

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: заместитель директора  
Дата подписания: 13.01.2026 13:34:51  
Уникальный программный ключ:  
848621b05e7a2c59da67cc47a060a910fb948b62

*Приложение 3*  
к образовательной программе

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### **Б1.О.06 Физическая культура и спорт**

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

### **38.03.04 Государственное и муниципальное управление**

(код, наименование направления подготовки/специальности)

### **Региональное управление и местное самоуправление**

(наименование образовательной программы)

### **Бакалавр**

(квалификация)

### **Очно-** форма обучения

(форма обучения)

Год набора – 2024

Донецк

**Автор(ы)-составитель(и) РПД:**

*Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания*

**Заведующий кафедрой:**

*, заведующий кафедрой физического воспитания*

Рабочая программа дисциплины Б1.О.06 изическая культура и спорт одобрена на заседании кафедры физического воспитания Донецкого филиала РАНХиГС.

протокол № 02 от «07» ноября 2025 г.

## 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-ценостного 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 "Физическая культура и спорт" выступает опорой для следующих элементов:*

### 1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

*УК ОС-7.1: Способен на основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддерживания физического здоровья*

Знать:

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Уровень 1</b> | Знает нормы здорового образа жизни.  |
| <b>Уровень 2</b> | Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   |
| <b>Уровень 3</b> | 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:

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Уровень 1</b> | Соблюдать нормы здорового образа жизни.  |
| <b>Уровень 2</b> | Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   |
| <b>Уровень 3</b> | 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:

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Уровень 1</b> | Владеть нормами здорового образа жизни.  |
| <b>Уровень 2</b> | Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   |
| <b>Уровень 3</b> | Владеть нормами 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. |

*В результате освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" обучающийся должен:*

|            |   |
|------------|---|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b><br>теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.   |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b><br>использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. |

|  |   |
|--|---|
| <b>3.3 Владеть:</b>  | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности. |
| <b>1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>   |   |
| 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 "Физическая культура и спорт" видом промежуточной аттестации является Зачет

## **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

| <b>2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   |                |       |             |   |            |            |
|--|----------------|-------|-------------|---|------------|------------|
| Общая трудоёмкость дисциплины "Физическая культура и спорт" составляет 2 зачётные единицы, 72 часов. |                |       |             |   |            |            |
| <b>2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   |                |       |             |   |            |            |
| Наименование разделов и тем /вид занятия/  | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература                                  | Инте ракт. | Примечание |
| <b>Раздел 1.</b><br><b>Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура спорт».</b>            |                |       |             |   |            |            |
| Тема 1.1 Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». /Лек/                          | 1              | 2     | УК ОС-7.1   | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0          |            |
| Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/         | 1              | 2     | УК ОС-7.1   | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0          |            |
| Тема 1.3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/                     | 1              | 2     | УК ОС-7.1   | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2      | 0          |            |
| Тема 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". /Лек/             | 1              | 2     | УК ОС-7.1   | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0          |            |
| Тема 1.5 Основы методики занятий физическими упражнениями. Характеристика видов спорта. /Лек/        | 1              | 2     | УК ОС-7.1   | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0          |            |

*В результате освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" обучающийся должен:*

|  |   |
|--|---|
| <b>3.1</b>   | <b>Знать:</b><br>теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.   |
| <b>3.2</b>   | <b>Уметь:</b><br>использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. |
| <b>3.3</b>   | <b>Владеть:</b><br>системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.    |
| <b>1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>   |   |
| 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. |   |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  |   |
| 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 "Физическая культура и спорт" видом промежуточной аттестации является Зачет  |   |

