

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: заместитель директора  
Дата подписания: 20.01.2026 09:57:33  
Уникальный программный ключ:  
848621b05e7a2c59da67cc47a060a910fb948b62

*Приложение 4*  
к образовательной программе

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

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

**Б1.О.11 Физическая культура и спорт**

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

**38.03.01 Экономика**

(код, наименование направления подготовки/специальности)

**Бухгалтерский учет, анализ и аудит**

(наименование образовательной программы)

**Бакалавр**

(квалификация)

**Очная форма обучения**

(форма обучения)

Год набора – 2023

Донецк

**Авторы-составители РПД:**

*Кулешина Марина Валериевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания*

*Тарасова Наталья Сергеевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания*

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

**1.1. Основные сведения об учебной дисциплине**

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины  
(сведения соответствуют разделу РПД)

|                                           |                                      |
|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| Образовательная программа                 | бакалавриат                          |
| Направление подготовки                    | 38.03.01 «Экономика»                 |
| Профиль                                   | «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» |
| Количество разделов учебной дисциплины    | 4                                    |
| Часть образовательной программы           | Обязательная часть Б1.О.11           |
| Формы текущего контроля                   | Текущий и промежуточный              |
| Показатели                                | Очная форма обучения                 |
| Количество зачетных единиц (кредитов)     | 2                                    |
| Семестр                                   | I                                    |
| <b>Общая трудоемкость (академ. часов)</b> | 72                                   |
| <b>Аудиторная работа:</b>                 | 64                                   |
| Лекционных                                | 8                                    |
| Практических                              | 54                                   |
| <b>Самостоятельная работа</b>             | 8                                    |
| Контроль                                  |                                      |
| Форма промежуточной аттестации            | Зачет                                |

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

Таблица 2

Перечень компетенций и их элементов

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                 | Элементы компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Индекс элемента                                                                                                                                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b>     | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b><i>Знать:</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. |
|                 |                                                                                                                                          | 1. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.<br>2. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.<br>3. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.   |                                                                                                                                                                                            |
|                 |                                                                                                                                          | <b><i>Уметь:</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                            |
|                 |                                                                                                                                          | 1. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.<br>2. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.<br>3. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |                                                                                                                                                                                            |
|                 |                                                                                                                                          | <b><i>Владеть:</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                            |
|                 |                                                                                                                                          | 1. Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.<br>2. Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.<br>3. Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.      |                                                                                                                                                                                            |

| Код компетенции | Формулировка компетенции | Элементы компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Индекс элемента                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                          | <p><b><i>Знать:</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знает методические принципы физического воспитания.</li> <li>2. Знает методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры.</li> <li>3. Знает методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</li> </ol> <p><b><i>Уметь:</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет применять методические принципы физического воспитания.</li> <li>2. Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры.</li> <li>3. Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья..</li> </ol> <p><b><i>Владеть:</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Владеет методическими принципами физического воспитания.</li> <li>2. Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры.</li> <li>3. Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</li> </ol> | <p>УК-7.2. Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p> |

Таблица 3

Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

| № п/п                                                                             | Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Этапы формирования компетенций (номер семестра) | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства*                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Лекции. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура и спорт» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                               |                                                               |
| 1.                                                                                | Тема 1.1. Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт».<br>Тема 1.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.<br>Тема 1.3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.<br>Тема 1.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».                                                                                                            | I                                               | УК 7.1<br>УК 7.2                              | Собеседование (правила соревнований)<br>Тесты ВФСК «ГТО»      |
| Раздел 2. Легкая атлетика                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                               |                                                               |
| 2.                                                                                | Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы.<br>Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции.<br>Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции.<br>Тема 2.4 Техника эстафетного бега.                                                                                                                                                                                                                                                                 | I                                               | УК 7.1<br>УК 7.2                              | Собеседование (правила соревнований)<br>Тесты ВФСК «ГТО»      |
| Раздел 3 Спортивные игры (девушки)                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                               |                                                               |
| 3.                                                                                | Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.<br>Тема 3.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.<br>Тема 3.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. Групповые упражнения.<br>Тема 3.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения.<br>Тема 3.5 Волейбол. Техника | I                                               | УК 7.1<br>УК 7.2                              | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                  |                                                               |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                | нападения и защиты.<br>Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                          |   |                  |                                                               |
| Раздел 3 Настольный теннис (юноши)             |                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                  |                                                               |
| 4.                                             | Тема 3.1. Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.<br>Тема 3.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.<br>Тема 3.3. Техника подач и ударов.                                                                                                | I | УК 7.1<br>УК 7.2 | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| Раздел 4 Общая физическая подготовка (девушки) |                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                  |                                                               |
| 5.                                             | Тема 4.1. Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Тема 4.2. Развитие ловкости.<br>Тема 4.3. Развитие гибкости.<br>Тема 4.4 Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.<br>Тема 4.5 Развитие двигательных качеств.<br>Подвижные игры и эстафеты. | I | УК 7.1<br>УК 7.2 | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |
| Раздел 4 Атлетическая гимнастика (юноши)       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                  |                                                               |
| 6.                                             | Тема 4.1. Техника безопасности. Основы классических упражнений.<br>Тема 4.2. Развитие силы.<br>Тема 4.3. Развитие силы со снарядами.<br>Тема 4.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.<br>Тема 4.5. Круговая тренировка.                                    | I | УК 7.1<br>УК 7.2 | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |

