, началась с:

1) соревнований учащихся колледжа в беге на дистанцию 2 км в г. Регби (Англия);
2) соревнований в беге на Олимпийских играх Древней Греции;
3) возрождения Олимпийских игр.

2. Как традиционно называют легкую атлетику?

1) «царица полей»;
2) «царица наук»;
3) «королева спорта»;
4) «королева наук».

3. Какой вид легкой атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

1) бег на короткую дистанцию;

2) бег на среднюю дистанцию;
3) метание диска;
4) тройной прыжок.

4. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
1) бег;
2) прыжки;
3) поднятие тяжестей;
4) метания.

5. Кто из легкоатлетов-прыгунов с шестом первым преодолел высоту 6 метров?
1) Елена Исинбаева;
2) Николай Озолин;
3) Сергей Бубка;
4) Родион Гатауллин.

6. СПРИНТ – это:
1) судья на старте;
2) бег на длинные дистанции;
3) бег на короткие дистанции;
4) метание мяча.

7. Какая дистанция считается спринтерской?
1) бег 2000 м;
2) бег 500 м;
3) бег 100 м;
4) бег 800м.

8. Обувь для бега называется:
1) кеды;
2) пуанты;
3) чешки;
4) шиповки.

9. Какие команды на старте подает стартер?
1) «На старт!», «Внимание!», «Приготовиться!», «Марш!»;
2) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
3) «Приготовиться!», «Внимание!», «Марш!».

10. С низкого старта бегут:
1) короткие дистанции;
2) средние дистанции;
3) длинные дистанции;
4) кроссы.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ»

1. Размеры баскетбольной площадки (м):
1) 26×14;
2) 28×15;
3) 30×60.

2. Высота баскетбольной корзины (см):
1) 300;
2) 360;
3) 305.

3. Окружность мяча (см):
1) 60-65;
2) 70-75;
3) 75-78.

4. В каком году появился баскетбол как игра?
1) 1819;
2) 1899;
3) 1891.

5. Кто придумал баскетбол?
1) Д.Формен;
2) Д.Фрейзер;
3) Д.Нейсмит.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ»

1. Значение слова «Волейбол»?
1) скользящий мяч;
2) летающий мяч;
3) прыгающий мяч;
4) удар с лету.

2. Размеры игрового поля в волейболе:
1) 19*34;
2) 15*30;
3) 12*24;
4) 9*18.

3. Высота сетки в игре у мужчин и у женщин:
1) 2.50; 2.10;
2) 2.48; 2.30;
3) 2.43; 2.24;
4) 2.20; 2.00.

4. Какой подачи нет в волейболе?
1) закручивающая подача;
2) верхняя прямая;
3) подача в прыжке;
4) нижняя прямая или боковая.

5. Может ли игрок в третьей зоне принять мяч после подачи?
1) нет, не может;
2) мяч могут принять только в пятой, шестой и первой зоне;
3) любой игрок может принять мяч;
4) да, может.

ТЗ К РАЗДЕЛУ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

1. Общая физическая подготовка (ОФП) – это:
1) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
2) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
3) процесс овладения умением расслабляться.

2. Под ОФП понимают процесс, направленный на:
1) формирование правильной осанки;
2) развитие реакции и внимания;
3) всестороннее и гармоничное физическое развитие.

3. Уровень ОФП оценивается по следующим показателям:
1) скорость, выносливость, сила;
2) частота сердечных сокращений, артериальное давление;
3) рост, вес.

4. К показателям физического развития НЕ относятся:
1) сила и гибкость;
2) быстрота и выносливость;
3) мышечная масса.

5. Силовые качества – это
1) величина отдельных мышечных групп;
2) способность преодолевать внешнее сопротивление;
3) умение поднимать тяжести.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

1. Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в:
1) 1968 г;
2) 1978;
3) 1958.

2. Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется:
1) армреслингом;
2) пауэрлифтингом;
3) атлетической гимнастикой.

3. Учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма:
1) гири;
2) штанга;
3) тренажеры.

4. Взрывная сила – это:
1) способность развития максимально большую силу за наименьшее время;
2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
3) быстрота изменения скорости тела.

