

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"

Юриспруденции и социальных технологий

Физического воспитания

Проректор

Л.Н. Костина

27.04.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.01 "Элективные курсы по физической культуре и спорту"

Направление подготовки 39.03.01 Социология (профиль "Социология")

Бакалавр

очная

0 3ET

Год начала подготовки по учебному плану **2024**

Донецк
2024

Составитель:

ст.препод.

_____ Агишева Е.В.

Рецензент:

канд. биол. наук, доцент

_____ Гаврилин В.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) "Элективные курсы по физической культуре и спорту" разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.01 Социология (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 75)

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана Направление подготовки 39.03.01 Социология (профиль "Социология"), утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 27.04.2024 протокол № 12.

Срок действия программы: 2024-2028

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 28.03.2024 № 8

Заведующий кафедрой:

канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

(подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**"УТВЕРЖДАЮ"**

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

Протокол от " ____ " _____ 2025 г. №__

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

(подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**"УТВЕРЖДАЮ"**

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

Протокол от " ____ " _____ 2026 г. №__

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

(подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**"УТВЕРЖДАЮ"**

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

Протокол от " ____ " _____ 2027 г. №__

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

(подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**"УТВЕРЖДАЮ"**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2028 г. №__

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

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.3.2. Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" выступает опорой для следующих элементов:

1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК ОС-7.1: Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия

Знать:

Уровень 1	Знает нормы здорового образа жизни.
Уровень 2	Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

Уметь:

Уровень 1	Соблюдать нормы здорового образа жизни.
Уровень 2	Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

Владеть:

Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК ОС-7.2: Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей

Знать:

Уровень 1	Средства укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества.

Уровень 3	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
Уметь:	
Уровень 1	Применять средства укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
Уровень 3	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
Владеть:	
Уровень 1	Владеть средствами укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
Уровень 3	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:	
<i>УК ОС-7.3: Способен на основе самодиагностики физического состояния отбирать и реализовать методы поддержания физического здоровья</i>	
Знать:	
Уровень 1	Знает способы самостоятельного совершенствования основных физических качеств.
Уровень 2	Знает средства освоения основных двигательных действий.
Уровень 3	Знает средства освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического во
Уметь:	
Уровень 1	Применять способы самостоятельного совершенствования основных физических качеств.
Уровень 2	Применять средства освоения основных двигательных действий.
Уровень 3	Применять средства освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
Владеть:	
Уровень 1	Способами самостоятельного совершенствования основных физических качеств.
Уровень 2	Средствами освоения основных двигательных действий.
Уровень 3	Средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
В результате освоения дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту"	
3.1	Знать:
	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
3.2	Уметь:
	использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
3.3	Владеть:
	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ	
Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний, умений и приобретенных навыков), компетенций с последующим объединением	

оценок и проводится в форме: устного опроса на лекционных и семинарских/практических занятиях (фронтальный, индивидуальный, комплексный), письменной проверки (тестовые задания, контроль знаний по разделу, ситуационных заданий и т.п.), оценки активности работы обучающегося на занятии, включая задания для самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим локальным нормативным актом. По дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" видом промежуточной аттестации является Зачет

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" составляет 0 зачётные единицы, 328 часов.

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

2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Тема "Атлетическая гимнастика"						
Тема 1.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 1.2 Развитие силы. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 1.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	2	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 2. Тема "Настольный теннис"						
Тема 2.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5	0	

			ОС-7.2 УК ОС-7.3	ЛЗ.8 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2		
Тема 2.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 2.3 Техника подач и ударов. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 2.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 2.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	2	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Раздел 3. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 3.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Техника эстафетного бега. /Ср/	2	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	

Раздел 4. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	3	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	3	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 5. Тема "Спортивные игры"						
Тема 5.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Ср/	3	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 5.3 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 5.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	

			7.3			
Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Ср/	3	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 6. Тема "Общая физическая подготовка"						
Тема 6.1 Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.2 Развитие ловкости. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.3 Развитие гибкости. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.4 Развитие силовой выносливости. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Пр/	3	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Ср/	3	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 7. Тема "Настольный теннис"						
Тема 7.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	4	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 7.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	4	6	УК ОС-7.1 УК	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5	0	

			ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л3.8 Л3.10 Э1 Э2		
Тема 7.3 Техника подач и ударов. /Пр/	4	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	4	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Техника подач и ударов. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	4	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 8. Тема "Атлетическая гимнастика"						
Тема 8.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	4	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 8.2 Развитие силы. /Пр/	4	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 8.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	4	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 8.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	4	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 8.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	4	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 9. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 9.1 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	4	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	

Тема 9.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	4	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 9.3 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	4	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 9.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	4	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 10. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	5	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	5	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Ср/	5	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 11. Тема "Спортивные игры"						
Тема 11.1 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 11.2 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10	0	

мяча, ведение и передача мяча. /Пр/			УК ОС-7.3	Э1 Э2		
Тема 11.3 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 11.4 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 11.5 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	5	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 12. Тема "Общая физическая подготовка"						
Тема 12.1 Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.2 Развитие ловкости. Развитие гибкости. /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.3 Развитие силовой выносливости. /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.3 Развитие силовой выносливости. /Ср/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.4 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.4 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Ср/	5	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 13. Тема "Настольный теннис"						
Тема 13.1 Техника безопасности. Правила	6	4	УК ОС-	Л1.1Л2.1Л3	0	

игры. /Пр/			7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2		
Тема 13.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	6	4	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 13.3 Техника подач и ударов.Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	6	4	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 13.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	6	4	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 14. Тема "Атлетическая гимнастика"						
Тема 14.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	6	2	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 14.2 Развитие силы. /Пр/	6	4	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 14.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	6	4	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 14.3 Развитие силы со снарядами. /Ср/	6	4	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 14.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	6	2	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 15. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 15.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	6	2	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10	0	

			7.3	Э1 Э2		
Тема 15.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции /Пр/	6	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 15.3 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные дистанции. /Пр/	6	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 15.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	6	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

Традиционные образовательные технологии

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

Комбинированные технологии

- Личностно-ориентированная технология

Инновационные методы

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

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

4.1. Рекомендуемая литература

1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	А. Ю. Громаков	Готов к труду и обороне . Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО: учебное пособие (168 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2023

2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Сидоров, Д. Г.	Физическая культура и спорт: Особенности проведения практических занятий в общеобразовательном пространстве - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150847 (125 с.)	Н. Новгород : ННГАСУ, 2023

3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для обучающихся образовательных программ всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (50 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.2	И.Г. Кривец., О.В. Панасюк	Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (33 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
ЛЗ.3	В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок	Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2018
ЛЗ.4	В. В. Небесная, Е.В, Агишева	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
ЛЗ.5	И.Г. Кривец	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (28 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
ЛЗ.6	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2024
ЛЗ.7	В.В. Небесная, Ю.Л. Петрова-Ахундова	Волейбол : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (43 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
ЛЗ.8	И. Г. Кривец, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов	Настольный теннис: для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы всех курсов, направлений подготовки, обучения (58 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
ЛЗ.9	В.В. Небесная, Ю.Л. Петрова-Ахундова	Подвижные игры: Методические рекомендации по организации практических занятий для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, профилей, форм обучения (34 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
ЛЗ.10	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
ЛЗ.11	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Общая физическая подготовка: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (46 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024

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

Э1	ЭБС «ЛАНЬ»	https://e.lanbook.com
Э2	ЭБС «ЗНАНИУМ»	https://znanium.ru
4.3. Перечень программного обеспечения		
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).		
4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы		
База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/%20statisticheskaya-inf/		
4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины		
- игровой зал №1 (корпус №2); - зал единоборств №2 (корпус №2); - тренажерный зал (общеежитие №3); - зал для настольного тенниса (общеежитие №3); - площадка с искусственным покрытием «Олимп». - занятия по легкой атлетике проводятся в парке Ленинского комсомола на «Аллее Славы».		

РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания	
1.	Цель физического воспитания в образовательном учреждении высшего образования?
2.	Под силой, как физическим качеством, понимается?
3.	В каком году официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов спорта?
4.	Как называется направление физического совершенствования, преследующее цель достижения высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа»?
5.	Как называется система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование атлетического телосложения?
6.	При занятиях силовыми упражнениями основным источником энергии являются?
7.	Основу двигательных способностей составляют?
8.	К какому разделу физической культуры относится аэробика?
9.	Задачи оздоровительной аэробики?
10.	Элементы какого вида спорта наиболее широко используются в занятиях по аэробике?
11.	Какие физические качества как раздел оздоровительной аэробики развивает: «Стретчинг»?
12.	В оздоровительной аэробике соревнования проводятся по каким категориям?
13.	Какие элементы запрещены в оздоровительной аэробике?
14.	Как оценивают общий уровень физической подготовки?
15.	Структура специальной подготовленности спортсменов включает?
16.	В каких пределах Физиологические границы сердечного ритма при напряженной мышечной работе находится в:
17.	Виды спорта делятся на основные группы?
18.	Какие виды относятся к лёгкой атлетике?
19.	К бегу на средние дистанции относят бег?
20.	К бегу на длинные дистанции относят бег?
21.	К бегу на короткие дистанции относят бег?
22.	Как определить победителя по прыжкам в длину, если 2 спортсмена показали одинаковый результат.
23.	Сколько беговых дорожек на летнем стадионе?
24.	Сколько беговых дорожек на зимнем стадионе?
25.	Что такое скоростная выносливость?
26.	Что такое фальстарт?
27.	В программу Олимпийских игр включены какие виды эстафетного бега?
28.	Какой вес теннисного мяча?

29. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда:
30. В настольном теннисе по сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?
31. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?
32. Какова высота теннисной сетки?
33. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?
34. Можно ли подавать мяч с хода?
35. В борьбе дзюдо какой размер по периметру, имеет безопасная зона?
36. Сколько времени длится удержание противника?
37. Какой имеет размер рабочая зона, где проходит поединок?
38. Сколько штрафных баллов дают за неправильную технику в борьбе дзюдо?
39. Сколько минут длится схватка у мужчин и женщин (взрослые)?
40. Какой приём в борьбе запрещён?
41. Какая высшая оценка, обозначающая неоспоримую победу в борьбе?
42. Сколько судий в борьбе обслуживают отдельную схватку?
43. Сколько человек играют в футболе на поле в составе одной команды?
44. Кто такой голкипер?
45. Аут в мини-футболе производится?
46. Кто такой форвард?
47. С какого расстояния бьётся пенальти?
48. Какое количество удалений допускается за один матч на команду?
49. Можно ли голкиперу не в штрафной играть руками?
50. После удаления в первом тайме может ли игрок выйти на поле во втором?
51. Гол это?
52. Сколько игроков в волейболе находятся на площадке во время матча?
53. Как в волейболе называется свободный защитник?
54. Как называется тридцатисекундный перерыв в волейболе?
55. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику в волейболе?
56. Можно принимать подачу соперника передачей сверху?
57. Что означает определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки»?
58. Кто считается автором создания игры в волейбол?
59. Каков размер половины волейбольной площадки?
60. Назовите высоту волейбольной сетки для мужчин?
61. В каком году появился баскетбол как игра?
62. Кто придумал баскетбол?
63. Размеры баскетбольной площадки?
64. Какова высота баскетбольной корзины?
65. Из скольких периодов состоит игра?
66. Может ли матч закончиться ничейным счетом?
67. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
68. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
69. Какое количество очков приносит штрафной бросок?
70. В каком случае команда получает три очка при попадании мяча в кольцо?
71. После какого периода происходит смена колец?
72. На каком расстоянии от нападающего, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
73. Какие действия может предпринимать игрок, остановившийся после ведения мяча?
74. От чего зависит успех защитника при перехвате мяча?
75. Что происходит после получения игроками одной команды четырех фолов (командный фол) в четверти?
76. Что происходит с игроком, получившим 5 фолов?

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов

1. Гигиенические нормы и требования к проведению занятий по волейболу.
2. История возникновения и развития волейбола.
3. Волейбол в программе Олимпийских Игр.
4. История развития волейбола в Донецком регионе.
5. Современные системы, разновидности волейбола.
6. Волейбол, как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
7. Волейбол в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студентов.
8. Социально-биологические и психофизиологические основы волейбола.

9. Спортивная волейбольная площадка (размер, ограничительные линии, зоны). Размещение игроков по зонам (функции игроков по зонам).
10. Основные приёмы игры в волейболе (приём, передача, подача).
11. Техника основных движений и методика обучения им в волейболе.
12. Техника выполнения приёмов мяча в волейболе (снизу, сверху).
13. Техника выполнения подач в волейболе (подачи нижние, верхние).
14. Техника игры в волейбол (нападающий удар, отбивание, передачи, подачи, блокирование, в падении).
15. Техника защиты и атаки в волейболе.
16. Физическая подготовка волейболистов.
17. Развитие двигательных способностей на занятиях по волейболу.
18. Особенности развития ловкости на занятиях по волейболу.
19. Особенности физической подготовки спортсменов волейболистов.
20. Особенности психофизической подготовки волейболистов.
21. Техническая и тактическая подготовка спортсменов волейболистов.
22. Общие правила игры в волейбол и расположение игроков на площадке.
23. Международная классификация соревнований по волейболу. Возрастные ограничения.
24. Судейство соревнований по волейболу. Жесты судей.
25. История создания, структура и современная деятельность Международной Федерации волейбола (FIVB).

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" разработан в соответствии с локальным нормативным актом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".

Фонд оценочных средств дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" в полном объеме представлен в виде приложения к данному РПД.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседование (правила соревнований по видам спорта).

Контрольные нормативы по разделам РПД.

Тесты ВФСК «ГТО».

Промежуточная аттестация включает семестровый контроль в период зачетно-экзаменационной сессии – зачет.

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

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

1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

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

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

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

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

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

РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

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

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**Факультет Юриспруденции и социальных технологий
Кафедра Физического воспитания**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине (модулю)

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки
Профиль
Квалификация
Форма обучения

39.03.01 Социология
Бакалавр
очная

Донецк
2024

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся I-III курсов образовательной программы бакалавриата направления подготовки 39.03.01 Социология очной формы обучения

Автор(ы),

разработчик(и):

старший преподаватель О.В. Панасюк

должность, ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия

ФОС рассмотрен на заседании
кафедры

Физического воспитания

Протокол заседания кафедры от

28.03.2024 г.

№ 8

дата

Заведующий кафедрой

В.В. Небесная
(инициалы, фамилия)

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

1.1. Основные сведения об учебной дисциплине

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины
(сведения соответствуют разделу РПД)

Образовательная программа	бакалавриат
Направление подготовки	39.03.01 «Социология»
Профиль	
Количество разделов учебной дисциплины	15
Часть образовательной программы	Обязательная часть Б1.В.01
Формы текущего контроля	Текущий и промежуточный
Показатели	Очная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	
Семестр	I-VI
Общая трудоемкость (академ. часов)	328
Аудиторная работа:	270
Лекционных	
Практических	270
Самостоятельная работа	48
Контроль	10
Форма промежуточной аттестации	Зачет

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

Таблица 2

Перечень компетенций и их элементов

Код компетенции	Формулировка компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Ключевой индикатор: На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья	Знать:	УК ОС-7.2 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
		1 Средства укрепления индивидуального здоровья. 2. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества. 3. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.	
		Уметь:	
		1. Применять средства укрепления индивидуального здоровья. 2. Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества. 3. Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.	
		Владеть:	
		1. Владеть средствами укрепления индивидуального здоровья. 2. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества. 3. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.	

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*
I курс				
Раздел 1 Настольный теннис (девушки)				
3.	Тема 1.1. Техника безопасности. Правила игры. Тема 1.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 1.3. Техника подачи и ударов. Тема 1.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.	II	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 2 Борьба (юноши)				
4.	Тема 2.1 Страховка и самостраховка. Тема 2.2 Приемы в стойке Тема 2.3 Приемы в партере Тема 2.4 Броски в стойке с переходом в партер.	II	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 3 Атлетическая гимнастика (девушки)				
5.	Тема 3.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 3.2 Развитие силы. Тема 3.3 Развитие силы со снарядами. Тема 3.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.	II	УК ОС-7.2	Контрольные нормативы Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 3 Спортивные игры (юноши)				
6.	Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и	II	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы

	передача мяча. Тема 3.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 3.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 3.4 Волейбол. Техника нападения и защиты.			
Раздел 4 Легкая атлетика (девушки)				
7.	Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 4.4 Техника эстафетного бега.	II	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 4 Мини-футбол (юноши)				
8.	Тема 4.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе. Тема 4.2 Техника игры полевых игроков. Тема 4.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. Тема 4.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. Тема 4.5 Техника приема и передачи мяча. Тема 4.6 Техника удара по мячу.	II	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»
II курс				
Раздел 5 Легкая атлетика				
9.	Тема 5.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 5.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 5.3 Техника бега на средние и длинные	III	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»

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

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

	тренажерах			
Раздел 9 Спортивные игры (юноши)				
17.	Тема 9.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 9.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 9.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 9.4 Волейбол. Техника нападения и защиты.	IV	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 10 Легкая атлетика (девушки)				
18.	Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 10.4 Техника эстафетного бега.	IV	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО ДНР»
Раздел 10 Мини-футбол (юноши)				
19.	Тема 10.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе. Тема 10.2 Техника игры полевых игроков. Тема 10.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. Тема 10.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. Тема 10.5 Техника приема и передачи мяча. Тема 10.6 Техника удара по мячу	IV	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»

III курс				
Раздел 11 Легкая атлетика				
20.	Тема 11.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 11.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 11.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 11.4 Техника эстафетного бега.	V	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 12 Спортивные игры (девушки)				
21.	Тема 12.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 12.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 12.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 12.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Тема 12.5 Волейбол. Техника нападения и защиты.	V	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 12 Настольный теннис (юноши)				
22.	Тема 12.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 12.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 12.3 Техника подачи и ударов. Тема 12.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр	V	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 13 Общая физическая подготовка (девушки)				
23.	Тема 13.1. Развитие	V	УК ОС-7.2	Контрольные

	скоростно-силовых качеств. Тема 13.2. Развитие ловкости. Тема 13.3. Развитие гибкости. Тема 13.4. Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча. Тема 13.5. Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты.			нормативы Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 13 Атлетическая гимнастика (юноши)				
24.	Тема 13.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 13.2 Развитие силы. Тема 13.3 Развитие силы со снарядами. Тема 13.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах	V	УК ОС-7.2	Контрольные нормативы Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 14 Настольный теннис (девушки)				
25.	Тема 14.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 14.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 14.3. Техника подачи и ударов. Тема 14.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.	VI	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 14 Борьба (юноши)				
26.	Тема 14.1 Страховка и самостраховка. Тема 14.2 Приемы в стойке Тема 14.3 Приемы в партере Тема 14.4 Броски в стойке с переходом в партер.	VI	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 15 Атлетическая гимнастика (девушки)				

27.	Тема 15.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 15.2 Развитие силы. Тема 15.3 Развитие силы со снарядами. Тема 15.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах	VI	УК ОС-7.2	Контрольные нормативы Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 15 Спортивные игры (юноши)				
28.	Тема 15.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 15.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 15.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 15.4 Волейбол. Техника нападения и защиты.	VI	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 16 Легкая атлетика (девушки)				
29.	Тема 16.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 16.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 16.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 16.4 Техника эстафетного бега.	VI	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 16 Мини-футбол (юноши)				
30.	Тема 16.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе. Тема 16.2 Техника игры полевых игроков. Тема 16.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у	VI	УК ОС-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»

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

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

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

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

РАЗДЕЛ 2.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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

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

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

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

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий.

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

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

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

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

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

РАЗДЕЛ 3 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ВИДАМ ЗАДАНИЙ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

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

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

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

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

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

«5» - 120 раз

«4» - 110 раз

«3» - 100 раз

«2» - менее 100 раз

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

«5» - 80 раз

«4» - 60 раз

«3» - 50 раз

«2» - менее 50 раз

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

«5» - 50 раз

«4» - 40 раз

«3» - 30 раз

«2» - менее 30 раз

4. Набивание мяча о стену без отскока о пол

«5» - 15 раз

«4» - 12 раз

«3» - 10 раз

«2» - менее 10 раз

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

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

«5» - 10 раз

«4» - 8 раз

«3» - 6 раз

«2» - менее 4 раз

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

«5» - 10 раз

«4» - 8 раз

«3» - 6 раз

«2» - менее 4 раз

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

«5» - 3 раза

«4» - 2 раза

«3» - 1 раз

«2» - уход не выполнен.