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

| Дескриптор компетенции | Показатель оценки                                                                                                                           | Шкалы оценивания |        | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                                             | Государственная  | Баллы  |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1                      | 2                                                                                                                                           | 3                | 4      | 5                                                                                                                                                                                                                                               |
| Знает                  | правила соревнований и технику безопасности (ТБ)                                                                                            | Зачтено          | 90-100 | Четкое соблюдение правил ТБ. Точное, уверенное, правильное выполнение двигательных действий (заданным способом). Проявление активности, находчивости ловкости, умения действовать в коллективе. Отсутствие замечаний по судейству соревнований. |
| Умеет                  | выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта |                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Владеет                | навыками судейства соревнований по видам спорта                                                                                             |                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Знает                  | правила соревнований и технику безопасности (ТБ)                                                                                            | Зачтено          | 76-89  | Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий правильно, но не достаточно легко и чётко. Недостаточное проявление активности и ловкости. Наличие не более 2-х замечаний по судейству соревнований.                                     |
| Умеет                  | выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта |                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Владеет                | навыками судейства соревнований по видам спорта                                                                                             |                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Знает                  | правила соревнований и технику безопасности (ТБ)                                                                                            | Зачтено          | 60-75  | Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий в основном правильно, но напряженно, недостаточно уверенно, допущены ошибки                                                                                                              |
| Умеет                  | выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта |                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                 |



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

#### «Физическая культура и спорт»

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

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

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

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

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий.

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

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

|     | <b>Вид деятельности</b>                                                                | <b>Баллы</b>        | <b>Примечания</b>                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1.  | Лекционные занятия.<br>Практические занятия.                                           | 1<br>3              |                                                              |
| 2.  | Частичное выполнение физических упражнений на занятии.                                 | 2                   | Плохое самочувствие.                                         |
| 3.  | Присутствие на занятиях обучающихся, освобожденных по медицинской справке.             | 1                   | Справка обязательно предоставляется преподавателю.           |
| 4.  | Активное участие в занятии.                                                            | 4                   | Победа в спортивной игре, помощь в судействе, ведение счета. |
| 5.  | Отработки пропущенных занятий.                                                         | 3                   | Практически, в свободное от учебных занятий время.           |
| 6.  | Помощь в организации соревнований или спортивно-массовых мероприятий.                  | 3                   | В свободное от учебных занятий время.                        |
| 7.  | Участие в соревнованиях ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС»:<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 студентов по тестам итогового контроля. | 1 | За каждый тест. |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|

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

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

| №  | Назначение задания                                                                               | Вид задания                                                                                                                                                                                                     | Примечание                                                                                                                                                                                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Задания для подготовки обучающихся к зачету по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». | 1. Контрольные нормативы по разделам РПД «Физическая культура и спорт»:<br>- лёгкая атлетика,<br>- спортивные игры,<br>- ОФП,<br>- настольный теннис,<br>- атлетическая гимнастика.<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 Физическая культура

