

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:
ФИО: Костина Лариса Николаевна
Должность: проректор
Дата подписания: 19.06.2025 21:39:57
Уникальный программный ключ:
1800f7d89cf4ea7507265ba593fe87537eb15a6c

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

"УТВЕРЖДАЮ"

Проректор

Л.Н. Костина

24.04.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.08

"Физическая культура и спорт"
(для лиц с ОВЗ)

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Профиль "Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами"

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Год начала подготовки по учебному плану

2025

Донецк
2025

Составитель:
ст.препод.

Шейкова М.И.

Рецензент:
ст.препод.

Гридина Н.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) "Физическая культура и спорт" разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922).

Самостоятельно установленным образовательным стандартом по направлению подготовки высшего образования 09.03.03 Прикладная информатика (приказ ФГБОУ ВО

«РАНХиГС» от 07.09.2023 г № 01-24607)

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Профиль "Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами", утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 24.04.2025 протокол № 12.

Срок действия программы: 2025-2029

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 28.03.2025 № 8

Заведующий кафедрой:
Венжега Р.А.

(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 Венжега Р.А.

(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 Венжега Р.А.

(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 Венжега Р.А.

(подпись)

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2029 г. №__

Зав. кафедрой Венжега Р.А.

(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 "Физическая культура и спорт" выступает опорой для следующих элементов:

1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК ОС-7.1: Соблюдает 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

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	Владеть нормами здорового образа жизни.
Уровень 2	Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	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:

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 "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	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура спорт».						
Тема 1.1 Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 1.3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
/Конс/	1	2	УК ОС-	Л1.1Л2.1	0	

			7.1	Э1 Э2 Э3 Э4		
Раздел 2. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 2. Легкая атлетика. /Ср/	1	4	УК ОС- 7.1	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Специальные упражнения бегуна. /Пр/	1	2	УК ОС- 7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Высокий, низкий старт. Стартовый разгон. /Пр/	1	2	УК ОС- 7.1	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорениями. Повторный бег. /Пр/	1	2	УК ОС- 7.1	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.4. Бег на средние дистанции. Бег по повороту. Техника движения рук. /Пр/	1	2	УК ОС- 7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.5. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Равномерный бег. Бег в гору. Переменный бег. /Пр/	1	2	УК ОС- 7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.6. Эстафетный бег. /Пр/	1	2	УК ОС- 7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.7. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики. /Пр/	1	4	УК ОС- 7.1	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 3. Раздел 3. Общая физическая подготовка.						
Тема 3. Общая физическая подготовка. /Ср/	1	4	УК ОС- 7.1	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3	0	

				Э4		
Тема 3.1. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.3. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.4. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.5. Упражнения для мышц туловища. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.6. Упражнения для мышц ног и таза. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.7. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.8. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.9. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами ОФП. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 4. Раздел 4. Шахматы.						
Тема 4. Шахматы. /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях шахматами. Краткая историческая характеристика шахмат. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.2. Шахматная доска и правила движения фигур. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.3. Правила, определяющие порядок игры. Цель игры. Способы окончания шахматной партии. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.4. Типовая ценность фигур и обмен фигурами. Простейшие схемы достижения матовых ситуаций. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.5. Начало шахматной партии. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.6. Окончание шахматной партии. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.7. Теория тактики. Классификация пешечных комбинаций. Классификация приемов защиты. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 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	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2023

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
		учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО: учебное пособие (168 с.)	
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
ЛЗ.1	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", 2025
ЛЗ.2	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", 2025
ЛЗ.3	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", 2025
ЛЗ.4	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», 2025
ЛЗ.5	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", 2025
ЛЗ.6	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", 2025
ЛЗ.7	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", 2025
ЛЗ.8	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", 2025
4.2. Перечень ресурсов			

информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

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

Спортивный зал №1 (игровой)

- щит баскетбольный -2 шт.;
- кольцо баскетбольное с амортизаторами- 2 шт.;
- сетка баскетбольная -2 шт.;
- сетка волейбольная -1 шт.;
- шведская лестница – 6 шт.;
- скамейка гимнастическая - 6 шт.;
- стойка для бадминтона – 2 шт.;
- сетка для бадминтона – 1 шт.

Спортивный зал №2 (единоборств)

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

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 "Физическая культура и спорт" разработан в соответствии с локальным нормативным актом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" 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.

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

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)
«Физическая культура и спорт»
(для лиц с ОВЗ)

Направление подготовки	09.03.03 Прикладная информатика
Профиль	«Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами»
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	очная

Донецк
2025

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» для обучающихся I курса образовательной программы бакалавриата направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика «Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами» очной формы обучения

Автор,
разработчик: старший преподаватель Шейкова М.И.

