

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ашмарина Светлана Игоревна

Должность: Ректор ФГБОУ ВО «Самарский государственный высшего образования

Дата подписания: 01.02.2020 09:44:43

Уникальный программный ключ:

59650034d6e3a6baac49b7bd0f8e79fea1433ff3e82f1fc7e9279a031181baba

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Самарский государственный экономический университет»**

**Институт менеджмента**

**Кафедра Физического воспитания**

**УТВЕРЖДЕНО**

Ученым советом Университета

(протокол № 10 от 29 апреля 2020 г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование дисциплины** Б1.В.ДВ.12.01 Физическая культура и спорт:  
общая физическая подготовка

**Основная профессиональная образовательная программа** Направление 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ  
программа "Маркетинг"

Методический отдел УМУ

« 14 » \_\_\_\_\_ 20 20 г.

Научная библиотека СГЭУ

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Рассмотрено к утверждению

на заседании кафедры Физического воспитания  
(протокол №5 от 29.02.2020г.)

Зав. кафедрой (Иванова) / Л.А. Иванова /

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

## Содержание (рабочая программа)

Стр.

- 1 Место дисциплины в структуре ОП
- 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе
- 3 Объем и виды учебной работы
- 4 Содержание дисциплины
- 5 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
- 6 Фонд оценочных средств по дисциплине

Целью изучения дисциплины является формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

### 1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка входит в вариативную часть (дисциплина по выбору) блока Б1. Дисциплины (модули)

Последующие дисциплины по связям компетенций: Физическая культура и спорт

### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Изучение дисциплины Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка в образовательной программе направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

#### Общекультурные компетенции (ОК):

ОК-7 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	Знать	Уметь	Владеть (иметь навыки)
ОК-7	ОК7з1: основные методы и средства физической культуры, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК7у1: применять средства и методы физической культуры	ОК7в1: навыками и средствами самостоятельного достижения должного уровня физической подготовленности
	ОК7з2: способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры	ОК7у2: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	ОК7в2: технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 3. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

#### Очная форма обучения

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.			
	Сем 1	Сем 2	Сем 3	Сем 4
Контактная работа, в том числе:	37.15/0	19.15/0	19.15/0	37.15/0
Занятия семинарского типа	36/0	18/0	18/0	36/0
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	0.15/0	0.15/0	0.15/0
Групповая контактная работа (ГКР)	1/0	1/0	1/0	1/0
Самостоятельная работа, в том числе:	44.85/0	62.85/0	62.85/0	44.85/0
Вид промежуточной аттестации:				
Зачет	Зач	Зач	Зач	Зач

Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы	82	82	82	82
Зачетные единицы	0	0	0	0

#### заочная форма

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.			
	Сем 1	Сем 2	Сем 3	Сем 4
Контактная работа, в том числе:	5.15/0	/0	/0	5.15/0
Занятия лекционного типа	4/0	/0	/0	4/0
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	/0	/0	0.15/0
Групповая контактная работа (ГКР)	1/0	/0	/0	1/0
Самостоятельная работа, в том числе:	155.85/0	/0	/0	155.85/0
Промежуточная аттестация	3/0	/0	/0	3/0
Вид промежуточной аттестации:				
Зачет	Зач			Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы	164	0	0	164
Зачетные единицы	0	0	0	0

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий:

Тематический план дисциплины Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка представлен в таблице.

#### Разделы, темы дисциплины и виды занятий Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе
		Занятия семинарского типа		ИКР		
		Практич. занятия	ГКР			
1.	Общая физическая подготовка	54			107.7	ОК7з1, ОК7з2, ОК7у1, ОК7у2, ОК7в1, ОК7в2
2.	Спортивно-техническая подготовка	54			107.7	ОК7з1, ОК7з2, ОК7у1, ОК7у2, ОК7в1, ОК7в2
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>0.6</b>	<b>4</b>	<b>215.4</b>	

#### заочная форма

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе
		Лекции	ИКР	ГКР		
1.	Общая физическая подготовка	4			155.85	ОК7з1, ОК7з2, ОК7у1, ОК7у2, ОК7в1, ОК7в2

2.	Спортивно-техническая подготовка	4			155.85	OK7з1, OK7з2, OK7у1, OK7у2, OK7в1, OK7в2
	Контроль	6				
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>0.3</b>	<b>2</b>	<b>311.7</b>	