## **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общая трудоёмкость дисциплины "Физическая культура и спорт" составляет 2 зачётные единицы, 72 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                                  | Инспект. | Примечание |
|---|----------------|-------|-------------|---|----------|------------|
| <b>Раздел 1.</b><br><b>Теоретическая часть по дисциплине<br/>«Физическая культура и спорт».</b> |                |       |             |   |          |            |
| Тема 1.1 Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». /Лек/                     | 1              | 2     |             | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0        |            |
| Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/    | 1              | 2     |             | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0        |            |
| Тема 1.3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/                | 1              | 2     |             | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2      | 0        |            |

|   |   |   |  |   |   |  |
|---|---|---|--|---|---|--|
| Тема 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". /Лек/        | 1 | 2 |  | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.5 Основы методики занятий физическими упражнениями.Характеристика видов спорта.<br>/Лек/ | 1 | 2 |  | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.1 Компоненты физической культуры /Cр/  | 1 | 4 |  | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.2 Основные понятия ЗОЖ /Cр/  | 1 | 4 |  | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.3 Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. /Cр/       | 1 | 6 |  | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.4 Режим труда и отдыха /Cр/  | 1 | 4 |  | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.5 Характеристика видов спорта. /Cр/  | 1 | 4 |  | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.6 Техника бега на короткие дистанции. /Cр/   | 1 | 4 |  | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.7 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Cр/                                      | 1 | 4 |  | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.8 Техника эстафетного бега. /Cр/   | 1 | 4 |  | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.9 Развитие скоростно-силовых качеств. /Cр/   | 1 | 4 |  | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.10 Развитие гибкости. /Cр/   | 1 | 4 |  | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |

|  |   |   |  |   |   |  |
|--|---|---|--|---|---|--|
| Тема 1.11 Развитие ловкости. /Cр/                            | 1 | 4 |  | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.12 Развитие силы со снарядами. /Cр/                   | 1 | 6 |  | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.13 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Cр/ | 1 | 6 |  | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| /Конс/   | 1 | 2 |  |   | 0 |  |

### РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

Традиционные образовательные технологии

- Здоровьесберегающая технология
- Здоровьесформирующая 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 Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса : учебное пособие (168 с.) | Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020 |

#### 3. Методические разработки

|      | Авторы,  | Заглавие  | Издательство, год       |
|------|--|---|-------------------------|
| Л3.1 | 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 |

|      | Авторы,                            | Заглавие   | Издательство, год             |
|------|------------------------------------|--|-------------------------------|
| Л3.2 | В. В. Небесная, В. В. Мирошниченко | Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.) | ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2019      |
| Л3.3 | М. Л. Куприенко                    | Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов ОУ "бакалавр" всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (28 с.)  | ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2018      |
| Л3.4 | В. В. Небесная, Н. А. Гридина      | Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения ( 55 с.)            | ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021      |
| Л3.5 | И. Г. Кривец                       | Психофизическая подготовка : методические рекомендации к занятиям по дисциплине «Физическая культура» (для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения) (55 с.)  | Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016 |

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

|    |  |   |
|----|--|---|
| Э1 | Министерство молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики | <a href="http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/">http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/</a>                   |
| Э2 | Спорт. Физическая культура: электронные книги, журналы и статьи      | <a href="https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A">https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A</a> |

#### 4.3. Перечень программного обеспечения

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

Информационные технологии применяются только при организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

Программное обеспечение не применяется.

Перечень программного обеспечения

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

Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) Спорт. Физическая культура <https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A>

#### 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);
- шейпинг-зал (корпус №1);
- 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

ВОПРОСЫ (ТЕСТЫ)

## К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАЧЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» для студентов I курса заочной формы обучения

### АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

1. Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов спорта в (а):

- а) 1968 г.
- б) 1978 г.
- в) 1958 г
- г) 1986 г.

2. Направление физического совершенствования, преследующее цель достижения высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется (а):

- а) атлетизм
- б) атлетическая гимнастика
- в) боди-билдинг
- г) пауэрлифтинг

3. Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование атлетического телосложения называется (в):

- а) армрестлинг
- б) боди-билдинг
- в) атлетическая гимнастика
- г) пауэрлифтинг

4. При занятиях силовыми упражнениями основным источником энергии являются (г):

- а) белки и витамины
- б) углеводы и жиры
- в) углеводы и минеральные элементы
- г) белки и жиры

5. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется (а):

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- б) чередовать серии упражнений, включающих в работу разные мышечные группы
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

6. Основу двигательных способностей составляют (г):