5. Упражнения на развитие большой грудной мышцы:
1) разведение гантелей лежа на наклонной скамье;
2) разведение гантелей лежа;
3) жим штанги, лежа с уклоном.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?
1). 1920 г.;
2). 1926 г.;
3). 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
1). 1988 г.;
2). 1990 г.;
3). 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?
1). 2.74м.*1.52см;
2). 2.00м*1.5 м;
3). 2.70м*1.6 м.

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?
1). 1.80м*15.25 см;

2). 1.83м*15.25 см;
3). 2.00м*15.30 см.

5. Какой должен быть цвет сетки при игре в настольный теннис?
1). Синий;
2). Зеленый;
3). Голубой.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «МИНИ-ФУТБОЛ»

1. Размер площадки в мини-футболе?
1) 42*22;
2) 30*15;
3) 20*20;
4) 24*18.

2. Ширина линий разметки в мини-футболе?
1) 5 см;
2) 8 см;
3) 10 см;
4) 12 см.

3. Радиус в центре площадки в мини-футболе?
1) 3 м;
2) 4 м;
3) 3,5 м;
4) 4,5 м.

4.Какой радиус у четверти окружности штрафной площади в мини-футболе?
1) 5 м;
2) 6 м;
3) 7 м;
4) 8 м.

5. Размер ворот в мини-футболе?
1) 2,5*2;
2) 3*2;
3) 3*3;
4) 2*2.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «БОРЬБА»

1.Что дословно означает «дзюдо»?
1) небесный путь;
2) мягкий путь;
3) путь воина.

2. Кто является создателем дзюдо?
1) Дзигоро Кано;
2) Морихэй Уэсиба;
3) Мицуё Маэда.

3.Чем дзюдо отличается от других видов борьбы?
1) в дзюдо запрещены подножки и подсечки;
2) меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий;
3) в дзюдо не используются удары руками.

4. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо?
1) 2-х;
2) 3-х;
3) 4-х.

5. Каким термином называется дисквалификация в дзюдо?
1) Хантэй;
2) Шидо;
3) Хансоку-макэ.

II курс

ТЗ К РАЗДЕЛУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1. Что такое ФАЛЬСТАРТ?
1) толчок соперника в спину;
2) преждевременный старт;
3) резкий старт;
4) старт с опозданием.

2. «Плечом», «грудью», «пробеганием» – это способы финиширования:
1) в спринте;
2) в беге на средние дистанции;
3) в беге на длинные дистанции;
4) в беге на любые дистанции.

3. Какое действие выполняют с ядром на соревнованиях по легкой атлетике?
1) метают;
2) бросают;
3) толкают;
4) кидают.

4. Выносливость – это:
1) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;

2) способность человека преодолевать внутреннее сопротивление;
3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
4) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела.

5. Бег на средние и длинные дистанции начинается:
1) с низкого старта;
2) с высокого старта;
3) с хода;
4) с опорой на одну руку.

6. В беге на длинные дистанции основным физическим качеством, определяющим успех, является:
1) быстрота;
2) выносливость;
3) сила;
4) ловкость.

7. К длинным дистанциям (на стадионе) относятся следующие:
1) 3000 м; 5000 м; 10000 м;
2) 1500 м; 5000 м; 10000 м;
3) 5000 м; 10000 м; 42000 м.

8. Протяженность марафонской дистанции:
1) 37 км 100 м;
2) 42 км 195 м;
3) 50 км 170 м;
4) 54 км 230 м.

9. Финиш в беге на длинные дистанции фиксируется:
1) лентой;
2) проволокой;
3) тросом;
4) веревкой.

10. Какой из участников эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?
1) передающий участник;
2) принимающий участник;
3) участник, к которому она ближе лежит;
4) поднимать упавшую эстафетную палочку запрещено.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ»

1. Встреча в баскетболе состоит из:
1) двух таймов по 20 минут;
2) четырех таймов по 10 минут;

3) трех таймов по 15 минут.

2. Что происходит с игроком, получившим 5 фолов?
1) автоматически выбывает из игры;
2) продолжает играть;
3) идет на замену, если есть необходимость.

3. Сколько времени дается на ввод мяча в игру (сек):
1) 3;
2) 5;
3) 8 .

4. Смена площадок происходит:
1) после каждой четверти;
2) не происходит;
3) после второй четверти.

5. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
1) одно очко;
2) два очка (три при попадании из-**за 6**-ти метровой линии, одно очко-при попадании со штрафной линии);
3) три очка.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ»

1. В каком веке и где появился волейбол как спортивная игра?
1) США, в конце 19в;
2) Канада, в начале 19в;
3) Япония, в конце 18в;
4) Германия, в конце 19в.

2. «Либеро» в волейболе – это…
1) игрок защиты;
2) игрок нападения;
3) капитан команды;
4) запасной игрок.

3. Ситуация «Мяч в игре» в волейболе означает…
1) подающий делает удар по мячу, вводя его в игру;
2) мяч, коснувшийся рук игрока;
3) мяч, находящийся в пределах площадки;
4) мяч в руках подающего игрока.

4. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?
1) 8 сек;
2) 10 сек;

3) 5 сек;
4) 6 сек.

5. Сколько замен в одной партии предусматривают правила?
1) 9;
2) 5;
3) 6;
4) 8.

ТЗ К РАЗДЕЛУ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

1. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей
1) прыжки со скакалкой;
2) сгибания, разгибания рук;
3) наклоны туловища.

2. Гибкость – это
1) способность преодолевать внешнее сопротивление;
2) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
3) способность выполнять движения с большой амплитудой.

3. Назовите упражнения для развития гибкости:
1) подъёмы туловища из положения лежа на спине, на животе;
2) приседы, полуприседы, сгибания, разгибания рук;
3) наклоны туловища, «мостик».

4. Под физическим качеством «ловкость» понимают:
1) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
2) способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
3) способность к освоению действия и сохранению равновесия.

5. Назовите упражнения для развития ловкости
1) прыжки с поворотами на 90°, 180º;
2) прыжки с продвижением вперед;
3) прыжки на месте.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

1. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:
1) отжимание на брусьях;
2) сгибание туловища в тренажере;

3) сведение рук в тренажере.

2. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:
1) пуловер;
2) жим гантелей стоя;
3) жим штанги узким хватом.

3. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:
1) шраги со штангой;
2) подтягивания на перекладине прямым широким хватом;
3) шраги с гантелями.

4. Упражнения на развитие бицепса бедра:
1) жим ногами;
2) приседания на ГАК- тренажере;
3) сгибание ног лежа.

5. Упражнения на развитие ягодичной мышцы:
1) выпады со штангой на плечах;
2) сгибание ног лёжа;
3) разведение ног в тренажере.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

1. Какая масса шарика для игры в настольный теннис?
1). 2.5 г.;
2). 3 г.;
3). 2.7 г.

2. До какого счета продолжается партия в настольном теннисе?
1). 21;
2). 10;
3). 11.

3. Какой диаметр шарика в настольном теннисе?
1). 42 мм.;
2). 45 мм.;
3). 40 мм.

4. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?
1). не менее 10 см.;
2). не менее 16 см.;
3). не менее 26 см.

5. Какое время даёт главный судья на разминку игроков перед встречей?

1). 2 мин.;
2). 3 мин.;
3). ограничений нет.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «МИНИ-ФУТБОЛ»

1. Количество замен в мини-футболе?
1) 3
2) 5
3) неограниченно
4) 8

2. В какой стране прошло первое первенство Мира по мини-футболу?
1) Бразилия;
2) Франция;
3) Голландия;
4) СССР.

3. Число игроков в мини-футболе, находящихся на площадке?
1). 10;
2). 5;
3). 12;
4). 8.

4. Продолжительность игры в мини-футболе?
1). 2 тайма х 25 минут;
2). 2 тайма х 35 минут;
3). 2 тайма х 30 минут;
4). 2 тайма х 15 минут.

5. Перерыв между таймами в мини-футболе?
1). 10 минут;
2). 15 минут;
3). 12 минут;
4). 14 минут.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «БОРЬБА»

1. Сколько времени длится схватка в дзюдо?
1) 5 минут;
2) 3 минуты;
3) 4 минуты.

2. Что из этого разрешено в дзюдо?
1) болевые приемы на ноги;
2) удушения;
3) проходы в ноги.

3. Что такое «Хантей»?
1) удаление с соревнований;
2) решение судей;
3) бросок на лопатки.

4. Существует ли на данное время в дзюдо "Хантей"?
1) да;
2) нет;
3) никогда не было.

5. При дополнительном времени схватки, сколько соперники продолжают бороться:
1) 3 минуты «грязного времени»;
2) до первой оценки (с учетом времени);
3) до первой оценки (без учета времени).