## 4.2 Содержание разделов и тем

### 4.2.1 Контактная работа

#### Тематика занятий семинарского типа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия семинарского типа**	Тематика занятия семинарского типа
1.	Общая физическая подготовка	практическое занятие	Обучение технике бега на короткие дистанции
		практическое занятие	Обучение технике бега на средние дистанции
		практическое занятие	Обучение технике бега на длинные дистанции
		практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции
		практическое занятие	Совершенствование техники бега на средние дистанции
		практическое занятие	Совершенствование техники бега на длинные дистанции
		практическое занятие	Силовая подготовка
		практическое занятие	Скоростно-силовая подготовка
		практическое занятие	Воспитание общей выносливости
2.	Спортивно-техническая подготовка	практическое занятие	Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча одной и двумя руками различными способами
		практическое занятие	Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой
		практическое занятие	Баскетбол. Обучение технике ведения мяча
		практическое занятие	Баскетбол. Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами
		практическое занятие	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху
		практическое занятие	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу
		практическое занятие	Волейбол. Обучение технике нижней (прямой и боковой) подачи мяча
		практическое занятие	Волейбол. Обучение технике верхней подачи мяча
		практическое занятие	Волейбол. Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами

\*\* семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

### Тематика занятий лекционного типа (для заочной формы)

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия лекционного типа*	Тематика занятия лекционного типа
1.	Общая физическая подготовка	лекция	Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов
		лекция	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания
2.	Спортивно-техническая подготовка	лекция	Баскетбол в системе физического воспитания студентов
		лекция	Волейбол в системе физического воспитания студентов

\*лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся

### Иная контактная работа

При проведении учебных занятий СГЭУ обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Формы и методы проведения иной контактной работы приведены в Методических указаниях по основной профессиональной образовательной программе.

#### 4.2.2 Самостоятельная работа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид самостоятельной работы ***
1.	Общая физическая подготовка	- подготовка доклада - тестирование - подготовка к сдаче нормативов по ОФП
2.	Спортивно-техническая подготовка	- подготовка доклада - тестирование - подготовка к сдаче нормативов по СТП

\*\*\* самостоятельная работа в семестре, написание курсовых работ, докладов, выполнение контрольных работ

## 5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Литература:

#### Основная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431985>

#### Дополнительная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр

и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>

3. Савченко О. Г. Основы физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Самара : СГЭУ, 2017. - 156 с. - ISBN 978-5-94622-696-7. <http://lib1.sseu.ru/MegaPro/Web>

#### **Литература для самостоятельного изучения**

1. Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей). — Москва: ЕАОИ 2011 г.— 344 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-374-00521-9 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=334366>
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: Учебник / В. И. Ильинич. – МО. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
3. История физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие / Б. Р. Голощапов. – УМО, 4-е изд. исправ. – М.: Изд. центр «Академия», 2007. – 312с.
4. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / Иванова Л.А. – Самара: СГЭУ, 2009. – 220 с.
5. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: Учебник / Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. – УМО, 2-е изд. стереотип. – М.: Academia, 2007. – 400с.
6. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник / Кикоть В.Я., Барчуков И.С. – МО. – М.: ЮНИТИ, 2009. – 431 с.
7. Физическая культура студента [Текст]: Учебник / Ильин В.И. – МО. – М.: Гардарики, 2007. – 448 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., В. С. Кузнецов. – М.: Academia, 2010. – 480 с.

#### **5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения**

1. Microsoft Windows 10 Education / Microsoft Windows 7 / Windows Vista Business
2. Office 365 ProPlus, Microsoft Office 2019, Microsoft Office 2016 Professional Plus (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) / Microsoft Office 2007 (Word, Excel, Access, PowerPoint)

#### **5.3 Современные профессиональные базы данных, к которым обеспечивается доступ обучающихся**

1. Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия» - <http://www.gov.ru/>)
2. Профессиональная база данных «Финансово-экономические показатели Российской Федерации» (Официальный сайт Министерства финансов РФ - <https://www.minfin.ru/ru/>)
3. Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики - <http://www.gks.ru/>)

#### **5.4. Информационно-справочные системы, к которым обеспечивается доступ обучающихся**

1. справочно-правовая система «Консультант Плюс»
2. справочно-правовая система «ГАРАНТ-Максимум»

#### **5.5. Специальные помещения**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран
Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ

Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения оборудования
Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь

Для проведения занятий лекционного типа используются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия в виде презентационных материалов, обеспечивающих тематические иллюстрации.

## **6. Фонд оценочных средств по дисциплине Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка:**

### **6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине**

<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Отметить нужное знаком « + »</b>
Текущий контроль	Оценка докладов	+
	Устный/письменный опрос	-
	Тестирование	+
	Практические задачи	-
	Оценка контрольных работ (для заочной формы обучения)	-
Промежуточный контроль	Зачет	+

Порядок проведения мероприятий текущего и промежуточного контроля определяется Методическими указаниями по основной профессиональной образовательной программе высшего образования, утвержденными Ученым советом ФГБОУ ВО СГЭУ №10 от 29.04.2020г.