- а) двигательные автоматизмы
- б) сила, быстрота, выносливость
- в) гибкость и координация
- г) физические качества и двигательные умения

7. Под физическим развитием понимается (в):

- а) показатели роста, веса, окружности грудной клетки
- б) уровень, обусловленный наследственностью
- в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма
- г) регулярность занятий физическими упражнениями

8. Под силой как физическим качеством понимается (г):

- а) свойство мышц, создающее большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление
- б) свойство организма, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
- в) свойство мышц, за счет которого реализуется возможность перемещения массы тела с определенной скоростью
- г) способность человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

9. Разгибает руку в плечевом суставе (а):

- а) трехглавая мышца плеча
- б) двуглавая мышца плеча
- в) мышцы предплечья

г) дельтовидная мышца

10. Разгибают туловище и участвуют в наклонах в стороны (а):

- а) длинные мышцы спины
- б) наружные косые мышцы живота
- в) прямые мышцы живота
- г) поясничные мышцы спины

#### ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

1. К какому разделу физической культуры относится аэробика (а):

- а) фитнес
- б) туризм
- в) спортивные игры

2. Задачи оздоровительной аэробики (б):

- а) достижение наивысших спортивных результатов
- б) оздоровление человеческого организма
- в) повышение эмоциональной устойчивости

3. Элементы какого вида спорта наиболее широко используются занятиях по аэробике (в):

- а) легкая атлетика
- б) спортивные игры
- в) гимнастика

4. Занятия по оздоровительной аэробике относятся к физической деятельности, выполняемой в режиме (а):

- а) аэробный
- б) анаэробный
- в) смешанный

5. Продолжительность разминки в оздоровительной аэробике составляет (в):

- а) 15-20 минут
- б) 10-15 минут
- в) 3-5 минут

6. Максимально допустимый показатель ч.с.с. во время занятий аэробикой для возрастной группы 18 – 20 лет (в):

- а) 200 уд.м
- б) 120 уд.м
- в) 160 уд.м

7. «Стретчинг», как раздел оздоровительной аэробики развивает следующие физические качества: (б):

- а) координация
- б) гибкость
- в) выносливость

8. В оздоровительной аэробике соревнования проводятся по категориям: (в):

- а) групповые;
- б) смешанные;
- в) не проводятся

9. В оздоровительной аэробике запрещены элементы (б):

- а) хореографии
- б) акробатики
- в) бокса

10. Интенсивность физической нагрузки в занятиях по оздоровительной аэробике регулируется (а):

- а) амплитудой и частотой, выполняемых движений
- б) высотой подскоков
- в) координационной сложностью программы

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие физических качеств в их гармоническом сочетание (г):  
а) сила и выносливость  
б) ловкость и гибкость  
в) скорость  
г) сила, выносливость, ловкость, гибкость, скорость

2. Общий уровень физической подготовки оценивают по основным показателям и тестам (г):

- а) скорость – бег на 100 м  
б) выносливость – бег на 2-3 км  
в) силовая выносливость – подтягивание, пресс  
г) а, б, в

3. Структура специальной подготовленности спортсменов включает (г):

- а) физические элементы  
б) технические и физические элементы  
в) тактические и психические элементы  
г) все перечисленные

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) тесно связана с физическим воспитанием и практикой в (а):

- а) трудовой деятельности  
б) творческой деятельности  
в) научно-исследовательской деятельности  
г) проведение досуга

5. Физиологические границы сердечного ритма при напряженной мышечной работе находится в пределах (б):

- а) 120-160 ударов в минуту  
б) 160-200 ударов в минуту  
в) 200-220 ударов в минуту  
г) 220 и более ударов в минуту

6. Занятия по ОФП, СФП, ППФП для студентов оптимально проводить в течении (г):

- а) 10-15 мин  
б) 20-30 мин  
в) 30-50 мин  
г) 70-80 мин

7. Виды спорта делятся на основные группы (в):

- а) скоростно-силовые и с преимуществом проявления выносливости  
б) спортивные игры и единоборства  
в) все  
г) в основе которых лежит искусство движений

8. На частоту пульса человека влияет (в):

- а) возраст и пол  
б) масса тела и рост  
в) а, б  
г) территориальное происхождение

9. Пульс здорового мужчины в состоянии покоя (б):

- а) 60-70 ударов в минуту  
б) 70-75 ударов в минуту  
в) 75-90 ударов в минуту  
г) 90-100 ударов в минуту

10. Пульс здоровой женщины в состоянии покоя (б):

- а) 60-70 ударов в минуту;
- б) 70-80 ударов в минуту;
- в) 80-90 ударов в минуту;
- г) 90-100 ударов в минуту.

