

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:
ФИО: Костина Лариса Николаевна
Должность: проректор
Дата подписания: 07.07.2025 19:06:23
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

27.04.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.08

"Физическая культура и спорт"

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

2024

Донецк
2024

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

27.04.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
(МОДУЛЯ)

Б1.О.08

"Физическая культура и спорт"
(для юношей)

09.03.03 Прикладная информатика

Профиль "Прикладная информатика в управлении корпоративными
информационными системами"

Форма обучения *очная*

Общая трудоемкость *2 ЗЕТ*

Год начала подготовки по учебному плану *2024*

Донецк
2024

Составитель:

ст.препод.

_____Петрова-Ахундова Ю.Л.

Рецензент:

канд. биол. наук, доцент

_____Гаврилин В.А.

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

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 922 с изменениями);

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

Профиль "Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами", утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 27.04.2024 протокол № 12.

Срок действия программы: 2024-2028

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 28.03.2024 № 8

Заведующий кафедрой:

канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

(подпись)

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

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

Протокол от " ____ " _____ 2025 г. №__

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

(подпись)

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

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

Протокол от " ____ " _____ 2026 г. №__

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

(подпись)

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

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

Протокол от " ____ " _____ 2027 г. №__

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

(подпись)

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

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

Протокол от " ____ " _____ 2028 г. №__

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

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.3.2. Дисциплина "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	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 1.3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 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 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2	0	
/Конс/	1	2	УК ОС-7.1		0	

Раздел 2. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.4 Техника бега на средние и длинные дистанции, техника эстафетного бега. /Ср/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Раздел 3. Тема "Настольный теннис"						
Тема 3.1 Техника безопасности. Содержание игры, ее важнейшие правила. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Техника подачи и ударов. /Ср/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Тактическая подготовка: тактика	1	4	УК ОС-	Л1.1Л3.1	0	

одиночных игр. /Пр/			7.1	Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2		
Тема 3.5 Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.5 Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Ср/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0	
Раздел 4. Тема 4 "Атлетическая гимнастика"						
Тема 4.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Развитие силы. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Развитие силы. /Ср/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 4.5. Круговая тренировка. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 4.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 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
ЛП.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, Н. А. Гридина	Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (50 с.)	Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016
ЛЗ.2	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.3	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.4	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.5	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.6		Методические рекомендации: для самостоятельных	Донецк : ДонАУиГС, 2020

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
	И. Г. Кривец, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов	занятий по дисциплине "Физическая культура" (Настольный теннис) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (58 с.)	
ЛЗ.7	Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. В. Кулешина	Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.)	Донецк : ГОУ ВПО "ДОНАУиГС", 2020
ЛЗ.8	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
ЛЗ.9	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка) : методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (46 с.)	Донецк : ГОУ ВПО □ДОНАУиГС□, 2022

4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	http://xn--h1aheeehel.xn--placf/	
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);
- 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

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 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».

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»

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

Донецк
2024

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 Петрова-Ахундова Ю.Л.

ФОС рассмотрен на заседании
кафедры

Физического воспитания

Протокол заседания кафедры от

28.03.2024 г.

№ 8

дата

Заведующий кафедрой

В.В. Небесная
(инициалы, фамилия)

РАЗДЕЛ 1.
ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»

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
Контроль	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>	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.
		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.	
		<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 (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 2. Легкая атлетика				
2.	Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 2.4 Техника эстафетного бега.	I	УК ОС 7.1	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 3 Спортивные игры (девушки)				
3.	Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 3.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 3.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. Групповые упражнения. Тема 3.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. Тема 3.5 Волейбол. Техника	I	УК ОС 7.1	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы

	нападения и защиты. Двухсторонняя игра.			
Раздел 3 Настольный теннис (юноши)				
4.	Тема 3.1. Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 3.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 3.3. Техника подач и ударов.	I	УК ОС 7.1	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 4 Общая физическая подготовка (девушки)				
5.	Тема 4.1. Развитие скоростно-силовых качеств. Тема 4.2. Развитие ловкости. Тема 4.3. Развитие гибкости. Тема 4.4 Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча. Тема 4.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты.	I	УК ОС 7.1	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 4 Атлетическая гимнастика (юноши)				
6.	Тема 4.1. Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 4.2. Развитие силы. Тема 4.3. Развитие силы со снарядами. Тема 4.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. Тема 4.5. Круговая тренировка.	I	УК ОС 7.1	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы

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

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

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

РАЗДЕЛ 2.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

«Физическая культура и спорт»

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

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

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.	Участие в соревнованиях ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС»: - I место - II место - III место	3 3 2 1	В каждом виде соревнований.
8.	Участие в городских соревнованиях: - I место - II место - III место	6 6 4 2	Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня - 10 баллов.
9.	Участие в региональных соревнованиях - I место - II место - III место	18 15 10 5	Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня -24 балла.
10.	Участие в международных соревнованиях.	24	Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня -32 балла.
11.	Подготовка и публикация: - научной статьи; - тезисов.	15 5	
12.	Выступление на научной конференции.	6	
13.	Посещение спортивных и оздоровительных секций в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».	3	За одно посещение в свободное от учебных занятий время.

14.	Повышение результатов оценки физической подготовленности студентов по тестам итогового контроля.	1	За каждый тест.
-----	--	---	-----------------

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

РАЗДЕЛ 3 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ВИДАМ ЗАДАНИЙ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

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

Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура

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

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».

Раздел 2 Легкая атлетика (девушки, юноши)

Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Обучение технике спортивной ходьбы. Ходьба с акцентом на постановку ноги с пятки с последующим резким перекатом на носок. Имитация работы рук. Ходьба с «закручиванием». Спортивная ходьба «змейкой» на 2-4 м вправо и влево или ходьба «восьмеркой». Спортивная ходьба с переменной скоростью на различных отрезках. Ходьба с наклоном туловища на каждый шаг, руки помогают выпрямлению ног. Спортивная ходьба по выражу. Спортивная ходьба на подъеме; акцентировать выпрямление ноги в коленном суставе.

Контрольный норматив: спортивная ходьба 500 метров на время

Девушки:

«5» - 3.00 мин

«4» - 3.15 мин

«3» - 3.30 мин

«2» - 4.00 мин

Юноши:

«5» - 2.45 мин

«4» - 3.00 мин

«3» - 3.15 мин

«2» - 3.30 мин

Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Бег на короткие дистанции (обучение технике бега на 60 метров).

Техника бега: начало бега – низкий старт, высокий старт, полунизкий старт с опорой на одну руку; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

Специальные упражнения спринтера (выполняются сериями на отрезках дистанции 20-50 м), ускорение (5-6 раз по 40-50 метров в три четверти силы на технику); бег с ускорением с хода; ускорения с высокого старта на отрезках 30-40 метров; переменный бег с переходом от максимальных усилий к бегу по инерции; стартовые ускорения на время.

Контрольный норматив: бег 60 метров на время

Девушки:

«5» - 9,6 сек

«4» - 10.0 сек

«3» - 10.5 сек

«2» - 11.2 сек

Юноши:

«5» - 8,4 сек

«4» - 8,8 сек

«3» - 9,3 сек

«2» - 9,9 сек

Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Обучение технике бега на средние дистанции. Бег по прямой и на вираже, бег под уклон. Развитие двигательных качеств.

Высокий старт и стартовое ускорение. Повторный бег по виражу с выходом. Семенящий бег, переходящий в бег по прямой и повороту; пробегание дистанции 800-2000 метров.

Контрольный норматив: бег 1000 метров на время

Девушки:

«5» - 4.10 мин

«4» - 4.26 мин

«3» - 4.46 мин

«2» - 5.08 мин

Юноши:

«5» - 3.20 мин

«4» - 3.28 мин

«3» - 3.38 мин

«2» - 4.01 мин

Тема 2.4 Техника эстафетного бега.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Обучение технике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на месте и в ходьбе. Передача эстафетной палочки в медленном беге. Старт бегуна, принимающего эстафету. Передача эстафетной палочки на разных скоростях без учета зоны передачи, с учетом зоны передачи.

Контрольный норматив: передача эстафетной палочки на максимальной скорости

«5» - передача выполнена правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» - передача выполнена правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - передача выполнена в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» - передача выполнена неправильно, с допущением нескольких грубых ошибок.

Раздел 3. Спортивные игры (девушки)

Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

«5» - 10 сек.