### **6.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе Общекультурные компетенции (ОК):**

ОК-7 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты	Планируемые результаты обучения по дисциплине
------------------------	---



обучения по программе			
	Знать	Уметь	Владеть (иметь навыки)
Пороговый	ОК7з1: основные методы и средства физической культуры, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК7у1: применять средства и методы физической культуры	ОК7в1: навыками и средствами самостоятельного достижения должного уровня физической подготовленности
Повышенный	ОК7з2: способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры	ОК7у2: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	ОК7в2: технологией планирования и контроля физкультурно- спортивной деятельности, средствами обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 6.3. Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контролируемые планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по программе	Вид контроля/используемые оценочные средства	
			Текущий	Промежуточный
1.	Общая физическая подготовка	ОК7з1, ОК7з2, ОК7у1, ОК7у2, ОК7в1, ОК7в2	Оценка докладов Тестирование	Зачет
2.	Спортивно-техническая подготовка	ОК7з1, ОК7з2, ОК7у1, ОК7у2, ОК7в1, ОК7в2	Оценка докладов Тестирование	Зачет

### 6.4. Оценочные материалы для текущего контроля

#### Примерная тематика докладов

Раздел дисциплины	Темы
Общая физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.</li> <li>2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономических специальностей. Физическая культура в научной организации труда.</li> <li>3. Основы методики «круговой» тренировки. Элементы «круговой» тренировки в домашних условиях.</li> <li>4. Основы физического воспитания молодой семьи.</li> <li>5. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных программах.</li> <li>6. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры (гимнастика для «проблемных» зон).</li> </ol>

	<p>7. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизическая тренировка, медитация и др.).</p> <p>8. Значение ходьбы и беговых видов легкой атлетики для сохранения и улучшения здоровья, бодрости, трудоспособности людей разного возраста.</p> <p>9. Спорт в системе социальных явлений.</p> <p>10. Характеристика физических способностей человека и методы их воспитания (на примере одного физического качества: по выбору студента).</p> <p>11. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.</p>
Спортивно-техническая подготовка	<p>1. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры).</p> <p>2. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).</p> <p>3. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры).</p> <p>4. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).</p> <p>5. Основы методики проведения заключительной части занятия по физическому воспитанию.</p> <p>6. Основы методики воспитания силовых способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>7. Основы методики воспитания скоростных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>8. Основы методики воспитания выносливости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>9. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>10. Основы методики воспитания осанки в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>11. Основы методики воспитания гибкости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>12. Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.</p>

**Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций размещены в ЭИОС СГЭУ, <https://lms2.sseu.ru/course/index.php?categoryid=514>**

В каком городе проводились античные олимпиады на протяжении 1168 лет (776 г. до н. э. - 392 г. н. э.)?

- Афины;
- Олимпия;
- Рим.

В каком году были проведены 1 Олимпийские игры современности?

- 1896 г;
- 1900 г;
- 1917 г;
- 1922 г.

Какие дистанции в беговых видах легкой атлетики относятся к средним?

- 3000, 5000 м;
- 200, 400 м;
- 800, 1500 м;
- 42 км 195 м.

Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими?

- 30 м, 50 м;
- 60 м, 100 м, 200 м, 400 м;
- 50 м, 110 м, 450 м;
- 150 м, 300 м, 600 м.

Какой из перечисленных ниже беговых видов легкой атлетики не входит в программу легкоатлетического десятиборья?

- бег 100 м;
- бег 400 м;
- бег 800 м;
- бег 1500 м.

Какова длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу?

- 20 км;
- 40 км 195 м;
- 42 км 195 м;
- 50 км 200 м.

В каких беговых видах легкой атлетики спортсмены во время бега преодолевают препятствия (барьеры)?

- 100, 200 м;
- 800, 1500 м;
- 110, 400 м;
- 5000, 10000 м.

На какой высоте от пола располагается баскетбольное кольцо?

- 290 см;
- 305 см;
- 310 см;
- 285 см.

В каком количестве выходит баскетбольная команда на площадку?

- 4 чел;
- 5 чел;
- 6 чел;
- 8 чел.

Какова продолжительность игры в баскетбол?

- 2 × 30 мин;
- 2 × 20 мин;
- 4 × 10 мин;
- 4 × 15 мин.

Какого способа остановки не существует в технике баскетбола?

- прыжком;
- поворотом;
- шагом;
- двумя шагами.

Какие приемы относятся к технике баскетбола?

- ведение и передача;
- бросок;
- вырывание и выбивание;
- нападающий удар.

Какие тактические приемы в баскетболе относятся к защитным?

- быстрый отрыв;
- прессинг;
- индивидуальная опека;
- постановка заслона.