## БАСКЕТБОЛ

1. Высота баскетбольной корзины (см) (б):

- а) 300
- б) 305
- в) 307

2. Встреча в баскетболе состоит из (б):

- а) двух таймов по 20 минут
- б) четырех таймов по 10 минут
- в) трех таймов по 15 минут

3. Может ли финальная игра закончиться ничейным счетом (б):

- а) может
- б) не может
- в) назначается переигровка

4. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то (а):

- а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20
- б) необходимо подождать 15 минут
- в) игра переносится на другой день

5. Как начинается игра (в):

- а) жеребьевкой
- б) вводом мяча из-за боковой линии
- в) спорным броском

6. Запасными игроками считаются те, которые (а):

- а) сидят на скамейке запасных
- б) выходят на замену
- в) не включены в начальную расстановку на данную игру

7. Какое количество замен разрешается делать во время игры (в):

- а) максимум 10
- б) максимум 20
- в) количество замен не ограничено

8. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать (б):

- а) в каждой четверти по одному
- б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два
- в) два за игру

9. Длительность тайм-аутов (сек.) (в):

- а) 30
- б) 45
- в) 60

10. Что происходит с игроком, получившим пять фолов (а):

- а) автоматически выбывает из игры
- б) продолжает играть
- в) заменяется другим.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. К видам легкой атлетики относится (в):

- а) гимнастика, тяжелая атлетика, стрит-бол
- б) шорт-трек, прыжки, метание, опорный прыжок

в) бег, прыжки, метания

2. На какие виды подразделяются прыжки (а):

- а) вертикальные, горизонтальные
- б) вверх, вниз
- в) в длину, в высоту; в глубину

3. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития (б):

- а) выносливости
- б) быстроты
- в) прыгучести
- г) координации движений

4. Тест Купера определяет физические качества (в):

- а) силу
- б) ловкость
- в) выносливость
- г) гибкость

5. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной (б):

- а) 10 м
- б) 20 м
- в) 30 м

6. Длина дистанции марафонского бега равна (в):

- а) 32 км 180 м
- б) 40 км 190 м
- в) 42 км 195 м

7. Какая из дистанций является спринтерской (в):

- а) 800 м
- б) 1500 м
- в) 100 м

8. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего (б):

- а) работой рук
- б) углом отталкивания ногой от дорожки
- в) наклоном головы

9. С низкого старта бегают (а):

- а) на короткие дистанции
- б) на средние дистанции
- в) на длинные дистанции
- г) кроссы

10 При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является (в)

- а) сильное выталкивание ногами
- б) разноименная работа рук
- в) быстрое выпрямление туловища

## НАСТОЛНЫЙ ТЕННИС

1. Какой вес теннисного мяча (в):

- 1) 1 грамм
- 2) 2 грамма
- 3) 2,4 - 2,53 грамма
- 4) 4 - 4,25 грамма

2. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда (б):

- 1) один

- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

3. По сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20 (а):

- 1) по одной
- 2) по две
- 3) по пять
- 4) неограниченно

4. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой (б):

- 1) 1876г.
- 2) 1900г.
- 3) 1904г.
- 4) 322г. до н.э.

5. Какой из приемов игры является атакующим действием (г):

- 1) удар толчком
- 2) подставка
- 3) подрезка
- 4) накат

6. Можно ли играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече (а):

- 1) да
- 2) нет
- 3) можно против такой же пары

7. Какова высота теннисной сетки (а):

- 1) 15,25 см
- 2) 12,42 см
- 3) 13,56 см
- 4) 21,25 см

8. Можно ли касаться мячом сетки во время игры (а):

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно во время подачи

9. Можно ли подавать мяч с хода (б):

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, стоя боком к столу

10. Можно ли наносить удар “с лета”, не дожидаясь отскока мяча от своей стороны стола (б):

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно после подачи мяча.