«4» - 12 сек

«3» - 14 сек

«2» - 16 и более

2. передача мяча об стену двумя руками за 30 сек

«5»- 25 раз

«4»- 20 раз

«3»- 15 раз

«2»- 0-14 раз

Тема 3.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

15 бросков из под кольца с двух метров с трех точек

«5» - 12 раз

«4» - 9 раз

- «3» - 6 раз
- «2» - 0-5 раз

Тема 3.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. Групповые упражнения.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»: передача мяча сверху об стенку

- «5» - 20 раз
- «4» - 15 раз
- «3» - 10 раз
- «2» - 5 раз

Тема 3.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»: передача мяча снизу об стенку

- «5» - 20 раз
- «4» - 15 раз
- «3» - 10 раз
- «2» - 5 раз

Тема 3.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив «баллы»: подача снизу

- «5» - из 10 – 7 подач
- «4» - из 10 – 5 подач
- «3» - из 10 – 3 подачи
- «2» - из 10 – 1 подача

Раздел 3. Настольный теннис (юноши)

Тема 3.1. Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Правила соревнований.

Тема 3.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

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

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

- «5» - 80 раз
- «4» - 60 раз
- «3» - 50 раз
- «2» - менее 50 раз

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

- «5» - 50 раз
- «4» - 40 раз
- «3» - 30 раз
- «2» - менее 30 раз

4. Набивание мяча о стену без отскока о пол

- «5» - 15 раз
- «4» - 12 раз
- «3» - 10 раз
- «2» - менее 10 раз

Тема 3.3. Техника подач и ударов.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Поддача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)

«5» - 10 попаданий

«4» - 8 попаданий

«3» - 7 попаданий

«2» - менее 7 попаданий

Тема 3.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных игр.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Десять двухсторонних игр

«5» - 10 побед

«4» - 8 побед

«3» - 6 побед

«2» - менее 6 побед

Тема 3.5. Тактическая подготовка: тактика парных игр.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Десять двухсторонних игр

«5» - 10 побед

«4» - 8 побед

«3» - 6 побед

«2» - менее 6 побед

Раздел 4. Общая физическая подготовка (девушки)

Тема 4.1. Развитие скоростно-силовых качеств.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Поднимание туловища за 60 секунд из И.П. лежа на спине

«5» - 45 раз

«4» - 40 раз

«3» - 33 раз

«2» - 27 раз

Тема 4.2. Развитие ловкости.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Челночный бег 4х9 метров

«5» - 9,8 сек.

«4» - 10,2 сек.

«3» - 10,7 сек.

«2» - 11,3 сек.

Тема 4.3. Развитие гибкости.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Наклон туловища вперед из И.П. сидя с прямыми ногами на полу

«5» - 14 см

«4» - 9 см

«3» - 5 см

«2» - 1 см

Тема 4.4. Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Прыжки на скакалке за 60 секунд

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

Тема 4.5. Развитие двигательных качеств.

Тема 4.6. Подвижные игры и эстафеты.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Приседания за 30 секунд

- «5» - 30 раз
- «4» - 25 раз
- «3» - 20 раз
- «2» - 15 раз

Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши)

Тема 4.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Подтягивание на высокой перекладине

- «5» - 13 раз
- «4» - 10 раз
- «3» - 8 раз
- «2» - 5 раз

Тема 4.2 Развитие силы.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

- «5» - 50 раз
- «4» - 40 раз
- «3» - 33 раз
- «2» - 27 раз

Тема 4.3 Развитие силы со снарядами.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Жим штанги (вес 20 кг) лежа

- «5» - 18 раз
- «4» - 15 раз
- «3» - 12 раз
- «2» - 10 раз

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

- «5» - 20 раз
- «4» - 15 раз
- «3» - 10 раз
- «2» - 5 раз

Тема 4.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Становая тяга (вес 20 кг)

- «5» - 15 раз
- «4» - 12 раз
- «3» - 10 раз
- «2» - 7 раз

НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ
уровня физической подготовленности обучающихся

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

Шкала оценки результатов уровня физической подготовленности

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

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

27.04.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.08

"Физическая культура и спорт"
(для девушек)

09.03.03 Прикладная информатика

Профиль "Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами"

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Год начала подготовки по учебному плану

2024

Донецк
2024

Составитель:

ст.препод.