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

1. Жим грифа, вес 10 кг

«5» - 10 раз

«4» - 8 раз

«3» - 6 раз

«2» - 4 раза.

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

«5» - 20 раз

«4» - 16 раз

«3» - 12 раз

«2» - 8 раз.

3. Приседания со штангой на плечах, вес 20кг

«5» - 10 раз

«4» - 8 раз

«3» - 6 раз

«2» - 4 раза.

Раздел 2. Спортивные игры (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

«5» - 10 сек.

«4» - 12 сек

«3» - 14 сек

«2» - 16 и более

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

«5»- 25 раз

«4»- 20 раз

«3»-15 раз

«2»-14 и менее раз

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

«5» - 12 раз

«4» - 9 раз

«3» - 6 раз

«2» - 5 и менее раз

4. Волейбол. Передача мяча сверху о стену

«5» - 25 раз

«4» - 20 раз

«3» - 15 раз

«2» - 10 и менее раз.

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

«5» - 9 подач

«4» - 7 подач

«3» - 5 подач

«2» - менее 5 подач.

Раздел 3 Легкая атлетика (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

«5» - 3.00 мин

«4» - 3.15 мин

«3» - 3.30 мин

«2» - 4.00 мин

2. Бег 60 метров на время

«5» - 9,6 сек

«4» - 10.0 сек

«3» - 10.5 сек

«2» - 11.2 сек

3. Бег 1000 метров на время

«5» - 4.10 мин

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

Раздел 3 Мини-футбол (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

II курс

Раздел 4 Легкая атлетика (девушки, юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив:

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

Девушки:

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

Юноши:

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

2. Бег 60 метров на время

Девушки:

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

Юноши:

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

3. Бег 1000 метров на время

Девушки:

- «5» - 4.10 мин
- «4» - 4.26 мин

«3» - 4.46 мин

«2» - 5.08 мин

Юноши:

«5» - 3.20 мин

«4» - 3.28 мин

«3» - 3.38 мин

«2» - 4.01 мин

Раздел 5. Спортивные игры (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

«5» - 10 сек.

«4» - 12 сек

«3» - 14 сек

«2» - 16 и более

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

«5»- 25 раз

«4»- 20 раз

«3»- 15 раз

«2»- 14 и менее раз.

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

«5» - 12 раз

«4» - 9 раз

«3» - 6 раз

«2» - 5 и менее раз.

4. Волейбол. Передача мяча сверху о стену

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

5. Волейбол. Передача мяча снизу о стену

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

6. Волейбол. Поддача снизу

«5» - из 10 – 7 подач

«4» - из 10 – 5 подач

«3» - из 10 – 3 подачи

«2» - из 10 – 1 поддача

Раздел 5. Настольный теннис (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

«5» - 120 раз

«4» - 110 раз

«3» - 100 раз

«2» - менее 100 раз

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

«5» - 80 раз

«4» - 60 раз

«3» - 50 раз

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

Раздел 6. Общая физическая подготовка (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

Раздел 6. Атлетическая гимнастика (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

3. Жим штанги (вес 20 кг) лежа

«5» - 18 раз

«4» - 15 раз

«3» - 12 раз

«2» - 10 раз

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

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

Раздел 7. Настольный теннис (девушки)**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

«5» - 120 раз

«4» - 110 раз

«3» - 100 раз

«2» - менее 100 раз

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

«5» - 80 раз

«4» - 60 раз

«3» - 50 раз

«2» - менее 50 раз

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

«5» - 50 раз

«4» - 40 раз

«3» - 30 раз

«2» - менее 30 раз

4. Набивание мяча о стену без отскока о пол

«5» - 15 раз

«4» - 12 раз

«3» - 10 раз

«2» - менее 10 раз

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

«5» - 10 попаданий

«4» - 8 попаданий

«3» - 7 попаданий

«2» - менее 7 попаданий

Раздел 7. Борьба (юноши)**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

«5» - 12 раз

«4» - 10 раз

«3» - 8 раз

«2» - 6 раз.

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

«5» - 3 раза

«4» - 2 раза

«3» - 1 раз

«2» - уход не выполнен.

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

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

Раздел 8. Атлетическая гимнастика (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

Раздел 8. Спортивные игры (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

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

Раздел 9. Легкая атлетика (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

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

2. Бег 60 метров на время

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

3. Бег 1000 метров на время

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

Раздел 9 Мини-футбол (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Ведение мяча вокруг конусов, дистанция 15 м

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

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

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

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

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

III курс

Раздел 10 Легкая атлетика (девушки, юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив:

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

Девушки:

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

Юноши:

- «5» - 2.40 мин
- «4» - 2.50 мин

«3» - 3.00 мин

«2» - 3.15 мин

2. Бег 60 метров на время

Девушки:

«5» - 9,8 сек

«4» - 10.2 сек

«3» - 10.7 сек

«2» - 11.4 сек

Юноши:

«5» - 8,4 сек

«4» - 8,8 сек

«3» - 9,3 сек

«2» - 9,9 сек

3. Бег 1000 метров на время

Девушки:

«5» - 4.18 мин

«4» - 4.34 мин

«3» - 4.58 мин

«2» - 5.18 мин

Юноши:

«5» - 3.20 мин

«4» - 3.28 мин

«3» - 3.38 мин

«2» - 4.01 мин

Раздел 11. Спортивные игры (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

«5» - 13 сек.

«4» - 15 сек

«3» - 16 сек

«2» - 16 и более сек

2. Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 раз)

«5» - 6 раз

«4» - 5 раз

«3» - 4 раз

«2» - 3 и менее раз.

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

«5» - 5 раз

«4» - 4 раз

«3» - 3 раз

«2» - 2 и менее раз.

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

«5» - 15 раз

«4» - 10 раз

«3» - 5 раз

«2» - менее 5 раз

5. Волейбол. Передача мяча снизу о стену

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

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

Раздел 11. Настольный теннис (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

Раздел 12. Общая физическая подготовка (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Поднимание туловища за 60 секунд из И.П. лежа на спине
 «5» - 45 раз
 «4» - 40 раз
 «3» - 34 раз
 «2» - 27 раз
2. Челночный бег 4х9 метров
 «5» - 10.0 сек.
 «4» - 10,4 сек.
 «3» - 10,9 сек.
 «2» - 11,5 сек.
3. Наклон туловища вперед из И.П. сидя с прямыми ногами на полу
 «5» - 13 см
 «4» - 8 см
 «3» - 4 см
 «2» - 1 см
4. Прыжки на скакалке за 60 секунд

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

Раздел 12. Атлетическая гимнастика (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

Раздел 13. Настольный теннис (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

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

Раздел 13. Борьба (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

Раздел 14. Атлетическая гимнастика (девочки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

Раздел 14. Спортивные игры (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

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

«5» - 6 раз

«4» - 5 раз

«3» - 4 раз

«2» - 3 и менее раз.

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

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - менее 10 раз

5. Волейбол. Передача мяча снизу о стену

«5» - 30 раз

«4» - 20 раз

«3» - 15 раз

«2» - 10 раз

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

«5» - из 12 – 9 подач

«4» - из 12 – 7 подач

«3» - из 12 – 5 подачи

«2» - из 12 – менее 5 подач

Раздел 15. Легкая атлетика (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

«5» - 2.45 мин

«4» - 2.55 мин

«3» - 3.10 мин

«2» - 3.30 мин

2. Бег 60 метров на время

«5» - 9,6 сек

«4» - 10.0 сек

«3» - 10.5 сек

«2» - 11.2 сек

3. Бег 1000 метров на время

«5» - 4.10 мин

«4» - 4.26 мин

«3» - 4.46 мин

«2» - 5.08 мин

Раздел 15 Мини-футбол (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Ведение мяча вокруг конусов, дистанция 10 м

«5» - 15 конусов

«4» - 12 конусов

«3» - 9 конусов

«2» - 6 конуса.

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

«5» - 10 раз из 10

«4» - 8 раз из 10

«3» - 6 раз из 10

«2» - 4 раза из 10.

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

«5» - 10 раз из 10

«4» - 8 раз из 10

«3» - 6 раз из 10

«2» - 4 раза из 10

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

«5» - 30 раз

«4» - 25 раз

«3» - 20 раз

«2» - 15 раз.

НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ
уровня физической подготовленности обучающихся

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

Шкала оценки результатов уровня физической подготовленности

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

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.3.2. Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" выступает опорой для следующих элементов:

1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК ОС-7.1: Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия

Знать:

Уровень 1	Знает нормы здорового образа жизни.
Уровень 2	Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

Уметь:

Уровень 1	Соблюдать нормы здорового образа жизни.
Уровень 2	Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

Владеть:

Уровень 1	Применять нормы здорового образа жизни.
Уровень 2	Применять нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Применять нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК ОС-7.2: Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей

Знать:

Уровень 1	Средства укрепления индивидуального здоровья.
------------------	---

Уровень 2	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
Уровень 3	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
Уметь:	
Уровень 1	Применять средства укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
Уровень 3	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
Владеть:	
Уровень 1	Владеть средствами укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
Уровень 3	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:	
<i>УК ОС-7.3: Способен на основе самодиагностики физического состояния отбирать и реализовать методы поддержания физического здоровья</i>	
Знать:	
Уровень 1	Способами самостоятельного совершенствования основных физических качеств.
Уровень 2	Средствами освоения основных двигательных действий.
Уровень 3	Средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
Уметь:	
Уровень 1	Применять способы самостоятельного совершенствования основных физических качеств.
Уровень 2	Применять средства освоения основных двигательных действий.
Уровень 3	Применять средства освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
Владеть:	
Уровень 1	Способами самостоятельного совершенствования основных физических качеств.
Уровень 2	Средствами освоения основных двигательных действий.
Уровень 3	Средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

В результате освоения дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту"

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

1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

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

Промежуточная аттестация

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим локальным нормативным актом. По дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" видом промежуточной аттестации является Зачет

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" составляет 0 зачётные единицы, 328 часов.