## ПЛАВАНИЕ

1. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр (в):

- а) спортивное плавание
- б) синхронное плавание
- в) подводное плавание
- г) прыжки в воду

2. Укажите неправильно названный вид плавания (г):

- а) спортивное плавание
- б) прикладное плавание
- в) игровое плавание
- г) групповое плавание

3. Что такое пассивное плавание (а):

- а) положение тела, при котором пловец без активных гребковых движений удерживается на поверхности воды
- б) неподвижная поза, которую занимает пловец перед стартом из воды
- в) неподвижное положение тела, которое занимает утопающий во время его буксировки спасателем.

4. С какого возраста можно начинать обучение ребенка плаванию (а):

- а) 2 недели
- б) 2 месяца
- в) 6 месяцев
- г) 1 год

5. Когда впервые были проведены спортивные соревнования по плаванию (в):

- а) 396г. до н.э.
- б) 1242г.
- в) 1877г.
- г) 1896г.

6. Когда впервые в программу соревнования по плаванию на Олимпийских играх были включены женские виды плавания (в):

- а) 1896г.
- б) 1904г.
- в) 1912г.
- г) 1924г.

7. Какой вид спортивного плавания является самым древним (б):

- а) кроль
- б) брасс
- в) дельфин
- г) баттерфляй

8. Когда русский спортсмен впервые установил мировой рекорд по плаванию (в):

- а) 1904г.
- б) 1912г.
- в) 1947г.
- г) 1952г.

9. Какое из спортивных способов плавания имеет наибольшее прикладное значение (а):

- а) кроль на груди
- б) кроль на спине
- в) брасс
- г) баттерфляй

10. В каком виде плавания старт осуществляется из воды (б):

- а) кроль на груди
- б) кроль на спине
- в) брасс
- г) баттерфляй

## БОРЬБА ДЗЮДО

1. Какой размер по периметру, имеет безопасная зона (г):

- а) 4,5 м.
- б) 5 м.
- в) 4 м.
- г) 3 м

2. Сколько времени длиться удержание противника (б):

- а) 20 сек.

6) 25 сек.

в) 30 сек.

3. Какой имеет размер рабочая зона, где проходит поединок (а):

а) 10x10 метров

б) 15x15 метров

в) 8x8 метров

4. Сколько штрафных баллов дают за неправильную технику (а):

а) 20 баллов

б) 40 баллов

в) 30 баллов

г) 10 баллов

5. Сколько минут длится схватка у мужчин и женщин (взрослые) ( б):

а) 5(м)/ 5(ж)

б) 5(м)/ 4(ж)

в) 4(м)/ 4(ж)

6. Какой приём запрещён (а):

а) болевой на ноги

б) удушающий

в) болевой на руки

7. Какая высшая оценка, обозначающая неоспоримую победу (в):

а) «кока»

б) «юкка»

в) «иппон»

8. Какое наказание ведёт к дисквалификации (б):

а) «шидо»

б) «хансоку-маке»

в) «вадза-ри»

9. Сколько нарушений приводит к проигрышу (в):

а) 5

б) 3

в) 4

10. Сколько судей обслуживают отдельную схватку (а):

а) 3

б) 2

в) 1

## ФУТБОЛ

1. Сколько человек играют на поле в составе одной команды (б):

а) 10

б) 11

в) 12

г) 7

2. Кто такой голкипер (в):

а) нападающий

б) защитник

в) вратарь

3. Аут в мини-футболе производится (б):

а) рукой

б) ногой с боковой линии

в) двумя руками из-за боковой линии

4. Кто такой форвард (б):

- а) вратарь
- б) нападающий
- в) защитник

5. С какого расстояния бьётся пенальти (в):