_____Петрова-Ахундова Ю.Л.

Рецензент:

канд. биол. наук, доцент

_____Гаврилин В.А.

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

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 922 с изменениями);

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

Профиль "Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами", утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 27.04.2024 протокол № 12.

Срок действия программы: 2024-2028

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 28.03.2024 № 8

Заведующий кафедрой:

канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

(подпись)

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

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

Протокол от " ____ " _____ 2025 г. №__

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

(подпись)

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

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

Протокол от " ____ " _____ 2026 г. №__

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

(подпись)

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

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

Протокол от " ____ " _____ 2027 г. №__

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

(подпись)

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

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

Протокол от " ____ " _____ 2028 г. №__

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

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.3.2. Дисциплина "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	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 1.3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2	0	
/Конс/	1	2	УК ОС-7.1		0	

Раздел 2. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.4 Техника бега на средние и длинные дистанции, техника эстафетного бега. /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Раздел 3. Тема "Спортивные игры"						
Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Ср/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. Групповые упражнения. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6	0	

				ЛЗ.8 Э1 Э2		
Тема 3.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Ср/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.6 Э1 Э2	0	
Тема 3.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.6 ЛЗ.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра. /Ср/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.6 ЛЗ.8 Э1 Э2	0	
Раздел 4. Тема 4 "Общая физическая подготовка"						
Тема 4.1 Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.8 ЛЗ.9 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Развитие ловкости. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.8 ЛЗ.9 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Развитие гибкости. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.8 ЛЗ.9 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.8 ЛЗ.9 Э1 Э2	0	
Тема 4.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.8 ЛЗ.9 Э1 Э2	0	
Тема 4.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Ср/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.8 ЛЗ.9 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
ЛП.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	А. Н. Гридин, В. В. Небесная	Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (33 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019
ЛЗ.2	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.3	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.4	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.5	В. В. Небесная, Н. А. Грдина	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.6		Волейбол : методические рекомендации для занятий	Донецк : ДонАУиГС, 2017

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
	Н. С. Тарасова, С. С. Лавренчук	по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (43 с.)	
ЛЗ.7	Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. В. Кулешина	Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.)	Донецк : ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2020
ЛЗ.8	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
ЛЗ.9	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка) : методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (46 с.)	Донецк : ГОУ ВПО □ДОНАУИГС□, 2022

4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	http://xn--h1aheechel.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 (общеежитие №3);
- зал для настольного тенниса (общеежитие №3);
- площадка с искусственным покрытием «Олимп».
- занятия по легкой атлетике проводятся в парке Ленинского комсомола на «Аллее Славы».

РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

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 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 ВФС «ГТО».

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»

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

Донецк
2024

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 Петрова-Ахундова Ю.Л.

ФОС рассмотрен на заседании
кафедры

Физического воспитания

Протокол заседания кафедры от

28.03.2024 г.

№ 8

дата

Заведующий кафедрой

В.В. Небесная
(инициалы, фамилия)

РАЗДЕЛ 1.
ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»

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
Контроль	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>	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.
		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.	
		<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 (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 2. Легкая атлетика				
2.	Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 2.4 Техника эстафетного бега.	I	УК ОС 7.1	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 3 Спортивные игры (девушки)				
3.	Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 3.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 3.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. Групповые упражнения. Тема 3.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. Тема 3.5 Волейбол. Техника	I	УК ОС 7.1	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы

	нападения и защиты. Двухсторонняя игра.			
Раздел 3 Настольный теннис (юноши)				
4.	Тема 3.1. Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 3.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 3.3. Техника подач и ударов.	I	УК ОС 7.1	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 4 Общая физическая подготовка (девушки)				
5.	Тема 4.1. Развитие скоростно-силовых качеств. Тема 4.2. Развитие ловкости. Тема 4.3. Развитие гибкости. Тема 4.4 Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча. Тема 4.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты.	I	УК ОС 7.1	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 4 Атлетическая гимнастика (юноши)				
6.	Тема 4.1. Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 4.2. Развитие силы. Тема 4.3. Развитие силы со снарядами. Тема 4.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. Тема 4.5. Круговая тренировка.	I	УК ОС 7.1	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы

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

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

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

РАЗДЕЛ 2.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

«Физическая культура и спорт»

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

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

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.	Участие в соревнованиях ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС»: - I место - II место - III место	3 3 2 1	В каждом виде соревнований.
8.	Участие в городских соревнованиях: - I место - II место - III место	6 6 4 2	Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня - 10 баллов.
9.	Участие в региональных соревнованиях - I место - II место - III место	18 15 10 5	Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня -24 балла.
10.	Участие в международных соревнованиях.	24	Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня -32 балла.
11.	Подготовка и публикация: - научной статьи; - тезисов.	15 5	
12.	Выступление на научной конференции.	6	
13.	Посещение спортивных и оздоровительных секций в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».	3	За одно посещение в свободное от учебных занятий время.