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

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

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

**Тема 1.2** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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

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

**Раздел 2 Легкая атлетика (девушки, юноши)**

**Тема 2.1** Техника спортивной ходьбы.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

**Контрольный норматив:** спортивная ходьба 500 метров на время

**Девушки:**

«5» - 3.00 мин

«4» - 3.15 мин

«3» - 3.30 мин

«2» - 4.00 мин

**Юноши:**

«5» - 2.45 мин

«4» - 3.00 мин

«3» - 3.15 мин

«2» - 3.30 мин

**Тема 2.2** Техника бега на короткие дистанции.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

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

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

**Контрольный норматив:** бег 60 метров на время

**Девушки:**

«5» - 9,6 сек

«4» - 10.0 сек

«3» - 10.5 сек

«2» - 11.2 сек

**Юноши:**

«5» - 8,4 сек

«4» - 8,8 сек

«3» - 9,3 сек

«2» - 9,9 сек

**Тема 2.3** Техника бега на средние и длинные дистанции.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

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

**Контрольный норматив:** бег 1000 метров на время

**Девушки:**

«5» - 4.10 мин

«4» - 4.26 мин

«3» - 4.46 мин

«2» - 5.08 мин

**Юноши:**

«5» - 3.20 мин

«4» - 3.28 мин

«3» - 3.38 мин

«2» - 4.01 мин

**Тема 2.4 Техника эстафетного бега.**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

**Контрольный норматив:** передача эстафетной палочки на максимальной скорости

«5» - передача выполнена правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» - передача выполнена правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - передача выполнена в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» - передача выполнена неправильно, с допущением нескольких грубых ошибок.

### **Раздел 3. Спортивные игры (девушки)**

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

«5» - 10 сек.

«4» - 12 сек

«3» - 14 сек

«2» - 16 и более

2. передача мяча об стену двумя руками за 30 сек

«5»- 25 раз

«4»- 20 раз

«3»- 15 раз

«2»- 0-14 раз

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

15 бросков из под кольца с двух метров с трех точек

«5» - 12 раз

«4» - 9 раз

- «3» - 6 раз
- «2» - 0-5 раз

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:** передача мяча сверху об стенку

- «5» - 20 раз
- «4» - 15 раз
- «3» - 10 раз
- «2» - 5 раз

**Тема 3.4 Волейбол.** Техника нападающего удара. Акробатические упражнения.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:** передача мяча снизу об стенку

- «5» - 20 раз
- «4» - 15 раз
- «3» - 10 раз
- «2» - 5 раз

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив «баллы»:** подача снизу

- «5» - из 10 – 7 подач
- «4» - из 10 – 5 подач
- «3» - из 10 – 3 подачи
- «2» - из 10 – 1 подача

### **Раздел 3. Настольный теннис (юноши)**

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

Правила соревнований.

**Тема 3.2.** Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

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

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

- «5» - 80 раз
- «4» - 60 раз
- «3» - 50 раз
- «2» - менее 50 раз

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

- «5» - 50 раз
- «4» - 40 раз
- «3» - 30 раз
- «2» - менее 30 раз

4. Набивание мяча о стену без отскока о пол

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

**Тема 3.3.** Техника подач и ударов.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Поддача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)

«5» - 10 попаданий

«4» - 8 попаданий

«3» - 7 попаданий

«2» - менее 7 попаданий

**Тема 3.4.** Тактическая подготовка: тактика одиночных игр.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Десять двухсторонних игр

«5» - 10 побед

«4» - 8 побед

«3» - 6 побед

«2» - менее 6 побед

**Тема 3.5.** Тактическая подготовка: тактика парных игр.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Десять двухсторонних игр

«5» - 10 побед

«4» - 8 побед

«3» - 6 побед

«2» - менее 6 побед

#### **Раздел 4. Общая физическая подготовка (девушки)**

**Тема 4.1.** Развитие скоростно-силовых качеств.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Поднимание туловища за 60 секунд из И.П. лежа на спине

«5» - 45 раз

«4» - 40 раз

«3» - 33 раз

«2» - 27 раз

**Тема 4.2.** Развитие ловкости.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Челночный бег 4х9 метров

«5» - 9,8 сек.

«4» - 10,2 сек.

«3» - 10,7 сек.

«2» - 11,3 сек.

**Тема 4.3.** Развитие гибкости.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Наклон туловища вперед из И.П. сидя с прямыми ногами на полу

«5» - 14 см

«4» - 9 см

«3» - 5 см

«2» - 1 см

**Тема 4.4.** Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Прыжки на скакалке за 60 секунд

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

**Тема 4.5.** Развитие двигательных качеств.

**Тема 4.6.** Подвижные игры и эстафеты.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Приседания за 30 секунд

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

#### **Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши)**

**Тема 4.1** Техника безопасности. Основы классических упражнений.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Подтягивание на высокой перекладине

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

**Тема 4.2** Развитие силы.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

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

**Тема 4.3** Развитие силы со снарядами.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Жим штанги (вес 20 кг) лежа

- «5» - 18 раз
- «4» - 15 раз
- «3» - 12 раз
- «2» - 10 раз

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

- «5» - 20 раз
- «4» - 15 раз
- «3» - 10 раз
- «2» - 5 раз

**Тема 4.4** Специальная силовая подготовка на тренажерах

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Становая тяга (вес 20 кг)

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



**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                              |