ФОС рассмотрен на заседании
кафедры

Физического воспитания

Протокол заседания кафедры от

28.03.2025 г.

№ 8

дата

Заведующий кафедрой

Р.А. Венжега
(инициалы, фамилия)

РАЗДЕЛ 1.
ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
 по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» 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	09.03.03 «Прикладная информатика»
Профиль	Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами
Количество разделов учебной дисциплины	4
Часть образовательной программы	Обязательная часть Б1.О.08
Формы текущего контроля	Текущий и промежуточный
Показатели	Очная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	2
Семестр	I
Общая трудоемкость (академ. часов)	72
Аудиторная работа:	58
Лекционных	8
Практических	48
Самостоятельная работа	12
Консультации	2
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.	<i>Знать:</i>	
		1. Знает нормы здорового образа жизни. 2. Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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.	УК ОС-7.1 Соблюдает 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.
		<i>Уметь:</i>	
		1. Соблюдать нормы здорового образа жизни. 2. Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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.	
		<i>Владеть:</i>	
		1 Владеть нормами здорового образа жизни. 2. Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает	

Код компетенции	Формулировка компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
		должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 3. 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.	

Таблица 3

Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Этапы формирования компетенций (номер семестра)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства*
Раздел 1. Лекции. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура и спорт»				
1.	Тема 1.1. Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тема 1.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 1.3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 1.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	I	УК ОС 7.1	Собеседование
Раздел 2. Легкая атлетика				
2.	Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Специальные упражнения бегуна. Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Высокий, низкий старт. Стартовый разгон. Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорениями. Повторный бег. Тема 2.4. Бег на средние дистанции. Бег по повороту. Техника движения рук. Тема 2.5. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Равномерный бег. Бег в гору. Переменный бег. Тема 2.6. Эстафетный бег. Тема 2.7. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	I	УК ОС 7.1	Теоретическое тестирование

Раздел 3 Общая физическая подготовка (ОФП)				
3.	Тема 3.1. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Тема 3.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Тема 3.3. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Тема 3.4. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Тема 3.5. Упражнения для мышц туловища. Тема 3.6. Упражнения для мышц ног и таза. Тема 3.7. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Тема 3.8. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Тема 3.9. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами ОФП.	I	УК ОС 7.1	Теоретическое тестирование
Раздел 4 Шахматы				
4.	Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях шахматами. Краткая историческая характеристика шахмат. Тема 1.2. Шахматная доска и правила движения фигур. Тема 1.3. Правила, определяющие порядок игры. Цель игры. Способы окончания шахматной партии. Тема 1.4. Типовая ценность фигур и обмен фигурами. Простейшие схемы достижения матовых ситуаций.	I	УК ОС 7.1	Теоретическое тестирование

	Тема 1.5. Начало шахматной партии. Тема 1.6. Окончание шахматной партии. Тема 1.7. Теория тактики. Классификация пешечных комбинаций. Классификация приемов защиты.			
--	--	--	--	--

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)

«Физическая культура и спорт» 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.

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

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий.

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

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

	Вид деятельности	Баллы	Примечания
1.	Лекционные занятия. Практические занятия.	1 3	
2.	Частичное выполнение физических упражнений на занятии.	2	Плохое самочувствие.
3.	Присутствие на занятиях обучающихся, освобожденных по медицинской справке.	1	Справка обязательно предоставляется преподавателю.
4.	Активное участие в занятии.	4	Победа в спортивной игре, помощь в судействе, ведение счета.
5.	Отработки пропущенных занятий.	3	Практически, в свободное от учебных занятий время.
6.	Помощь в организации соревнований или спортивно-массовых мероприятий.	3	В свободное от учебных занятий время.
7.	Подготовка и публикация: - научной статьи; - тезисов.	15 5	
8.	Выступление на научной конференции.	6	
9.	Посещение оздоровительных секций в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».	3	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 в I семестре учебного года 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 «Физическая культура и спорт».	1. Теоретическое тестирование по разделам РПД «Физическая культура и спорт»: - лёгкая атлетика, - ОФП, - шахматы.	Приложение 1. Перечень контрольных тестов по разделам РПД для подготовки обучающихся с ОВЗ к зачету.

**Перечень приложений к фонду оценочных средств
по учебной дисциплине Физическая культура и спорт» для лиц с ОВЗ**

Номер приложения	Название приложения
1	Тестовые задания для текущего контроля успеваемости

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

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

Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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

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

Вид контроля: собеседование.

Раздел 2 Легкая атлетика

Вид контроля: Теоретическое тестирование.