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

2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Тема "Дартс"						
Тема 1. Дартс. /Ср/	2	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. История развития дартса и его роль в современном обществе. /Пр/	2	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 1.2. Правила игры в дартс. Виды и характер соревнований. Документация. Допуск и отстранение от игры. /Пр/	2	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 1.3. Выбор дротики и способы держания. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока. /Пр/	2	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 1.4. Основы техники выполнения метания. Изготовка (положение ног, положение туловища, положение головы). Хват. Прицеливание. Бросок. Управление дыханием. /Пр/	2	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 1.5. Разучивание и закрепление элементов техники выполнения метания дротика. /Пр/	2	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

Тема 1.6. Разучивание элементов подготовки и выполнения броска. Положение рук. Хват. Прицеливание. Фазы броска (начальная, средняя и заключительная). /Пр/	2	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 1.7. Разучивание техник по освоению внутреннего контроля. Работа на мышечную память: выполнение бросков с открытыми и закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в различные части мишени - левую, правую, верхнюю, нижнюю, в сектор «20». /Пр/	2	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 1.8. Повторение всех этапов подготовки и выполнения броска на практике с закрытыми и открытыми глазами. Психологический настрой на попадание - мысленное представление маленьких целей на мишени: «удвоения», «утроения», центра. /Пр/	2	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 2. Тема "Настольный теннис"						
Тема 2. Настольный теннис. /Ср/	2	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	2	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных игр. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.5. Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Пр/	2	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3	0	

				Э4		
Раздел 3. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 3. Легкая атлетика. /Ср/	2	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.3 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	2	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 4. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 4. Легкая атлетика. /Ср/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4	0	

			ОС-7.2 УК ОС-7.3	ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.9 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2 Э3 Э4		
Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.9 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.9 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 5. Тема "Шахматы"						
Тема 5. Шахматы. /Ср/	3	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .2 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях шахматами. Шахматная нотация - длинная и короткая. Комментарии к шахматной партии. /Пр/	3	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 ЛЗ.5 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 5.2. Шахматные часы, электронные и механические, различные виды контроля времени на шахматную партию, современные тенденции по укорочению шахматной партии. /Пр/	3	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .2 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 5.3. Краткое ознакомление с матованием короля легкими фигурами. /Пр/	3	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .2 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 5.4. Принципы разыгрывания дебютов. Типы дебютов: открытые, полуоткрытые, закрытые. Игра. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 ЛЗ.5 ЛЗ.7 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 5.5. Преждевременные ходы ферзем. Вертикали и диагонали. Игра. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 ЛЗ.5 ЛЗ.7 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

Тема 5.6. Центр Ценность полей, занимаемых различными фигурами. Структуры центра. Подрыв центра. Игра /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 5.7. Теория тактики. Приемы нападения. Связка. Двойной удар. Рентгеновский удар. Открытое нападение. Игра. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 5.8. Игра. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 6. Тема "Общая физическая подготовка"						
Тема 6. Общая физическая подготовка. /Ср/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 6.1 Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	3	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 6.2 Развитие ловкости. /Пр/	3	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 6.3 Развитие гибкости. /Пр/	3	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 6.4 Развитие силовой выносливости. /Пр/	3	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 7. Тема "Настольный теннис"						
Тема 7. Настольный теннис. /Ср/	4	4	УК ОС-	Л1.1Л2.1Л3	0	

			7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4		
Тема 7.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 7.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 7.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 7.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 8. Тема "Дартс"						
Тема 8. Дартс. /Ср/	4	4	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. /Пр/	4	2	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 8.2. Правила игр в дартс «101», «170», «301». /Пр/	4	2	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 8.3. Игра «101». Подсчет очков. Закрытие игры четным числом. /Пр/	4	2	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 8.4. Изучение основных игровых	4	4	УК ОС-	Л1.1Л2.1Л3	0	

Тема 10. Легкая атлетика. /Ср/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	5	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	5	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 11. Тема "Шахматы"						
Тема 11. Шахматы. /Ср/	5	6	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 11.1. Тренировка техники расчета. Реализация материального перевеса. /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 11.2. Ограничение подвижности и блокада. Закрытый центр. /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 11.3. Создание мата одинокому королю ладьей и королем. «Правило квадрата» и пешечный прорыв. /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

Тема 11.4. Мат королю тяжелыми фигурами. Мат ферзем и двумя ладьями. Мат ладьей. /Пр/	5	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 11.5. Атака на королевском фланге. Открытая или закрытая позиция. Односторонняя и разносторонняя рокировка. Наличие или отсутствие слабостей на флангах. /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 11.6. Теория тактики. Комбинационные удары. Уничтожение, отвлечение защитника. Завлечение и перекрытие. /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 12. Тема "Общая физическая подготовка"						
Тема 12. Общая физическая подготовка /Ср/	5	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 12.1. Развитие силовых качеств. /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 12.2. Развитие ловкости. Развитие гибкости. /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 12.3. Развитие силовой выносливости. /Пр/	5	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 13. Тема "Настольный теннис"						
Тема 13. Настольный теннис. /Ср/	6	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 13.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	6	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.8 Л3.9	0	

			УК ОС-7.3	Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4		
Тема 13.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	6	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 13.3 Техника подач и ударов.Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	6	4	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 14. Тема "Дартс"						
Тема 14. Дартс. /Ср/	6	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 14.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. /Пр/	6	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 14.2. Правила игры в дартс «501». /Пр/	6	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 14.3. Внутригрупповой турнир по игре «501». /Пр/	6	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 14.4. Игра «Американский крикет», общие правила и запись протокола. /Пр/	6	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 14.5. Крикет без набора очков. Варианты крикета. /Пр/	6	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 14.6. Крикет с набором очков (Американский). /Пр/	6	2	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.9 Л3.10	0	

			УК ОС- 7.3	Э1 Э2 Э3 Э4		
Раздел 15. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 15. Легкая атлетика. /Ср/	6	2	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 15.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	6	4	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 15.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции /Пр/	6	4	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 15.3. Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные дистанции. /Пр/	6	4	УК ОС- 7.1 УК ОС-7.2 УК ОС- 7.3	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины: Традиционные образовательные технологии - Здоровьесберегающая технология - Здоровьеформирующая технология - Технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей - Игровая и соревновательная технология - Технология балльно-рейтингового контроля Комбинированные технологии - Личностно-ориентированная технология Инновационные методы - Научно-исследовательская работа (участие в конференциях) - Использование нетрадиционных видов оздоровления (ушу, йога, цигун)						
---	--	--	--	--	--	--

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

4.1. Рекомендуемая литература			
1. Основная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	А. Ю. Громаков	Готов к труду и обороне . Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО: учебное пособие (168 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2023
2. Дополнительная литература			

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Сидоров, Д. Г.	Физическая культура и спорт: Особенности проведения практических занятий в общеобразовательном пространстве - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150847 (125 с.)	Н. Новгород : ННГАСУ, 2023
3. Методические разработки			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для обучающихся образовательных программ всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (50 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.2	И.Г. Кривец., О.В. Панасюк	Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (33 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.3	В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок	Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2018
Л3.4	В. В. Небесная, Е.В, Агишева	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.5	И.Г. Кривец	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (28 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.6	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2024
Л3.7	В.В. Небесная, Ю.Л. Петрова-Ахундова	Волейбол : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (43 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.8	И. Г. Кривец, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов	Настольный теннис: для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы всех курсов, направлений подготовки, обучения (58 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.9	В.В. Небесная, Ю.Л. Петрова-Ахундова	Подвижные игры: Методические рекомендации по организации практических занятий для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, профилей, форм обучения (34 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.10	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
		(55 с.)	
ЛЗ.11	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Общая физическая подготовка: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (46 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024

4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭБС «ЗНАНИУМ»	https://znanium.ru
Э2	ЭБС «ЛАНЬ»	https://e.lanbook.com
Э3	http://russiachess.org/	Российская Шахматная Федерация
Э4	http://www.fide.com/	Международная шахматная федерация

4.3. Перечень программного обеспечения

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).

4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/%20statisticheskaya-inf/>

4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы

1. Цель физического воспитания в образовательном учреждении высшего образования?
2. Под силой, как физическим качеством, понимается?
3. В каком году официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов спорта?
4. Как называется направление физического совершенствования, преследующее цель достижения высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа»?
5. Как называется система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование атлетического телосложения?
6. При занятиях силовыми упражнениями основным источником энергии являются?
7. Основу двигательных способностей составляют?
8. К какому разделу физической культуры относится аэробика?
9. Задачи оздоровительной аэробики?
10. Элементы какого вида спорта наиболее широко используются в занятиях по аэробике?
11. Какие физические качества как раздел оздоровительной аэробики развивает: «Стретчинг»?
12. В оздоровительной аэробике соревнования проводятся по каким категориям?

13. Какие элементы запрещены в оздоровительной аэробике?
14. Как оценивают общий уровень физической подготовки?
15. Структура специальной подготовленности спортсменов включает?
16. В каких пределах Физиологические границы сердечного ритма при напряженной мышечной работе находится в:
17. Виды спорта делятся на основные группы?
18. Какие виды относятся к лёгкой атлетике?
19. К бегу на средние дистанции относят бег?
20. К бегу на длинные дистанции относят бег?
21. К бегу на короткие дистанции относят бег?
22. Как определить победителя по прыжкам в длину, если 2 спортсмена показали одинаковый результат.
23. Сколько беговых дорожек на летнем стадионе?
24. Сколько беговых дорожек на зимнем стадионе?
25. Что такое скоростная выносливость?
26. Что такое фальстарт?
27. В программу Олимпийских игр включены какие виды эстафетного бега?
28. Какой вес теннисного мяча?
29. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда:
30. В настольном теннисе по сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?
31. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?
32. Какова высота теннисной сетки?
33. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?
34. Можно ли подавать мяч с хода?
35. В борьбе дзюдо какой размер по периметру, имеет безопасная зона?
36. Сколько времени длиться удержание противника?
37. Какой имеет размер рабочая зона, где проходит поединок?
38. Сколько штрафных баллов дают за неправильную технику в борьбе дзюдо?
39. Сколько минут длиться схватка у мужчин и женщин (взрослые)?
40. Какой приём в борьбе запрещён?
41. Какая высшая оценка, обозначающая неоспоримую победу в борьбе?
42. Сколько судий в борьбе обслуживают отдельную схватку?
43. Сколько человек играют в футболе на поле в составе одной команды?
44. Кто такой голкипер?
45. Аут в мини-футболе производится?
46. Кто такой форвард?
47. С какого расстояния бьётся пенальти?
48. Какое количество удалений позволяет за один матч на команду?
49. Можно ли голкиперу не в штрафной играть руками?
50. После удаления в первом тайме может ли игрок выйти на поле во втором?
51. Гол это?
52. Сколько игроков в волейболе находятся на площадке во время матча?
53. Как в волейболе называется свободный защитник?
54. Как называется тридцатисекундный перерыв в волейболе?
55. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику в волейболе?
56. Можно принимать подачу соперника передачей сверху?
57. Что означает определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки»?
58. Кто считается автором создания игры в волейбол?
59. Каков размер половины волейбольной площадки?
60. Назовите высоту волейбольной сетки для мужчин?
61. В каком году появился баскетбол как игра?
62. Кто придумал баскетбол?
63. Размеры баскетбольной площадки?
64. Какова высота баскетбольной корзины?
65. Из скольких периодов состоит игра?
66. Может ли матч закончиться ничейным счетом?
67. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
68. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
69. Какое количество очков приносит штрафной бросок?
70. В каком случае команда получает три очка при попадании мяча в кольцо?