III курс
ТЗ К РАЗДЕЛУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник?
1) только один
2) не больше трех
3) не меньше двух
4) не имеет значения.

2. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?
1) разбег, отталкивание, полет, приземление;
2) толчок, подпрыгивание, полет, приземление;
3) разбег, подпрыгивание, приземление;
4) разбег, толчок, приземление.

3. Каким знаком на соревнованиях по легкой атлетике судья показывает, что прыжок засчитан?
1) поднятием правой руки;
2) поднятием белого флажка;
3) поднятием зеленого флажка;
4) тройным свистком.

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам (в длину, высоту, с шестом)?
1) одна;
2) две;
3) три;
4) четыре.

5. При метании какого снаряда для разбега используется беговая

дорожка?
1) копья;
2) молота;
3) ядра;
4) диска.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ»

1. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках с места?
1) 1;
2) 0;
3) 2.

2. Ведение в баскетболе выполняется:
1) только левой рукой;
2) только правой рукой;
3) одновременно двумя руками;
4) поочередно двумя руками.

3. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:
1) опорная нога не была оторвана от пола;
2) опорная нога была оторвана от пола;
3) не важно, отрывалась ли опорная нога.

4. Что называется зоной нападения в баскетболе?
1) центральная часть поля;
2) половина поля под кольцом соперника;
3) половина поля под своим кольцом.

5. Как начинается игра?
1) жеребьевкой;
2) вводом мяча из-за боковой линии;
3) спорным подбрасыванием.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ»

1. В волейболе в партии счет может быть:
1) 24*25;
2) 24*23;
3) 28*29;
4) 30*32.

2. Если после свистка судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то…
1) подача считается проигранной;
2) подача повторяется этим же игроком;

3) подача повторяется другим игроком этой же команды;
4) подача считается проигранной и игрока садят на скамейку запасных.

3. Стойка волейболиста поможет игроку…
1) быстро переместиться «под мяч»;
2) следить за полетом мяча;
3) выполнить нападающий удар;
4) выполнять падения.

4. Как называется игрок, выполняющий второй приём?
1) нападающий;
2) передающий;
3) связующий;
4) защитник.

5. Официальная дата рождения волейбола?
1) 1900 год
2) 1895 год
3) 1915 год
4) 1849 год

6. В каком году прошли первые Олимпийские игры с участием волейбола?
1) 1952 год;
2) 1964 год;
3) 1980 год;
4) 1988 год.

ТЗ К РАЗДЕЛУ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

1. Скоростно-силовые качества – это:
1) способность проявлять силу при различных скоростях выполнения движения;
2) способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью;
3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

2. Назовите упражнение для оценки скоростно-силовых качеств
1) поднимание туловища из исходного;
2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
3) наклон туловища вперед.

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) –

это:
1) часть общей физической подготовки (ОФП);
2) вид спорта;
3) комплекс упражнений.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) тесно связана с физическим воспитанием и практикой в:
1) трудовой деятельности;
2) научно-исследовательской деятельности;
3) творческой деятельности.

5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:
1) всестороннего развития физической подготовленности;
2) развития выносливости, скорости;
3) формирования правильной осанки.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

1. Упражнения на развитие бицепса:
1) попеременные сгибания рук с гантелями;
2) отведение прямых рук в сторону с гантелями;
3) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу.

2. При подтягивании основная нагрузка приходится на:
1) четырехглавую мышцу;
2) широчайшую мышцу;
3) трапециевидную мышцу.

3. Упражнения на развитие прямой мышцы живота:
1) подъемы туловища с поворотом;
2) подъем коленей в висе;
3) сворачивание туловища на полу.

4. Упражнения на развитие косых мышц живота:
1) боковые подъемы туловища на римском стуле;
2) подъем коленей в висе;
3) подъем коленей в упоре.

5. Под силой как физическим качеством понимается:
1) комплекс свойств организма позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему;
2) свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью;

3) свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

1. При подаче шарик ударился о половину стола подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такую подачу?

1). Да;
2). Нет;
3). На усмотрение судьи.

2. Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?

1). 2 очка;
2). 5 очков;
3). 4 очка.

3. Какого цвета могут быть поверхности ракетки?