14.	Повышение результатов оценки физической подготовленности студентов по тестам итогового контроля.	1	За каждый тест.
-----	--	---	-----------------

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

РАЗДЕЛ 3 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ВИДАМ ЗАДАНИЙ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

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

Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура

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

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».

Раздел 2 Легкая атлетика (девушки, юноши)

Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Обучение технике спортивной ходьбы. Ходьба с акцентом на постановку ноги с пятки с последующим резким перекатом на носок. Имитация работы рук. Ходьба с «закручиванием». Спортивная ходьба «змейкой» на 2-4 м вправо и влево или ходьба «восьмеркой». Спортивная ходьба с переменной скоростью на различных отрезках. Ходьба с наклоном туловища на каждый шаг, руки помогают выпрямлению ног. Спортивная ходьба по выражу. Спортивная ходьба на подъеме; акцентировать выпрямление ноги в коленном суставе.

Контрольный норматив: спортивная ходьба 500 метров на время

Девушки:

«5» - 3.00 мин

«4» - 3.15 мин

«3» - 3.30 мин

«2» - 4.00 мин

Юноши:

«5» - 2.45 мин

«4» - 3.00 мин

«3» - 3.15 мин

«2» - 3.30 мин

Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Бег на короткие дистанции (обучение технике бега на 60 метров).

Техника бега: начало бега – низкий старт, высокий старт, полунизкий старт с опорой на одну руку; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

Специальные упражнения спринтера (выполняются сериями на отрезках дистанции 20-50 м), ускорение (5-6 раз по 40-50 метров в три четверти силы на технику); бег с ускорением с хода; ускорения с высокого старта на отрезках 30-40 метров; переменный бег с переходом от максимальных усилий к бегу по инерции; стартовые ускорения на время.

Контрольный норматив: бег 60 метров на время

Девушки:

«5» - 9,6 сек

«4» - 10.0 сек

«3» - 10.5 сек

«2» - 11.2 сек

Юноши:

«5» - 8,4 сек

«4» - 8,8 сек

«3» - 9,3 сек

«2» - 9,9 сек

Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Обучение технике бега на средние дистанции. Бег по прямой и на вираже, бег под уклон. Развитие двигательных качеств.

Высокий старт и стартовое ускорение. Повторный бег по виражу с выходом. Семенящий бег, переходящий в бег по прямой и повороту; пробегание дистанции 800-2000 метров.

Контрольный норматив: бег 1000 метров на время

Девушки:

«5» - 4.10 мин

«4» - 4.26 мин

«3» - 4.46 мин

«2» - 5.08 мин

Юноши:

«5» - 3.20 мин

«4» - 3.28 мин

«3» - 3.38 мин

«2» - 4.01 мин

Тема 2.4 Техника эстафетного бега.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Обучение технике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на месте и в ходьбе. Передача эстафетной палочки в медленном беге. Старт бегуна, принимающего эстафету. Передача эстафетной палочки на разных скоростях без учета зоны передачи, с учетом зоны передачи.

Контрольный норматив: передача эстафетной палочки на максимальной скорости

«5» - передача выполнена правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» - передача выполнена правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - передача выполнена в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» - передача выполнена неправильно, с допущением нескольких грубых ошибок.

Раздел 3. Спортивные игры (девушки)

Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

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

«5» - 10 сек.