- а) 7м
- б) 9м
- в) 11м

6. Какое количество удалений позволяет за один матч на команду (б):

- а) 4
- б) 3
- в) неограниченное количество

7. Угловой удар пробивается в случае, если мяч ушёл (б):

- а) за линию ворот от нападающего
- б) за линию ворот от защитника
- в) в аут

8. Можно ли голкиперу не в штрафной играть руками (б):

- а) можно
- б) нельзя
- в) можно при защите
- г) можно при попадании

9. После удаления в первом тайме может ли игрок выйти на поле во втором (а):

- а) нет
- б) да
- в) можно если счет 0:0

10. Гол это когда (а):

- 1) мяч пересек линию ворот
- 2) мяч остался на линии ворот
- 3) мяч ударился о перекладину

## БАДМИНТОН

1. Из скольких игроков состоит команды в бадминтоне (а):

- а) 2
- б) 3
- в) 4

2. Сколько касаний могут делать игроки при одном розыгрыше на своей стороне площадки (а):

- а) одно
- б) два
- в) не ограниченное

3. Касание сетки считается ошибкой (б):

- а) нет
- б) да
- в) только если касание ракеткой

4. Какая ширина площадки в одиночной игре (в):

- а) 5.30
- б) 5.45
- в) 5.18
- г) 6.01

5. Ракетка не попадает по волану во время подачи - это ошибка (в):

- а) да
- б) нет
- в) можно перепадать еще раз

6. Сколько максимально партий может быть сыграно в одном матче (а):

- а) 3
- б) 5
- в) 7
- г) пока не будет перевес в 2 партии

7. При каком счете достаточно набрать одно очко, чтобы выиграть гейм (г):

- а) 20:20
- б) 31: 31
- в) 11:11
- г) 29:29

8. Какая высота сетки в бадминтоне (в):

- а) 1.45
- б) 1.50
- в) 1.55
- г) 1.60

9. Начало партии начинается какой стороны площадки (в):

- а) любой
- б) левой
- в) правой

10. Сколько очков нужно набрать игроку, чтобы выиграть гейм (в):

- а) 11
- б) 15
- в) 21
- г) 25

## Волейбол

1. Сколько игроков находятся на площадке во время матча (а):

- а) шесть
- б) двенадцать
- в) восемнадцать
- г) десять

2. Подачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для (в):

- а) игры в защите
- б) игры в нападении
- в) осуществления командных действий

3. Как называется свободный защитник (б):

- а) Лидеро
- б) либеро
- в) нигеро
- г) фигаро

4. Можно принимать подачу соперника передачей сверху (б):

- а) нет
- б) можно
- в) только если кисти рук соединены
- г) на усмотрение судьи

5. Как называется тридцатисекундный перерыв в волейболе (а):

- а) тай-брейк  
 б) тайм-аут  
 в) степ-тест  
 г) блицтурнир

6. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику (г):

- а) осуществлять нападающий удар  
 б) выполнять подачу  
 в) блокировать  
 г) выполнять страховку за блоком

7. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает (б):

- а) атакующий удар  
 б) блокирование  
 в) заслон  
 г) задержка

8. Автором создания игры в волейбол считается (б):

- а) Елмери Бери  
 б) Вильям Морган  
 в) Ясугака Мацудайра  
 г) Анатолий Эйнгорн

9. Каков размер половины волейбольной площадки (а):

- а) 9x9  
 б) 8x8  
 в) 6x6

10. Назовите высоту волейбольной сетки для – мужчин (а):

- а) 2.41  
 б) 2.21  
 в) 2.35

## **5.2. Темы письменных работ**

Темы рефератов для студентов 1 курса

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 "Физическая культура и спорт" в полном объеме представлен в виде приложения к ОПОП.

### **5.4. Перечень видов оценочных средств**

Собеседование (правила соревнований по видам спорта).

ТЕСТЫ к проведению зачета по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

## **РАЗДЕЛ 6. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К ПОТРЕБНОСТИЯМ 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.

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.

Обязательными видами физических упражнений, включенных в рабочую программу по физической культуре, являются: испытания ГФСК «ГТО ДНР».

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.