71. После какого периода происходит смена колец?
72. 23. На каком расстоянии от нападающего, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
73. 24. Какие действия может предпринимать игрок, остановившийся после ведения мяча?
74. 25. От чего зависит успех защитника при перехвате мяча?
75. 28. Что происходит после получения игроками одной команды четырех фолов (командный фол) в четверти?
76. 29. Что происходит с игроком, получившим 5 фолов?

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов

1. Гигиенические нормы и требования к проведению занятий по волейболу.
2. История возникновения и развития волейбола.
3. Волейбол в программе Олимпийских Игр.
4. История развития волейбола в Донецком регионе.
5. Современные системы, разновидности волейбола.
6. Волейбол, как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
7. Волейбол в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студентов.
8. Социально-биологические и психофизиологические основы волейбола.
9. Спортивная волейбольная площадка (размер, ограничительные линии, зоны). Размещение игроков по зонам (функции игроков по зонам).
10. Основные приёмы игры в волейболе (приём, передача, подача).
11. Техника основных движений и методика обучения им в волейболе.
12. Техника выполнения приёмов мяча в волейболе (снизу, сверху).
13. Техника выполнения подач в волейболе (подачи нижние, верхние).
14. Техника игры в волейбол (нападающий удар, отбивание, передачи, подачи, блокирование, в падении).
15. Техника защиты и атаки в волейболе.
16. Физическая подготовка волейболистов.
17. Развитие двигательных способностей на занятиях по волейболу.
18. Особенности развития ловкости на занятиях по волейболу.
19. Особенности физической подготовки спортсменов волейболистов.
20. Особенности психофизической подготовки волейболистов.
21. Техническая и тактическая подготовка спортсменов волейболистов.
22. Общие правила игры в волейбол и расположение игроков на площадке.
23. Международная классификация соревнований по волейболу. Возрастные ограничения.
24. Судейство соревнований по волейболу. Жесты судей.
25. История создания, структура и современная деятельность Международной Федерации волейбола (FIVB).

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" разработан в соответствии с локальным нормативным актом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".

Фонд оценочных средств дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" в полном объеме представлен в виде приложения к данному РПД.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседование (правила соревнований по видам спорта).

Контрольные нормативы по разделам РПУД.

Тесты ВФСК «ГТО».

Промежуточная аттестация включает семестровый контроль в период зачетно-экзаменационной сессии – зачет.

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

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

1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

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

В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-

двигательного аппарата предоставляются следующие условия:

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

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

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

РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

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

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**Факультет Юриспруденции и социальных технологий
Кафедра Физического воспитания**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине (модулю)
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
(для лиц с ОВЗ)

Направление подготовки
Профиль
Квалификация
Форма обучения

39.03.01 Социология

Бакалавр
очная

Донецк
2024

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся I-III курсов образовательной программы бакалавриата направления подготовки 39.03.01 Социология очной формы обучения

Автор(ы),

разработчик(и):

старший преподаватель О.В. Панасюк

должность, ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия

ФОС рассмотрен на заседании
кафедры

Физического воспитания

Протокол заседания кафедры от

28.03.2024 г.

№ 8

дата

Заведующий кафедрой

В.В. Небесная
(инициалы, фамилия)

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

1.1. Основные сведения об учебной дисциплине

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины
(сведения соответствуют разделу РПД)

Образовательная программа	бакалавриат
Направление подготовки	39.03.01
Профиль	«Социология»
Количество разделов учебной дисциплины	15
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Обязательная часть Б1.В.01
Формы контроля	Текущий и промежуточный
Показатели	Очная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	
Семестр	I-VI
Общая трудоемкость (академ. часов)	328
Аудиторная работа:	270
лекционных	
практических	270
Самостоятельная работа	48
Консультации	10
Форма промежуточной аттестации	Зачет

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

Таблица 2

Перечень компетенций и их элементов

Код компетенции	Формулировка компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Ключевой индикатор: На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья	Знать:	
		1 Средства укрепления индивидуального здоровья. 2. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества. 3. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.	
		Уметь:	
		1. Применять средства укрепления индивидуального здоровья. 2. Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества. 3. Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.	
		Владеть:	
		1. Владеть средствами укрепления индивидуального здоровья. 2. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества. 3. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.	УК ОС-7.2 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

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*
I курс				
Раздел 1. Дартс				
1.	Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. История развития дартса и его роль в современном обществе. Тема 1.2. Правила игры в дартс. Виды и характер соревнований. Документация. Допуск и отстранение от игры. Тема 1.3. Выбор дротиков и способы держания. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока. Тема 1.4. Основы техники выполнения метания. Изготовка (положение ног, положение туловища, положение головы). Хват. Прицеливание. Бросок. Управление дыханием. Тема 1.5. Разучивание и закрепление элементов техники выполнения метания дротика. Тема 1.6. Разучивание элементов подготовки и выполнения броска. Положение рук. Хват. Прицеливание. Фазы броска (начальная, средняя и заключительная). Тема 1.7. Разучивание техник по освоению внутреннего контроля. Работа на мышечную память: выполнение бросков с открытыми и закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в различные части мишени - левую, правую, верхнюю, нижнюю, в сектор «20». Тема 1.8. Повторение всех этапов подготовки и выполнения броска на практике с закрытыми и открытыми глазами. Психологический настрой на попадание - мысленное	II	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование

	представление маленьких целей на мишени: «удвоения», «утроения», центра.			
Раздел 2. Настольный теннис				
2.	Тема 2.1. Техника безопасности. Правила игры. Тема 2.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 2.3. Техника подач и ударов. Тема 2.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных игр. Тема 2.5. Тактическая подготовка: тактика парных игр.	II	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
Раздел 3. Легкая атлетика				
3.	Тема 3.1. Спортивная подготовка легкоатлета. Тема 3.2. Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. Тема 3.3. Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. Тема 3.4. Техника эстафетного бега.	II	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
II курс				
Раздел 4. Легкая атлетика				
4.	Тема 4.1. Техника спортивной ходьбы. Тема 4.2. Техника бега на короткие дистанции Тема 4.3. Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 4.4. Техника эстафетного бега.	III	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
Раздел 5. Шахматы				
5.	Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях шахматами. Шахматная нотация - длинная и короткая. Комментарии к шахматной партии. Тема 5.2. Шахматные часы, электронные и механические, различные виды контроля времени на шахматную партию, современные тенденции по укорочению шахматной партии. Тема 5.3. Краткое ознакомление с матованием короля легкими фигурами. Тема 5.4. Принципы разыгрывания дебютов.	III	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование

	Типы дебютов: открытые, полуоткрытые, закрытые. Игра. Тема 5.5. Преждевременные ходы ферзем. Вертикали и диагонали. Игра. Тема 5.6. Центр Ценность полей, занимаемых различными фигурами. Структуры центра. Подрыв центра. Игра. Тема 5.7. Теория тактики. Приемы нападения. Связка. Двойной удар. Рентгеновский удар. Открытое нападение. Игра. Тема 5.8. Игра.			
Раздел 6. ОФП				
6.	Тема 6.1. Развитие силовых качеств. Тема 6.2. Развитие ловкости. Тема 6.3. Развитие гибкости. Тема 6.4. Развитие силовой выносливости.	III	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
Раздел 7. Настольный теннис				
7.	Тема 7.1. Техника безопасности. Правила игры. Тема 7.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 7.3. Техника подачи и ударов. Тема 7.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.	IV	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
Раздел 8. Дартс				
8.	Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. Тема 8.2. Правила игр в дартс «101», «170», «301». Тема 8.3. Игра «101». Подсчет очков. Закрытие игры четным числом. Тема 8.4. Изучение основных игровых комбинаций: - закрытие четным числом; - закрытие двумя дротиками; - закрытие тремя дротиками четным числом. Тема 8.5. Игра «170». Закрытие тремя дротиками, четным числом. Тема 8.6. Игра «170» Внутригрупповой турнир. Тема 8.7. Игра «301». Составляющие игры: набор очков. Изучение упражнения по набору	IV	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование

	очков. Раунд по утрояениям. Тема 8.8. Игра «301». Составляющие игры: закрытие удвоением. Тренировка на попадания в удвоения. Методики подсчета.			
Раздел 9. Легкая атлетика				
9.	Тема 9.1. Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. Тема 9.2. Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. Тема 9.3. Спортивная подготовка легкоатлета. Тема 9.4. Техника эстафетного бега.	IV	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
III курс				
Раздел 10. Легкая атлетика				
10.	Тема 10.1. Техника спортивной ходьбы. Тема 10.2. Техника бега на короткие дистанции. Тема 10.3. Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 10.4. Техника эстафетного бега.	V	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
Раздел 11. Шахматы				
11.	Тема 11.1. Тренировка техники расчета. Реализация материального перевеса. Тема 11.2. Ограничение подвижности и блокада. Закрытый центр. Тема 11.3. Создание мата одинокому королю ладьей и королем. «Правило квадрата» и пешечный прорыв. Тема 11.4. Мат королю тяжелыми фигурами. Мат ферзем и двумя ладьями. Мат ладьей. Тема 11.5. Атака на королевском фланге. Открытая или закрытая позиция. Односторонняя и разносторонняя рокировка. Наличие или отсутствие слабостей на флангах. Тема 11.6. Теория тактики. Комбинационные удары. Уничтожение, отвлечение защитника. Завлечение и перекрытие.	V	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
Раздел 12. ОФП				
12.	Тема 12.1. Развитие силовых качеств. Тема 12.2. Развитие	V	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование

	ловкости. Развитие гибкости. Тема 12.3. Развитие силовой выносливости.			
Раздел 13. Настольный теннис				
13.	Тема 13.1. Техника безопасности. Правила игры. Тема 13.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 13.3. Техника подачи и ударов. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.	VI	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
Раздел 14. Дартс				
14.	Тема 14.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. Тема 14.2. Правила игры в дартс «501». Тема 14.3. Внутригрупповой турнир по игре «501». Тема 14.4. Игра «Американский крикет», общие правила и запись протокола. Тема 14.5. Крикет без набора очков. Варианты крикета. Тема 14.6. Крикет с набором очков (Американский).	VI	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование
Раздел 15. Легкая атлетика				
15.	Тема 15.1. Спортивная подготовка легкоатлета. Тема 15.2. Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. Тема 15.3. Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные дистанции.	VI	УК ОС 7.2	Теоретическое тестирование

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

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

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

РАЗДЕЛ 2
ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
для лиц с ОВЗ

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности выполнения учебной работы обучающимися и включает в себя ряд контрольных теоретических тестов по легкой атлетике, ОФП, шахматам, дартсу, настольному теннису.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование балльно-рейтинговой системы оценки качества освоения основных образовательных программ в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС». По баллам, полученным обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий.

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

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

(балльно-рейтинговая система)

	Вид деятельности	Баллы	Примечания
1.	Лекционные занятия. Практические занятия.	1 2-4	
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.	Подготовка и публикация: - научной статьи; - тезисов.	15 5	
8.	Выступление на научной конференции.	6	
9.	Посещение оздоровительных секций в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».	2-4	За одно посещение в свободное от учебных занятий время.

В течение семестра обучающиеся набирают баллы согласно таблице. Максимальное количество баллов, набранных в семестре - 100. Зачет выставляется во II, IV и VI семестрах обучения по итогам набранных баллов.

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

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся с ОВЗ к зачету по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».	1. Теоретическое тестирование по разделам РПД «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: - лёгкая атлетика, - ОФП, - шахматы, - настольный теннис, - дартс.	Приложение 1. Перечень контрольных тестов по разделам РПД для подготовки обучающихся с ОВЗ к зачету.

**Перечень приложений к фонду оценочных средств
по учебной дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» для лиц с ОВЗ**

Номер приложения	Название приложения
1	Тестовые задания для текущего контроля успеваемости

I курс

Раздел 1. Дартс

Вид контроля: Теоретическое тестирование.

- 1. Родиной дартса является:**
 - а) Испания;
 - б) Англия;
 - в) Франция.
- 2. Первый чемпионат мира по дартсу был проведен:**
 - а) в Испании;
 - б) во Франции;
 - в) в Англии.
- 3. Основное правило игры в дартс:**
 - а) подходить к мишени можно в любой момент;
 - б) метать дротики можно только по команде;
 - в) все ответы верны.
- 4. После скольких бросков ведется подсчет по дротикам, оставшимся в мишени?**
 - а) после 3-х бросков;
 - б) после 5-ти бросков;
 - в) после каждого броска.
- 5. Победителем становится игрок:**
 - а) набравший большее количество очков;
 - б) сумевший свести счет до нуля;
 - в) набравший меньшее количество очков.
- 6. Игра ведется до:**
 - а) до 3-х побед в 5-ти партиях;
 - б) до 5-ти побед;
 - в) до первой победы.
- 7. Если состязаются команды, то игра чаще всего начинается со счета:**
 - а) 301;
 - б) 401;
 - в) 501.
- 8. Как еще называют мишень в дартсе?**
 - а) «Кабаний глаз»;
 - б) «Бычий глаз»;
 - в) «Тигровый глаз».
- 9. Когда стартуют соревнования по дартсу?**
 - а) после Нового Года;
 - б) в канун Рождества;
 - в) после Рождества.
- 10. Известной поклонницей игры в дартс была:**
 - а) королева Елизавета II;
 - б) Маргарет Тэтчер;
 - в) принцесса Диана.
- 11. Из чего изготавливается мишень?**
 - а) из папье-маше;
 - б) из картона;
 - в) из бумаги.
- 12. В котором году создана Национальная Ассоциация Дартса?**
 - а) в 1954 г;

- б) в 1927 г;
- в) в 2000 г.

Раздел 2. Настольный теннис

Вид контроля: Теоретическое тестирование.

- 1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?**
 - а) 3,5м х 1,25м;
 - б) 2,5м х 1м;
 - в) 1,525м х 0,97м;
 - г) 2,74м х 1,525м.
- 2. До какого счета играется большая партия?**
 - а) до 15 очков;
 - б) 11 очков;
 - в) 21 очков;
 - г) 40 очков.
- 3. Сколько подач подряд выполняет один игрок?**
 - а) одну;
 - б) две;
 - в) пять;
 - г) неограниченно.
- 4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой?**
 - а) США;
 - б) Китай;
 - в) Корея;
 - г) Англия.
- 5. В каком году был проведен первый чемпионат мира?**
 - а) 1828 г.;
 - б) 1900 г.;
 - в) 1927 г.;
 - г) 1948 г.
- 6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?**
 - а) один;
 - б) два;
 - в) три;
 - г) неограниченное количество.
- 7. Кто изобрел современный теннисный мячик?**
 - а) А. Андерсен;
 - б) Г. Гвадер;
 - в) К. Купер;
 - г) Д. Гибс.
- 8. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?**
 - а) можно;
 - б) нельзя;
 - в) можно при защите;
 - г) можно при попадании.
- 9. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?**
 - а) нет;
 - б) да;
 - в) можно, если счет 20:20.
- 10. Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола?**
 - а) может;

- б) не может;
- в) может, только 1,5 метра сбоку.

11. Какое вращение технического приема «накат»?

- а) верхнее;
- б) нижнее;
- в) боковое.

12. Через сколько сыгранных очков к спортсмену переходит подача?

- а) через 2;
- б) через 4;
- в) через 5.

Раздел 3. Легкая атлетика

Вид контроля: Теоретическое тестирование.

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

- а) 776 г. до н.э.;
- б) 888 г.;
- в) 1896 г.;
- г) 1912 г.

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

- а) соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащихся колледжа в г. Регби (Англия);
- б) соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции;
- в) возрождением Олимпийских игр.

3. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?

- а) НБА;
- б) ФИФА;
- в) УЕФА;
- г) ИААФ.

4. Как традиционно называют легкую атлетику?

- а) «царица полей»;
- б) «царица наук»;
- в) «королева спорта»;
- г) «принцесса спорта».

5. Представители, какой профессии первыми стали состязаться в метании молота?

- а) пастухи;
- б) плотники;
- в) кузнецы;
- г) мельники.

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

- а) бег на короткую дистанцию;
- б) бег на среднюю дистанцию;
- в) метание диска;
- г) тройной прыжок.

7. Выделите Коммерческие соревнования:

- а) Бриллиантовая лига;
- б) Чемпионат мира по лёгкой атлетике;
- в) Золотая лига;
- г) Чемпионат Европы в помещении;

- д) Континентальный кубок ИААФ;
- е) Гран-при.

8. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- а) бег;
- б) прыжки;
- в) поднятие тяжестей;
- г) метание.

9. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

- а) ходьба;
- б) прыжки в длину;
- в) метания;
- г) прыжки с шестом.

10. Кто из прыгунов с шестом первым преодолел высоту 6 м?

- а) Е. Исимбаева;
- б) Н.Озолин;
- в) С. Бубка;
- г) Р. Гатауллин.

11. В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы, становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами – виды спорта и даты завоевания этого титула. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото. Результат написать примерно так: 1 - Д

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| 1. Исинбаева Елена | А) прыжки в высоту (2012г.) |
| 2. Лебедева Татьяна | Б) толкание ядра (1972г.) |
| 3. Чижова Надежда | В) спортивная ходьба, 50км (2012г.) |
| 4. Кирдяпкин Сергей | Г) бег, 1500м, (1960г.) |
| 5. Болотников Петр | Д) прыжки с шестом(2004г, 2008г) |
| 6. Ухов Иван | Е) прыжки в длину (2004г) |

Ответ: 1-д, 2-е, 3-б, 4-в, 5-г, 6-а

12. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- а) при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю;
- б) снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском;
- в) во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку;
- г) после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

II курс

Раздел 4. Легкая атлетика

Вид контроля: Теоретическое тестирование.

1. Выносливость – это:

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;
- б) способность человека преодолевать внутреннее сопротивление;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- г) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела.

2. Бег на средние и длинные дистанции начинается с:

- а) низкого старта;

- б) высокого старта;
 - в) хода;
 - г) опоры на одну руку.
- 3. Дайте определение фальстарту:**
- а) толчок соперника в спину;
 - б) преждевременный старт;
 - в) резкий старт;
 - г) задержка старта.
- 4. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:**
- а) работой рук;
 - б) углом отталкивания ногой от дорожки;
 - в) наклоном головы;
 - г) постановкой стопы на дорожку.
- 5. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?**
- а) доместик;
 - б) спринтер;
 - в) фаворит;
 - г) пейсмейкер.
- 6. Стиль-чез – это:**
- а) бег по пересеченной местности;
 - б) забег на стадионе в течение 1 часа;
 - в) бег на 3000 м. с препятствиями;
 - г) забег на дистанции 42 км 195 м.
- 7. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование?**
- а) каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям;
 - б) 30 метров;
 - в) 100 метров;
 - г) 500 метров.
- 8. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является:**
- а) быстрота;
 - б) выносливость;
 - в) сила;
 - г) ловкость.
- 9. Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров:**
- а) 3000; 5000; 10000;
 - б) 1500; 800; 10000;
 - в) 5000; 10000; 42000;
 - г) 100, 400, 5000.
- 10. Протяженность марафонской дистанции:**
- а) 37 км 100 м;
 - б) 42 км 195 м;
 - в) 50 км 170 м;
 - г) 54 км 230 м.
- 11. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?**
- а) 14-16° C;
 - б) 25-30° C;
 - в) 20-27° C;

г) 23-25° С.

