

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костина Лариса Николаевна
Должность: проректор
Дата подписания: 14.12.2024 09:00:09
Уникальный программный ключ:
1800f7d89cf4ea7507265ba593fe87537eb15a6c

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ"

Факультет

Производственного менеджмента и маркетинга

Кафедра

Физического воспитания



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05

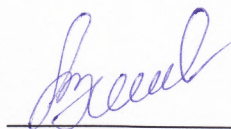
"Физическая культура и спорт"

Направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Профиль "Региональное управление и местное самоуправление"

Квалификация	<i>академический бакалавр</i>
Форма обучения	<i>заочная</i>
Общая трудоемкость	<i>2 ЗЕТ</i>
Год начала подготовки по учебному плану	<i>2021</i>

Составитель:

канд. биол. наук, доцент, зав.каф.

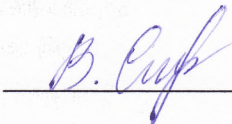


Небесная В.В.

Рецензент:

канд. наук по физ. восп. и спорту,

И.о. директора ИФКС



Сидорова В.В.

Рабочая программа учебной дисциплины "Физическая культура и спорт" разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 ГОСУДАРСТВЕННОЕ И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 28.09.2016 г. № ГОС ВПО № 1008)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: Направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление Профиль "Региональное управление и местное самоуправление", утвержденного Ученым советом ГОУ ВПО "ДОНАУИГС" от 25.03.2021 протокол № 8/4.

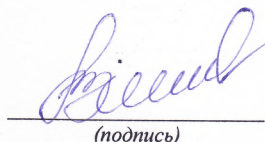
Срок действия программы: 2021-2026

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 26.08.2021 № 1

Заведующий кафедрой:

канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.



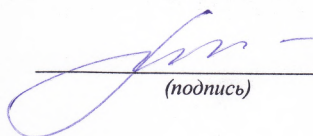
(подпись)

Одобрено Предметно-методической комиссией кафедры Физического воспитания

Протокол 1 от 26.08.2021 г. № 1

Председатель ПМК:

ст. преподаватель Гридина Н.А.



(подпись)

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

Председатель ПМК _____ (подпись)

Протокол от " ____ " _____ 2022 г. №__

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2022 г. №__

Зав. кафедрой Небесная В.В. _____ (подпись)

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

Председатель ПМК _____ (подпись)

Протокол от " ____ " _____ 2023 г. №__

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2023 г. №__

Зав. кафедрой Небесная В.В. _____ (подпись)

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

Председатель ПМК _____ (подпись)

Протокол от " ____ " _____ 2024 г. №__

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2024 г. №__

Зав. кафедрой Небесная В.В. _____ (подпись)

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

Председатель ПМК _____ (подпись)

Протокол от " ____ " _____ 2025 г. №__

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

Протокол от " ____ " _____ 2025 г. №__

Зав. кафедрой Небесная В.В. _____ (подпись)

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ	
Формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.	
1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
<i>1.3.2. Дисциплина "Физическая культура и спорт" выступает опорой для следующих элементов:</i>	
1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:	
<i>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	
Знать:	
Уровень 1	Способность использования методов и средств физической культуры.
Уровень 2	Способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уметь:	
Уровень 1	Применять способность использования методов и средств физической культуры.
Уровень 2	Применять способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Применять способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Владеть:	
Уровень 1	Способностью использования методов и средств физической культуры.
Уровень 2	Способностью использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Способностью использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<i>В результате освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" обучающийся должен:</i>	
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 "Порядок организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС". 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	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1.						
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.Здоровый образ жизни. /Лек/	1	2	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Компоненты физической культуры /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Основные понятия ЗОЖ /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Основы методики занятий физическими упражнениями.Характеристика видов спорта. /Лек/	1	2	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Режим труда и отдыха /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Характеристика видов спорта. /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	

Техника бега на короткие дистанции. /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Техника бега на средние и длинные дистанции. /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Развитие скоростно-силовых качеств. /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Развитие гибкости. /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Развитие ловкости. /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Развитие силы со снарядами. /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

Традиционные образовательные технологии

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

Комбинированные технологии

- Личностно-ориентированная технология

Инновационные методы

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

РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Рекомендуемая литература			
1. Основная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	А. Ю. Громаков	Готов к труду и обороне 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
ЛЗ.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
ЛЗ.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
ЛЗ.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
ЛЗ.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
ЛЗ.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	http://xn--h1aheehel.xn--p1acf/		
Э2	https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A		
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.			
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) армреслинг
- 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 сочетании (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 подразделяется 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

НАСТОЛЬНЫЙ 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 наиболее 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 длится удержание противника (б):
 - а) 20 сек.
 - б) 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 судий 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. Поддачи, 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) Ясутака Мацудаира
- 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

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" разработан в соответствии с локальным нормативным актом "Порядок разработки и содержания фондов оценочных средств основной образовательной программы высшего профессионального образования в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС".

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" в полном объеме представлен в учебно-методическом комплексе дисциплины.

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 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 ГОУ ВПО "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 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.

РЕЦЕНЗИЯ

**на РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура и спорт» и Фонд оценочных средств
для обучающихся I курса заочной формы обучения ОП бакалавриата
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»**

**Разработчик: Небесная В.В., канд. биол. наук, доцент
Кафедра физического воспитания**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Государственных образовательных стандартов высшего образования Донецкой Народной Республики, с учётом основополагающих законодательных, инструктивных и локальных документов, определяющих основную цель, направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре и спорту в образовательном учреждении высшего образования.

В программе раскрывается общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» и ее содержание в соответствии с учебными планами по всем направлениям подготовки ГОУ ВПО «ДОНАУИГС».

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся системы специальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта. Задачи, поставленные в программе, основаны на формировании общекультурных и универсальных компетенций по направлениям подготовки будущих специалистов.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Количество теоретических и самостоятельных занятий соответствует требованиям учебных планов. Проведение аудиторных занятий запланировано в виде лекций.

В лекционном материале рассмотрены основные направления физической культуры и формы её организации в образовательных учреждениях высшего образования, раскрыты базовые понятия и термины, применяемые в процессе учебных занятий, охарактеризованы содержательные основы здорового образа жизни, сохранения здоровья и профилактики заболеваний, гармоничного физического развития, физической подготовленности и формирования физических качеств, внедрение ГФС «ГТО ДНР» в образовательный процесс по физическому воспитанию.

Контроль результатов освоения обучающимися дисциплины осуществляется в форме промежуточной аттестации (1 семестр – зачет).

В разделе «Фонд оценочных средств» указаны оценочные средства для промежуточной аттестации обучающихся (фонд оценочных средств представлен отдельным элементом УМКД «Физическая культура и спорт»).

Содержание рабочей программы соответствует поставленным задачам и обеспечивает обучающихся: получением знаний о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни; использованием приобретенных знаний в практической деятельности и повседневной жизни; совершенствованием личностного и физического развития, формированием здорового образа жизни и применением полученных знаний в профессиональной деятельности.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся I курса заочной формы обучения соответствует всем требованиям реализации программы и может быть рекомендована к использованию для проведения занятий в ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики».

Рецензент:

И.о. директора ГОУ ВПО

«Донецкий национальный университет»

институт физической культуры и спорта,

канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент,

МСМК СССР



В. В. Сидорова