1. СПРИНТ – это:

- а) судья на старте;
- б) бег на длинные дистанции;
- в) **бег на короткие дистанции;**
- г) метание мяча.

2. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 300 м;
- б) 500 м;
- в) **100 м;**
- г) 800м.

3. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) **шиповки.**

4. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

- а) отступить на один шаг назад;
- б) **поднять руку вверх;**
- в) принести извинения;
- г) пропустить старт.

5. Какие команды на старте подает стартер?

- а) «На старт!», «Внимание!», «Приготовиться!», «Марш!»;
- б) **«На старт!», «Внимание!», «Марш!»;**
- в) «Приготовиться!», «Внимание!», «Марш!».

6. С низкого старта бегут:

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

7. Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?

- а) старт, набор скорости, финиш;
- б) **старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование;**

- в) старт, разгон, финиширование;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

8. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводят к

- а) повышению скорости бега;
- б) более сильному отталкиванию ногами;
- в) скованности всех движений бегуна;
- г) увеличению длины бегового шага.

9. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

- а) толчок соперника в спину;
- б) преждевременный старт;
- в) резкий старт;
- г) задержка старта.

10. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это:

- а) способы финиширования в спринте;
- б) способы финиширования в беге на средние дистанции;
- в) способы финиширования в беге на длинные дистанции;
- г) способы финиширования в беге на любые дистанции.

11. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

- а) обычный;
- б) растянутый;
- в) сближенный;
- г) отталкивающийся.

12. Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции, называется _____

Ответ: стартовые колодки

13. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад) приводит к...

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

14. Широкая постановка ступней при беге приводит к ...

- а) улучшению спортивного результата;
- б) увеличению длины бегового шага;
- в) снижению скорости бега;
- г) более сильному толчку ногой.

15. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

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

Раздел 3. Общая физическая подготовка

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-силовые качества – это:

- а) способность проявлять силу при различных скоростях выполнения движения;
- б) способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

12. Назовите упражнение для оценки скоростно-силовых качеств

- а) поднимание туловища из исходного положения;
- б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- в) наклон туловища вперед.

13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:

- а) часть общей физической подготовки (ОФП);
- б) вид спорта;
- в) комплекс упражнений.

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

- а) трудовой деятельности;
- б) научно-исследовательской деятельности;
- в) творческой деятельности.

15. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:

- а) всестороннего развития физической подготовленности;
- б) развития выносливости, скорости;
- в) формирования правильной осанки.

Раздел 4. Шахматы

Вид контроля: Теоретическое тестирование.

1. В какой стране придумали шахматы?

- а) в Китае;
- б) в России;
- в) в Индии;
- г) в Греции.

2. Как звали богиню, покровительницу шахмат в Греции?

- а) Артемида;
- б) Афродита;
- в) Каисса;
- г) Клио.

3. Как ходит ладья?

- а) по вертикали;
- б) по горизонтали;

- в) по диагонали;
- г) по вертикали и горизонтали.

4. Позиция, при которой королю ходить некуда, но он не находится под шахом:

- а) мат;
- б) пат;
- в) блокировка;
- г) цугцванг.

5. Кто не может поставить мат королю в один ход?

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

6. Нападение одной фигуры на несколько фигур или пешек противника:

- а) связка;
- б) рентген;
- в) двойной удар;
- г) вскрытый шах.

7. Слон ходит:

- а) буквой «Г»;
- б) по горизонтали;
- в) по диагонали;
- г) по диагонали и горизонтали.

8. Позиция, при которой королю ходить некуда и он находится под шахом:

- а) пат;
- б) блокировка;
- в) мат;
- г) цугцванг.

9. Хорошо продуманная серия ходов с жертвой фигуры или пешки:

- а) партия;
- б) этюд;
- в) позиция;
- г) комбинация.

10. Как переводится слово «шахматы»?

- а) береги короля;
- б) спасти короля;
- в) король умер.

11. Сколько пешек присутствует в начале игры на стандартной шахматной доске:

- а) 16
- б) 23
- в) 20

12. Каковы размеры стандартной шахматной доски?

- а) 8x8 клеток ;
- б) 10x10 клеток;

в) 16х16 клеток.

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

а) Король;

б) Пешка;

в) Ферзь;

г) Слон.

14. В каком случае шахматы называют быстрыми? Когда на партию для каждого игрока отводится:

а) 1 час;

б) 30 мин ;

в) 2,5 часа.

15. Какая шахматная фигура может резко возрасти в своем звании?

а) Ладья;

б) Слон;

в) Пешка;

г) Конь.

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 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 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. . 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?

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).