12. Финиш на марафонской дистанции фиксируется:

- а) лентой;
- б) проволокой;
- в) тросом;
- г) арканом.

Раздел 5. Шахматы

Вид контроля: Теоретическое тестирование.

1. Через сколько полей в центре проходит большая белая диагональ?

- а) 3;
- б) 3;
- в) 2;
- г) 8.

2. Какой шахматной фигуры не существует?

- а) король;
- б) слон;
- в) пешка;
- г) дама.

3. Считаете ли Вы что каждое шахматное поле:

- а) квадратное;
- б) овальное;
- в) ребристое;
- г) круглое;

4. Сколько пешек каждого цвета на доске перед началом партии?

- а) 5;
- б) 6;
- в) 8;
- г) 12;

5. Сколько белых полей в любой черной диагонали?

- а) 6;
- б) 4;
- в) 2;
- г) 0.

6. Сколько на шахматной доске горизонталей?

- а) 9;
- б) 4;
- в) 6;
- г) 8.

7. Сколько всего фигур и пешек имеется у каждого игрока в начале партии?

- а) 32;
- б) 64;
- в) 16;
- г) 24.

8. Сколько клеток на шахматной доске?

- а) 128;
- б) 325;
- в) 32;
- г) 64.

9. Какая шахматная фигура ходит буквой «Г»?

- а) пешка;

- б) слон;
- в) король;
- г) конь.

10. Какая фигура в шахматах самая сильная?

- а) слон;
- б) король;
- в) конь;
- г) ферзь.

11. Назовите фигуру, которая отличается исключительной маневренностью:

- а) король;
- б) конь;
- в) ферзь;
- г) слон.

12. Какая шахматная фигура равноценна слону?

- а) пешка;
- б) ладья;
- в) ферзь;
- г) конь.

Раздел 6. ОФП

Вид контроля: Теоретическое тестирование.

1. Общая физическая подготовка (ОФП) – это:

- а) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
- б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
- в) процесс овладения умением расслабляться.

2. Под ОФП понимают процесс, направленный на:

- а) формирование правильной осанки;
- б) развитие реакции и внимания;
- в) всестороннее и гармоничное физическое развитие.

3. Уровень ОФП оценивается по следующим показателям:

- а) скорость, выносливость, сила;
- б) частота сердечных сокращений, артериальное давление;
- в) рост, вес.

4. К показателям физического развития НЕ относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) мышечная масса.

5. Силовые качества – это:

- а) величина отдельных мышечных групп;
- б) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- в) умение поднимать тяжести.

6. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) прыжки со скакалкой;
- б) сгибания-разгибания рук;
- в) наклоны туловища.

7. Гибкость – это:

- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- б) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой.

8. Назовите упражнения для развития гибкости:

- а) подъёмы туловища из положения лежа на спине, на животе;
- б) приседы, полуприседы, сгибания-разгибания рук;
- в) наклоны туловища, «мостик».

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- в) способность к освоению действия и сохранению равновесия.

10. Назовите упражнения для развития ловкости:

- а) прыжки с поворотами на 90°, 180°;
- б) прыжки с продвижением вперед;
- в) прыжки на месте.

11. Скоростно-силовая выносливость это:

- а) способность мышц производить максимальное усилие в течение длительного времени;
- б) способность выполнять динамическую работу значительной длительности;
- в) способность к длительной работе без снижения её интенсивности.

12. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости:

- а) прыжки на батуте, плавание, художественная гимнастика;
- б) бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт;
- в) скалолазание, бокс, конный спорт.

Раздел 7. Настольный теннис

Вид контроля: Теоретическое тестирование.

1. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда

- а) один;
- б) два;
- в) три;
- г) четыре.

2. Какой вес теннисного мяча?

- а) 1 грамм;
- б) 2 грамма;
- в) 2,4 - 2,53 грамма;
- г) 4 - 4,25 грамма.

3. По сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?

- а) по одной;
- б) по две;
- в) по пять;
- г) неограниченно.

4. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?

- а) 1876 г.;
- б) 1900 г.;
- в) 1904 г.;
- г) 322г. до н.э.

5. Какой из приемов игры является атакующим действием?

- а) удар толчком;
- б) подставка;
- в) подрезка;
- г) накат.

6. Можно ли играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?
- а) да;
 - б) нет;
 - в) можно против такой же пары.
7. Какова высота теннисной сетки?
- а) 15,25 см;
 - б) 12,42 см;
 - в) 13,56 см;
 - г) 21,25 см.
8. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?
- а) можно;
 - б) нельзя;
 - в) можно во время подачи.
9. Можно ли подавать мяч с хода?
- а) можно;
 - б) нельзя;
 - в) можно, стоя боком к столу.
10. Можно ли наносить удар “с лета”, не дожидаясь отскока мяча от своей стороны стола?
- а) можно;
 - б) нельзя;
 - в) можно после подачи мяча.
11. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?
- а) кто первым наберет 5 очков;
 - б) вообще не меняются;
 - в) кто первым наберет 7 очков.
12. Преимущества спортсмена, который выиграл жребий:
- а) может подавать первым;
 - б) может отдать подачу противнику;
 - в) может выбрать любую из сторон, но тогда подавать будет противник.

Раздел 8. Дартс

Вид контроля: Теоретическое тестирование.

1. Стандартный диаметр мишени для игры в дартс?
- а) 40 см;
 - б) 60 см;
 - в) 45 см.
2. Стандартный вес дротика?
- а) 100 г;
 - б) 30 г;
 - в) 50 г.
3. Количество ячеек на мишени для игры в дартс?
- а) 20;
 - б) 35;
 - в) 50.
4. Какого цвета бывает мишень?
- а) черно-бело-желто-красная;
 - б) красно-зелено-сине-черная;
 - в) черно-зелено-красно-белая.
5. Какова длина дротика?
- а) не превышает 30,5 см;

- б) не превышает 40,5 см;
 - в) 51 см.
- 6. Что называется основной эффективностью игры в дартс?**
- а) умение правильно стоять;
 - б) умение метать дротики;
 - в) умение правильно считать.
- 7. Как называется центр мишени?**
- а) «Круг»;
 - б) «Яблочко»;
 - в) «Центр».
- 8. Как называется внешняя окружность кольца мишени?**
- а) «Зона удвоения»;
 - б) «Зона попадания»;
 - в) «Зона увеличения».
- 9. Как называется внутренняя окружность кольца мишени?**
- а) «Зона утроения»;
 - б) «Зона умножения»;
 - в) «Зона уменьшения».
- 10. В каком году была создана стандартная разметка с сектором «20» на вершине мишени?**
- а) в 1896 г;
 - б) в 1980 г;
 - в) в 1750 г.
- 11. Кто считается создателем первых правил и разметки мишени?**
- а) Браян Гэмлин;
 - б) Томас Уильям Бакли;
 - в) Джордж Вашингтон.
- 12. Кто разрешает спорные вопросы в процессе соревнований по дартсу?**
- а) судья в поле;
 - б) старший судья и секретарь;
 - в) главный судья и секретарь.

Раздел 9. Легкая атлетика

Вид контроля: Теоретическое тестирование.

- 1. Эстафетный бег это:**
- а) бег по пересеченной местности;
 - б) бег по стадиону с передачей эстафетной палочки друг другу;
 - в) бег по стадиону на заданное расстояние.
- 2. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?**
- а) один;
 - б) два;
 - в) не более трех.
- 3. Эстафетную палочку можно передавать только:**
- а) любым способом;
 - б) броском с близкого расстояния;
 - в) во время бега из руки передающего в руку принимающего.
- 4. Какое физическое качество развивает спринтерский бег:**
- а) быстроту;
 - б) выносливость;
 - в) ловкость
- 5. Выберите, что такое кросс:**

- а) бег с барьерами;
 - б) бег по пересеченной местности;
 - в) бег с ускорением.
- 6. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию:**
- а) сесть или лечь отдохнуть;
 - б) выпить как можно больше воды;
 - в) перейти на ходьбу до восстановления дыхания.
- 7. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:**
- а) улучшению спортивного результата;
 - б) травмам;
 - в) экономии сил.
- 8. Медленный бег в заключительной части занятия по легкой атлетике имеет направленность:**
- а) тренировочную;
 - б) восстановительную;
 - в) ориентировочную.
- 9. Соревнования по легкой атлетике проводятся согласно:**
- а) смете расходов;
 - б) положению;
 - в) распоряжению.
- 10. При беге по общей дорожке обгон разрешается только:**
- а) с обеих сторон;
 - б) с левой стороны;
 - в) с правой стороны.
- 11. Средними в лёгкой атлетике считаются дистанции:**
- а) от 600 до 3000 метров;
 - б) от 400 до 1500 метров;
 - в) от 1500 до 10000 метров.
- 12. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?**
- а) быстроту;
 - б) силу;
 - в) выносливость.

III курс

Раздел 10. Легкая атлетика

Вид контроля: Теоретическое тестирование.

- 1. Выберите, чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?**
- а) наклоном головы;
 - б) постановкой стопы на дорожку;
 - в) углом отталкивания ногой от дорожки;
 - г) работой рук.
- 2. Выберите, к чему могут привести сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге:**
- а) повышению скорости бега;
 - б) увеличению длины бегового шага;
 - в) скованности всех движений бегуна;
 - г) более сильному отталкиванию ногами.
- 3. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?**

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) способствует выносу бедра вперед-вверх;
- в) увеличивает скорость бега;
- г) помогает скоординировать движения.

4. Определите, к чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

- а) узкой постановке ступней;
- б) незаконченному толчку ногой;
- в) свободной работе рук;
- г) снижению скорости бега.

5. Выберите, что из перечисленного НЕ относят к видам легкой атлетики:

- а) прыжки через гимнастического коня;
- б) прыжки с шестом;
- в) прыжки в длину;
- г) прыжки в высоту.

6. Что такое кроссовый бег?

- а) бег с барьерами;
- б) бег по пересеченной местности;
- в) бег с ускорением;
- г) переменный бег.