«4» - 12 сек

«3» - 14 сек

«2» - 16 и более

2. передача мяча об стену двумя руками за 30 сек

«5»- 25 раз

«4»- 20 раз

«3»- 15 раз

«2»- 0-14 раз

Тема 3.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

15 бросков из под кольца с двух метров с трех точек

«5» - 12 раз

«4» - 9 раз

- «3» - 6 раз
- «2» - 0-5 раз

Тема 3.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. Групповые упражнения.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»: передача мяча сверху об стенку

- «5» - 20 раз
- «4» - 15 раз
- «3» - 10 раз
- «2» - 5 раз

Тема 3.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»: передача мяча снизу об стенку

- «5» - 20 раз
- «4» - 15 раз
- «3» - 10 раз
- «2» - 5 раз

Тема 3.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив «баллы»: подача снизу

- «5» - из 10 – 7 подач
- «4» - из 10 – 5 подач
- «3» - из 10 – 3 подачи
- «2» - из 10 – 1 подача

Раздел 3. Настольный теннис (юноши)

Тема 3.1. Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Правила соревнований.

Тема 3.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

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

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

- «5» - 80 раз
- «4» - 60 раз
- «3» - 50 раз
- «2» - менее 50 раз

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

- «5» - 50 раз
- «4» - 40 раз
- «3» - 30 раз
- «2» - менее 30 раз

4. Набивание мяча о стену без отскока о пол

- «5» - 15 раз
- «4» - 12 раз
- «3» - 10 раз
- «2» - менее 10 раз

Тема 3.3. Техника подач и ударов.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Поддача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)

«5» - 10 попаданий

«4» - 8 попаданий

«3» - 7 попаданий

«2» - менее 7 попаданий

Тема 3.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных игр.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Десять двухсторонних игр

«5» - 10 побед

«4» - 8 побед

«3» - 6 побед

«2» - менее 6 побед

Тема 3.5. Тактическая подготовка: тактика парных игр.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Десять двухсторонних игр

«5» - 10 побед

«4» - 8 побед

«3» - 6 побед

«2» - менее 6 побед

Раздел 4. Общая физическая подготовка (девушки)

Тема 4.1. Развитие скоростно-силовых качеств.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Поднимание туловища за 60 секунд из И.П. лежа на спине

«5» - 45 раз

«4» - 40 раз

«3» - 33 раз

«2» - 27 раз

Тема 4.2. Развитие ловкости.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Челночный бег 4х9 метров

«5» - 9,8 сек.

«4» - 10,2 сек.

«3» - 10,7 сек.

«2» - 11,3 сек.

Тема 4.3. Развитие гибкости.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Наклон туловища вперед из И.П. сидя с прямыми ногами на полу

«5» - 14 см

«4» - 9 см

«3» - 5 см

«2» - 1 см

Тема 4.4. Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Прыжки на скакалке за 60 секунд

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

Тема 4.5. Развитие двигательных качеств.

Тема 4.6. Подвижные игры и эстафеты.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Приседания за 30 секунд

- «5» - 30 раз
- «4» - 25 раз
- «3» - 20 раз
- «2» - 15 раз

Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши)

Тема 4.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Подтягивание на высокой перекладине

- «5» - 13 раз
- «4» - 10 раз
- «3» - 8 раз
- «2» - 5 раз

Тема 4.2 Развитие силы.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

- «5» - 50 раз
- «4» - 40 раз
- «3» - 33 раз
- «2» - 27 раз

Тема 4.3 Развитие силы со снарядами.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Жим штанги (вес 20 кг) лежа

- «5» - 18 раз
- «4» - 15 раз
- «3» - 12 раз
- «2» - 10 раз

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

- «5» - 20 раз
- «4» - 15 раз
- «3» - 10 раз
- «2» - 5 раз

Тема 4.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

Становая тяга (вес 20 кг)

- «5» - 15 раз
- «4» - 12 раз
- «3» - 10 раз
- «2» - 7 раз

НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ
уровня физической подготовленности обучающихся

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

Шкала оценки результатов уровня физической подготовленности

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

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

27.04.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.08

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

09.03.03 Прикладная информатика

Профиль "Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами"

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Год начала подготовки по учебному плану

2024

Донецк
2024

Составитель:

ст.препод.

Петрова-Ахундова Ю.Л.

Рецензент:

канд. биол. наук, доцент

Гаврилин В.А.

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

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 922 с изменениями);

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

Профиль "Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами", утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 27.04.2024 протокол № 12.