1). Только черного, красного, зеленого или синего;
2). Чёрного и ярко-красного;
3). Правилами это не регулируется.

4. Штрафная карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

1). Красного;
2). Зелёного;
3). Белого;
4). Жёлтого.

5. На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?

1). 75 см.;
2). 76 см.;
3). 77 см.;
4). 78 см.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «МИНИ-ФУТБОЛ»

1. На каком расстоянии от мяча находится игроки, не выполняющие начальный удар.

1). 3 м;
2). 4 м;
3). 5 м;
4). 6 м.

2. Какое правило действует при введении мяча из аута?

1). Правило «3-х секунд»;
2). Правило «4-х секунд»;
3). Правило «5-х секунд»;
4). Правило «6-х секунд».

3. Что не входит в комплект инвентаря судьи в мини-футболе?
1). Свисток;
2). Часы;
3). Флажки;
4). Карточки.

4. С какого расстояния бьется пенальти в мини-футболе?
1). 5;
2). 6;
3). 7;
4). 8.

5. За что дается желтая карточка?
1). За двойное касание при свободном ударе;
2). За правило «4-х секунд»;
3). При введении вратарем мяча ногой;
4). За удар сзади.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «БОРЬБА»

1. Сколько судей находятся на татами во время проведения одной схватки?
1) 4;
2) 3;
3) 1.

2. Специальные борцовские упражнения выполняются?
1) подготовительной части;
2) основной части;
3) заключительной части.

3. Сколько поясов в дзюдо?
1) 7;
2) 5;
3) 9.

4. Размер одного татами?
1) 16х16;
2) 14х14;
3) 11х11.

5. Пояса какого цвета нет в дзюдо:
1) красно-белого;

2) коричневого;
3) черно-белого.

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

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

7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)

Методические рекомендации и указания для освоения дисциплины «Элективные курсы (модули) по физической культуре и спорту» включают несколько ключевых аспектов, которые помогают структурировать учебный процесс, обеспечить его эффективность и достичь поставленных целей.

Основные формы обучения и их роль

Практические занятия. Направлены на практическое усвоение теоретических знаний, овладение понятийным аппаратом, методами работы. Включают моделирование фрагментов будущей деятельности в виде учебных ситуационных задач.

Самостоятельная работа. Планируемая учебная, учебно-исследовательская или научно-исследовательская работа, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя.

Рекомендации для обучающихся

Отработка изученного материала на практических занятиях. Практические занятия помогают закрепить теоретические знания и научиться применять их на практике.

Выполнение заданий для самостоятельной работы. К ним могут относиться подготовка рефератов, докладов, контрольных работ, самоподготовка по вопросам.

Посещение всех занятий. Тематический материал взаимосвязан, поэтому пропуск занятий может затруднить качественное усвоение дисциплины.

Активное участие в занятиях и подготовке. Конечный результат освоения дисциплины важен прежде всего самому обучающемуся, поэтому важно проявлять активность.

В случае пропуска занятий – «отработка» пропущенного занятия у преподавателя во время индивидуальных консультаций.

Особенности для разных категорий обучающихся

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных залах или на открытом воздухе, лекционные занятия по тематике здоровьесбережения, а также занятия по индивидуальной программе лечебной физической культуры.

Для очно-заочной формы обучения характерны интенсивная самостоятельная подготовка в межсессионный период и контроль результатов обучения во время сессий.

Для обучающихся, временно освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья на основании медицинской справки,

предусмотрена работа с теоретическим разделом программы: подготовка рефератов, докладов по разделам.

Контроль и оценка результатов

Текущий контроль включает оценку активности работы на практическом занятии, контрольные нормативы и тестовые задания.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

Дополнительные рекомендации

Использование учебно-методической литературы. В ней могут быть представлены материалы по конкретным видам спорта и методикам тренировок.

Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Рекомендуется проявлять активное участие в массовых спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1 Основная литература

1. Громаков, А. Ю. 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 / Громаков А. Ю.,Небесная В. В.,Малыш Т. С.,Гаршина А. Е.,Гридина Н. А. - Донецк : ДОНАУИГС, 2020. - 168 с.