Какого правила в баскетболе не существуют?

- правило 3 секунд;
- правило 5 секунд;
- правило 10 секунд;
- правило 24 секунд.

На какой высоте устанавливается волейбольная сетка на официальных соревнованиях женских команд?

- 2 м 10 см;
- 2 м 24 см;
- 2 м 35 см;
- 2 м 43 см.

Какими частями тела разрешено касание мяча в волейболе?

- только руками;
- любой частью тела, кроме ног;
- любой частью тела (подача – только рукой).

Какая стойка волейболиста используются при приеме нападающих ударов соперника?

- высокая;
- средняя;
- низкая;
- подготовительная.

К каким действиям в волейболе относится передача мяча двумя руками сверху?

- атакующие действия;
- защитные действия;
- отвлекающие действия.

Какие действия игроков в волейболе относятся к защитным?

- блокирование;
- прием нападающего удара;
- передача мяча двумя руками сверху.

Какие функции на площадке во время волейбольной встречи выполняет игрок-либеро?

- защитные;
- нападающие;
- функции связующего игрока.

## 6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

**Нормативы по ОФП и СТП для проведения промежуточного контроля в форме зачета**

Раздел дисциплины	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
Общая физическая подготовка	Скоростно-силовая подготовленность:						
	Бег 100 м (с)	муж.	13,2	13,8	14,0	14,3	14,5
		жен.	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
	Силовая подготовленность (по выбору):						
Подтягивание на перекладине (раз)	муж.	15	12	9	7	5	

	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз)	муж.	15	12	9	7	5	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры (высота опоры до 50 см) (раз)	жен.	20	16	10	6	4	
	Приседания на одной ноге, опора о стену (раз)	жен.	12	10	8	6	4	
Общая выносливость (по выбору):								
	Бег 2000 м (мин, с)	жен.	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	
	Бег 3000 м (мин, с)	муж.	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00	
	Бег 5000 м (мин, с)	муж.	19,00	20,15	21,00	22,00	22,30	
		жен.	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40	
Спортивно-техническая подготовка	Баскетбол							
	Передача мяча на точность (количество попаданий за 30 с)	муж.	24	22	20	18	16	
		жен.	20	18	16	14	12	
	Ведение мяча «змейкой» от средней линии до зоны штрафного броска – двойной шаг – бросок одной рукой сверху в движении из-под щита (количество правильно выполненных двойных шагов из 5 попыток)	муж.	5	4	3	2	1	
		жен.	5	4	3	2	1	
	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков)	муж.	5	4	3	2	1	
		жен.	5	4	3	2	1	
	Ведение мяча «змейкой» от средней линии до зоны штрафного броска – двойной шаг – бросок одной рукой сверху в движении из-под щита (количество попаданий из 5 бросков)	муж.	5	4	3	2	1	
		жен.	5	4	3	2	1	
	Обводка зоны штрафного броска с обеих сторон с броском одной рукой сверху в движении из-под щита – подбор мяча – передача на половину соперника в район зоны штрафного броска (количество правильно выполненных технических приемов)	муж.	9	8	7	6	5	
		жен.	9	8	7	6	5	
	Участие в двухсторонней игре	муж. жен.	Оценивается активность участия в игре, знание основ тактики					
Волейбол								
Передача мяча двумя руками сверху (количество передач)	муж.	12	10	8	6	4		
	жен.	10	8	6	4	2		
Передача мяча двумя руками снизу (количество передач)	муж.	12	10	8	6	4		
	жен.	10	8	6	4	2		
Подача мяча (количество выполненных передач из 5 попыток)	муж.	5	4	3	2	1		
	жен.	5	4	3	2	1		
Передача мяча двумя руками сверху на точность (количество попаданий из 10 передач)	муж.	9	8	7	5	3		
	жен.	8	7	6	4	2		
Передача мяча двумя руками сверху в парах (количество передач)	муж.	12	10	8	6	4		
	жен.	10	8	6	4	2		

	Подача мяча в заданную зону (количество выполненных подач из 5 попыток)	муж. жен.	5 5	4 4	3 3	2 2	1 1
	Участие в двухсторонней игре	муж. жен.	Оценивается активность участия в игре, знание основ тактики				

\*Нормативы, выполненные на оценку 5, 4, 3 – «зачтено», 2,1 – «не зачтено»

### 6.6. Шкалы и критерии оценивания по формам текущего контроля и промежуточной аттестации

#### Шкала и критерии оценивания

Оценка	Критерии оценивания для мероприятий контроля с применением 2-х балльной системы
«зачтено»	ОК7з1, ОК7у1, ОК7в1
«не зачтено»	Результаты обучения не сформированы на пороговом уровне