7. Каким образом нужно контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях легкой атлетикой?

- а) по частоте дыхания;
- б) по самочувствию;
- в) по частоте сердечных сокращений;
- г) по цвету кожного покрова.

8. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

- а) передающий участник;
- б) принимающий участник;
- в) тот спортсмен, к которому она ближе лежит;
- г) эстафетную палочку поднимать запрещено.

9. Спортсмены-бегуны на соревнованиях и тренировках используют:

- а) кроссовки;
- б) шиповки;
- в) кеды;
- г) мокасины.

10. При беге по общей дорожке обгон разрешается только:

- а) с правой стороны;
- б) с левой стороны;
- в) с любой стороны;
- г) только на вираже с правой стороны.

11. Скорость бега на средних дистанциях обычно увеличивается за счет:

- а) частоты шагов;
- б) работы рук;
- в) наклона головы;
- г) наклона туловища.

12. В спортивной ходьбе основное условие – это:

- а) правильная постановка стопы на грунт;
- б) правильная работа рук;
- в) отсутствие фазы полета;
- г) наклон туловища.

Раздел 11. Шахматы

Вид контроля: Теоретическое тестирование.

- 1. Какой из этих спортивных терминов относится к шахматам?**
 - а) рашпиль;
 - б) гамбит;
 - в) дебют;
 - г) эндшпиль.
- 2. Какое из этих названий предметов столового прибора является также шахматным термином?**
 - а) лопатка;
 - б) вилка;
 - в) нож;
 - г) ложка.
- 3. Как называется середина шахматной партии?**
 - а) миттельшпиль;
 - б) гамбит;
 - в) цугцванг;
 - г) мед-тайм.
- 4. Сколько белых полей в горизонтали?**
 - а) 8;
 - б) 6;
 - в) 2;
 - г) 4.
- 5. Тактический приём, который парализует фигуры, то есть делает их неподвижными, называется:**
 - а) жертва;
 - б) отвлечение;
 - в) атака;
 - г) связка.
- 6. Какая шахматная фигура может резко возрасти в своем звании?**
 - а) ладья;
 - б) слон;
 - в) пешка;
 - г) конь.
- 7. За кого или за что сначала следует браться при рокировке?**
 - а) за соперника;
 - б) за ладью;
 - в) за короля;
 - г) за голову.
- 8. Запись шахматной партии называется:**
 - а) запись;
 - б) нотация;
 - в) игра;
 - г) дневник.
- 9. Как оценивается ценность шахматных фигур:**
 - а) в рублях;
 - б) в пешках;
 - в) в долларах;
 - г) в слонах.
- 10. Положение в партии, при котором, одна из сторон проигрывает из-за своего хода:**
 - а) шах;

- б) пат;
- в) цугцванг;
- в) страх.

11. Сколько на шахматной доске горизонталей?

- а) 9;
- б) 8;
- в) 6;
- г) 4.

12. Какая фигура всегда остаётся на доске до конца игры?

- а) король;
- б) пешка;
- в) ферзь;
- г) слон.

Раздел 12. ОФП

Вид контроля: Теоретическое тестирование.

1. Основные задачи ОФП это:

- а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- б) достижение высоких спортивных результатов;
- в) повышение иммунитета.

2. Физическая подготовка – это:

- а) воспитание морально-волевых качеств;
- б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
- в) развитие двигательных качеств и овладение техникой движений.

3. В какой части тренировочного занятия предусмотрено развитие физических качеств?

- а) в подготовительной;
- б) в основной;
- в) в заключительной.

4. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:

- а) физическую подготовленность студента;
- б) физиологическую подготовленность студента;
- в) психическую подготовленность студента.

5. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- г) растяжкой.

6. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:

- а) закрепощение мышц;
- б) расслабление мышц;
- в) сокращение мышечных волокон.

7. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели; б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы.

8. Метод определения силы мышц кисти называется:

- а) становая динамометрия;
- б) кистевая динамометрия;
- в) мышечная динамометрия.

9. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:

- а) упражнения со штангой;
- б) упражнения с резиной;
- в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

10. Укажите упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- а) поднимание туловища из исходного положения лежа на спине;
- б) прыжки;
- в) подтягивание в висе на перекладине.

11. Уровень ОФП оценивается по следующим показателям:

- а) скорость, выносливость, сила;
- б) частота сердечных сокращений, артериальное давление;
- в) рост, вес.

12. К показателям физического развития НЕ относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) мышечная масса.

Раздел 13. Настольный теннис

Вид контроля: Теоретическое тестирование.

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

- а) 1926 г.;
- б) 1932 г.;
- в) 1912 г.;
- г) 1940.

2. Каким должен быть цвет окантовки верхнего края сетки в настольном теннисе?

- а) белый;
- б) синий;
- в) чёрный;
- г) зелёный.

3. Можно ли перепадать подачу, если подающий промахнулся, но не касался мяча?

- а) можно;
- б) нельзя;
- в) можно, с разрешения судьи;
- г) можно, с разрешения соперника.

4. Игрок (пара) может в течение личной встречи взять один тайм-аут продолжительностью?

- а) 5 мин.;
- б) 1 мин.;
- в) 30 сек.;
- г) 2 мин.

5. Найдите два варианта ответов. Какого цвета должен быть мяч в настольном теннисе?

- а) белый;
- б) чёрный;
- в) оранжевый;
- г) красный.

6. Белая линия вдоль каждой кромки игровой поверхности теннисного стола должна быть шириной?

- а) 1 см.;
- б) 1,5 см.;

- в) 2 см.;
 - г) 2,5 см
- 7. Сколько составляет диаметр мяча в настольном теннисе?**
- а) 10 мм;
 - б) 20 мм;
 - в) 30 мм;
 - г) 40 мм.
- 8. Кто из судей осуществляет контроль подготовки мест соревнований?**
- а) судья-информатор;
 - б) главный секретарь;
 - в) главный судья;
 - г) судья-счетчик.
- 9. Высота теннисного стола соответствует:**
- а) 98см;
 - б) 110 см;
 - в) 86 см;
 - г) 76см.
- 10. В каком году МОК включил настольный теннис в программу Олимпийских игр?**
- а) в 1956 г;
 - б) в 1972 г;
 - в) в 1988 г.;
- 11. Когда мяч находится в игре, это:**
- а) сет;
 - б) партия;
 - в) встреча;
 - г) розыгрыш.
- 12. В какой стране в 1926 году был проведён первый Чемпионат Мира по настольному теннису?**
- 1) Англия;
 - 2) Индия;
 - 3) Германия;
 - 4) США.

Раздел 14. Дартс

Вид контроля: Теоретическое тестирование.

- 1. Как разыгрывается начало игры в дартс?**
- а) игроки по очереди бросают в «яблочко» по одному разу, чей дротик ближе к центру - тот начинает;
 - б) путём жеребьёвки;
 - в) игроки по очереди бросают в «яблочко» из 3-х попаданий.
- 2. Суть игры в дартс заключается в том, чтобы:**
- а) набрать 301 или 501 очко;
 - б) не набрать 301 или 501 очко;
 - в) просто попасть в «яблочко».
- 3. Как можно играть в дартс в игру 501?**
- а) как команда против команды, так и один на один;
 - б) только один на один;
 - в) только команда против команды.
- 4. На каком расстоянии от пола должна находиться мишень?**
- а) 2,00 м;

- б) 1,73 м;
 - в) 1,50 м.
- 5. На каком расстоянии от мишени должен находиться игрок?**
- а) 2,00 м;
 - б) 1,50 м;
 - в) 2,37 м.
- 6. Основное правило игры в дартс:**
- а) подходить к мишени можно в любой момент;
 - б) метать дротики можно по команде;
 - в) все ответы верны.
- 7. Как называется внешняя окружность кольца мишени?**
- а) «Зона удвоения»;
 - б) «Зона уменьшения»;
 - в) «Зона увеличения».
- 8. Количество ячеек на мишени для игры в дартс:**
- а) 20;
 - б) 35;
 - в) 50.
- 9. Если игрок заступил за линию броска:**
- а) результат засчитывается;
 - б) результат аннулируется;
 - в) осуществляется переброс.
- 10. Сколько очков приносит попадание в «бычий глаз»?**
- а) 20;
 - б) 35;
 - в) 50.
- 11. Как правильно подсчитать очки в игре 501?**
- а) дойти до 0, списывая набранные очки;
 - б) набрать 501 очко;
 - в) набрать 100 очков.
- 12. Стандартный вес дротика:**
- а) 100 г;
 - б) 30 г;
 - в) 50 г.

Раздел 15. Легкая атлетика

Вид контроля: Теоретическое тестирование.

- 1. Как правильно называется Олимпиада для людей с ограниченными возможностями?**
- а) Параолимпийские игры;
 - б) Дефлимпийские игры;
 - в) Паралимпийские игры.
- 2. Гиподинамия – это следствие:**
- а) понижения двигательной активности;
 - б) нехватки витаминов в организме;
 - в) повышение двигательной активности.
- 3. Стайер – это:**
- а) бегун на короткие дистанции;
 - б) бегун на длинные дистанции;
 - в) прыгун в длину.
- 4. Бег по сигналу развивает:**

- а) координацию движений;
- б) быстроту реакции;
- в) быстроту движений.

5. Что является субъективным показателем здоровья?

- а) жизненная ёмкость лёгких;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) желание заниматься физическими упражнениями.

6. Каким должен быть пульс при выполнении разминочного бега?

- а) 140 – 160 уд./мин;
- б) 100 – 120 уд./мин;
- в) 170 – 210 уд./мин.

7. Джоггинг – это:

- а) бег с высокого старта;
- б) бег трусцой;
- в) бег с ускорением.

8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноимённая работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.

9. Как должен ставить руки спортсмен при низком старте?

- а) на линию старта;
- б) перед линией старта;
- в) за линию старта.

10. Как правильно дышать при быстром беге?

- а) только через рот;
- б) через рот и нос одновременно;
- в) только через нос.

11. Стандартный стадион для легкой атлетики – это стадион, состоящий из овальной:

- а) 300 метровой дорожки;
- б) 600 метровой дорожки;
- в) 400 метровой дорожки.

12. Легкая атлетика - как вид спорта:

- а) контактный;
- б) бесконтактный;
- в) рекордный.