Срок действия программы: 2024-2028

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 28.03.2024 № 8

Заведующий кафедрой:

канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

(подпись)

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

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

Протокол от " ____ " _____ 2025 г. №__

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

(подпись)

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

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

Протокол от " ____ " _____ 2026 г. №__

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

(подпись)

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

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

Протокол от " ____ " _____ 2027 г. №__

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

(подпись)

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

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

Протокол от " ____ " _____ 2028 г. №__

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

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.3.2. Дисциплина "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	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 1.3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
/Конс/	1	2	УК ОС-7.1		0	

Раздел 2. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 2. Легкая атлетика. /Ср/	1	4	УК ОС- 7.1	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	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	Л1.1Л3.2 Л3.4	0	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Высокий, низкий старт. Стартовый разгон. /Пр/	1	2	УК ОС- 7.1	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорениями. Повторный бег. /Пр/	1	2	УК ОС- 7.1	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.4. Бег на средние дистанции. Бег по повороту. Техника движения рук. /Пр/	1	2	УК ОС- 7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.5. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Равномерный бег. Бег в гору. Переменный бег. /Пр/	1	2	УК ОС- 7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4	0	
Тема 2.6. Эстафетный бег. /Пр/	1	2	УК ОС- 7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4	0	
Тема 2.7. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики. /Пр/	1	4	УК ОС- 7.1	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Раздел 3. Раздел 3. Общая физическая подготовка.						
Тема 3. Общая физическая подготовка. /Ср/	1	4	УК ОС- 7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 3.1. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах /Пр/	1	2	УК ОС- 7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4	0	

				ЛЗ.7 ЛЗ.8 ЛЗ.9 Э1 Э2		
Тема 3.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.7 ЛЗ.8 ЛЗ.9 Э1 Э2	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	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.6 ЛЗ.8 ЛЗ.9 Э1 Э2	0	
Тема 3.4. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.6 ЛЗ.8 ЛЗ.9 Э1 Э2	0	
Тема 3.5. Упражнения для мышц туловища. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.6 ЛЗ.9 Э1 Э2	0	
Тема 3.6. Упражнения для мышц ног и таза. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.6 ЛЗ.8 ЛЗ.9 Э1 Э2	0	
Тема 3.7. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.6 ЛЗ.8 ЛЗ.9 Э1 Э2	0	
Тема 3.8. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.9 Э1 Э2	0	
Тема 3.9. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами ОФП. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.9 Э1 Э2	0	
Раздел 4. Раздел 4. Шахматы.						
Тема 4. Шахматы. /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях шахматами. Краткая историческая характеристика шахмат. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.2. Шахматная доска и правила	1	2	УК ОС-	Л1.1ЛЗ.2	0	

движения фигур. /Пр/			7.1	ЛЗ.4 ЛЗ.8 Э1 Э2 Э3 Э4		
Тема 4.3. Правила, определяющие порядок игры. Цель игры. Способы окончания шахматной партии. /Пр/	1	2	УК ОС- 7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.8 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	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.5. Начало шахматной партии. /Пр/	1	2	УК ОС- 7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.6. Окончание шахматной партии. /Пр/	1	2	УК ОС- 7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.7. Теория тактики. Классификация пешечных комбинаций. Классификация приемов защиты. /Пр/	1	2	УК ОС- 7.1	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 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 Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
		комплекса : учебное пособие (168 с.)	
3. Методические разработки			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	А. Н. Гридин, В. В. Небесная	Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (33 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019
ЛЗ.2	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.3	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.4	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.5	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.6	Н. С. Тарасова, С. С. Лавренчук	Волейбол : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (43 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2017
ЛЗ.7	Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. В. Кулешина	Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.)	Донецк : ГОУ ВПО "ДонАУиГС", 2020
ЛЗ.8	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
ЛЗ.9	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка) : методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (46 с.)	Донецк : ГОУ ВПО □ДОНАУИГС□, 2022
4.2. Перечень ресурсов			
информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	http://xn--h1aheeehel.xn--plac/		

Э2	https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A	
Э3	http://russiachess.org/	
Э4	http://www.fide.com/	
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); - 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
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 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».

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
2024

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 Петрова-Ахундова Ю.Л.

ФОС рассмотрен на заседании
кафедры

Физического воспитания

Протокол заседания кафедры от

28.03.2024 г.

№ 8

дата

Заведующий кафедрой

В.В. Небесная
(инициалы, фамилия)

РАЗДЕЛ 1.
ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
 по учебной дисциплине «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>	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.
		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.	
		<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.