8.2 Дополнительная литература

1. Сидоров Д.Г. Реализация рабочей программе по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». Особенности проведения практических занятий в общеобразовательном пространстве [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров; Нижегор. гос. архитектур.- строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2023. – 187 с; URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150847

8.3 Методические разработки

1. Атлетическая гимнастика: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений очной / заочной формы обучения / Министерство науки и высшего образования РФ, Донецкий филиал РАНХиГС Кафедра физического воспитания; сост. Н.А. Гридина, Ю.Л. Петрова-Ахундова, Донецк : Донецкий филиал РАНХиГС, 2026. – 62 с.

2. Методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Баскетбол) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки всех форм обучения / Минобрнауки РФ, Донецкий филиал РАНХиГС, Кафедра физического воспитания ; сост. И. Г. Кривец, О. В. Панасюк. – Донецк: Донецкий филиал РАНХиГС 2026. – 57 с.

3. Волейбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки всех форм обучения / Министерство науки и высшего образования РФ, Донецкий филиал РАНХиГС, Кафедра физического воспитания; сост. Р.А. Венжега, Ю.Л. Петрова-Ахундова. – Донецк: Донецкий филиал РАНХиГС, 2026. – 56 с.

4. 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 / Донецкий филиал РАНХиГС, Кафедра физического воспитания ; сост. И. Г. Кривец, Е. В. Агишева. – Донецк: Донецкий филиал РАНХиГС, 2026. – 46 с.

5. Методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по

физической культуре и спорту» (Борьба) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки всех форм обучения / Минобрнауки РФ, Донецкий филиал РАНХиГС, кафедра физического воспитания; сост. Венжега Р.А., Мирошниченко В.В. – Донецкий филиал РАНХиГС, 2026. – 46 с.

6. 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 / Донецкий филиал РАНХиГС, Кафедра физического воспитания ; сост. И.Г. Кривец, Н.А. Гридина, – Донецк : Донецкий филиал РАНХиГС, 2026. – 58 с.

8.4 Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/%20statisticheskaya-inf/

8.5 Интернет-ресурсы

ЭБС «ЛАНЬ» https://e.lanbook.com/

ЭБС «ЗНАНИУМ» https://znanium.ru/

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

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

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Требования к аудитории:

- Практические
- Помещения для самостоятельной работы

Требования к оборудованию:

- Доска
- проектор
- ПК (стационарный) или ноутбук: операционная система: не ниже Windows 7 (или аналогичная по функциям)

Требования к программному обеспечению:

- пакет Microsoft Office

Спортивный зал №1 (игровой)

- щит баскетбольный -2 шт.;
- кольцо баскетбольное с амортизаторами- 2 шт.;
- сетка баскетбольная -2 шт.;

- сетка волейбольная -1 шт.;
- шведская лестница – 6 шт.;
- скамейка гимнастическая - 6 шт.;
- стойка для бадминтона – 2 шт.;
- сетка для бадминтона – 1 шт.

Спортивный зал №2 (единоборств)

- мат-татами -48 шт.;
- тренажер грудь-машина- 2 шт.;
- тренажер становая тяга -1 шт.;
- шведская лестница – 2 шт.;
- перекладина навесная - 2 шт.;
- скамья для пресса – 1 шт.;
- скамья гимнастическая – 1 шт.

Тренажерный зал, общежитие №3

- беговая дорожка – 3 шт.;
- тренажёр бицепс с утяжелением – 1 шт.;
- тренажёр бицепс-бёдра- 1 шт.;
- тренажёр грибной – 1 шт.;
- велотренажёр – 5 шт.;
- орбитрек – 4 шт.;
- тренажёр жим лёжа-сидя – 2 шт.;
- тренажёр икроножный стол – 1 шт.;
- тренажёр грудь-плечо стоя – 2 шт.;
- скамья «Оптима» - 1 шт.;
- шведская стенка «Профи» - 2 шт.;
- тренажёр тяга за голову сидя – 1 шт.;
- скамья для шведской стенки – 1 шт.;
- скамья универсальная – 1 шт.;
- блок-пресс «Профи» – 1 шт.

Зал настольного тенниса, общежитие №3

- стол теннисный – 3 шт.;
- дартс пробковый – 4 шт.;
- сетка для настольного тенниса – 2 шт.

Спортивная площадка «Олимп» с искусственным покрытием и трибунами на 200 посадочных мест.

- ворота футбольные – 2 шт.;
- сетка для футбольных ворот – 2 шт.