

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: проректор  
Дата подписания: 20.04.2023 г.  
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

27.04.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.11**

**"Физическая культура и спорт"**

**Направление подготовки 38.03.01 Экономика**

**Профиль "Финансы и кредит"**

Квалификация

*бакалавр*

Форма обучения

*очно-заочная*

Общая трудоемкость

*2 ЗЕТ*

Год начала подготовки по учебному плану

*2023*

Донецк  
2023

Составитель(и):

канд. биол. наук, доцент, зав. каф.

\_\_\_\_\_ В.В. Небесная

Рецензент(ы):

канд. биол. наук, доцент

\_\_\_\_\_ В.А. Гаврилин

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

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Профиль "Финансы и кредит", утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 27.04.2023 протокол № 12.

Срок действия программы: 2023-2028

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 21.04.2023 № 9

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 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г. №\_\_

Зав. кафедрой Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

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

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

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г. №\_\_

Зав. кафедрой Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

**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 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 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-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности*

Знать:

|                  |                                                                                                                                                                                    |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уровень 1</b> | Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.                                                                                                    |
| <b>Уровень 2</b> | Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.                                                    |
| <b>Уровень 3</b> | Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. |

Уметь:

|                  |                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уровень 1</b> | Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.                                                                                                    |
| <b>Уровень 2</b> | Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.                                                    |
| <b>Уровень 3</b> | Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. |

Владеть:

|                  |                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уровень 1</b> | Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.                                                                                                    |
| <b>Уровень 2</b> | Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.                                                    |
| <b>Уровень 3</b> | Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. |

### 1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

*УК-7.2: Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья*

Знать:

|                  |                                                                                                                                                                                              |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уровень 1</b> | Знает методические принципы физического воспитания.                                                                                                                                          |
| <b>Уровень 2</b> | Знает методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры.                                                                                                   |
| <b>Уровень 3</b> | Знает методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |

Уметь:

|                  |                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уровень 1</b> | Умеет применять методические принципы физического воспитания.                                                                                                                                          |
| <b>Уровень 2</b> | Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры.                                                                                                   |
| <b>Уровень 3</b> | Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |
| Владеть:         |                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Уровень 1</b> | Владеет методическими принципами физического воспитания.                                                                                                                                               |
| <b>Уровень 2</b> | Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры.                                                                                                    |
| <b>Уровень 3</b> | Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.  |

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

|            |                                                                                                                                                                                                                |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                  |
|            | теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.                                                                                                                                             |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                  |
|            | использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                |
|            | 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 | Компетенции      | Литература                         | Инте ракт. | Примечание |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|------------------|------------------------------------|------------|------------|
| <b>Раздел 1.</b><br>Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура спорт».           |                |       |                  |                                    |            |            |
| Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/ | 1              | 2     | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5 | 0          |            |

|                                                                                               |   |   |                  |                                             |   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------------------|---------------------------------------------|---|--|
|                                                                                               |   |   |                  | Э1 Э2                                       |   |  |
| Тема 1.1 Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». /Лек/                   | 1 | 2 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/              | 1 | 2 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2      | 0 |  |
| Тема 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". /Лек/      | 1 | 2 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.5 Основы методики занятий физическими упражнениями. Характеристика видов спорта. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.1 Компоненты физической культуры /Ср/                                                  | 1 | 4 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.2 Основные понятия ЗОЖ /Ср/                                                            | 1 | 6 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.3 Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. /Ср/     | 1 | 6 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.4 Режим труда и отдыха /Ср/                                                            | 1 | 4 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.5 Характеристика видов спорта. /Ср/                                                    | 1 | 4 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.6 Техника бега на короткие дистанции. /Ср/                                             | 1 | 4 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.7 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Ср/                                    | 1 | 4 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.8 Техника эстафетного бега. /Ср/                                                       | 1 | 4 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5          | 0 |  |

|                                                              |   |   |                  |                                             |   |  |
|--------------------------------------------------------------|---|---|------------------|---------------------------------------------|---|--|
|                                                              |   |   |                  | Э1 Э2                                       |   |  |
| Тема 1.9 Развитие скоростно-силовых качеств. /Ср/            | 1 | 4 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.10 Развитие гибкости. /Ср/                            | 1 | 4 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.11 Развитие ловкости. /Ср/                            | 1 | 4 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.12 Развитие силы со снарядами. /Ср/                   | 1 | 6 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 1.13 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/ | 1 | 6 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| /Конс/                                                       | 1 | 2 |                  |                                             | 0 |  |

### РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

Традиционные образовательные технологии

- Здоровьесберегающая технология
- 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 | Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020 |

| Авторы, | Заглавие                                                                       | Издательство, год |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|         | Государственного физкультурно-спортивного комплекса : учебное пособие (168 с.) |                   |

**3. Методические разработки**

| Авторы,                                                            | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Издательство, год             |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| ЛЗ.1<br>В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок | Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.) | Донецк : ДонАУиГС, 2018       |
| ЛЗ.2<br>В. В. Небесная, В. В. Мирошниченко                         | Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)                                                        | ГОУ ВПО "ДОНАУиГС", 2019      |
| ЛЗ.3<br>М. Л. Куприенко                                            | Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов ОУ "бакалавр" всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (28 с.)                                                         | ГОУ ВПО "ДОНАУиГС", 2018      |
| ЛЗ.4<br>В. В. Небесная, Н. А. Гридина                              | Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения ( 55 с.)                                                                   | ГОУ ВПО «ДОНАУиГС», 2021      |
| ЛЗ.5<br>И. Г. Кривец                                               | Психофизическая подготовка : методические рекомендации к занятиям по дисциплине «Физическая культура» (для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения) (55 с.)                                                                                                   | Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016 |

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

|    |                                                                                                   |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Э1 | <a href="http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/">http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/</a>                   |  |
| Э2 | <a href="https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A">https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A</a> |  |

**4.3. Перечень программного обеспечения**

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

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

Программное обеспечение не применяется.

**4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

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

**4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- игровой зал №1 (корпус №2);
- зал единоборств №2 (корпус №2);
- тренажерный зал (общежитие №3);
- зал для настольного тенниса (общежитие №3);
- шейпинг-зал (корпус №1);
- площадка с искусственным покрытием «Олимп».
- занятия по легкой атлетике проводятся в парке Ленинского комсомола на «Аллее Славы».

**РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**5.1. Контрольные вопросы и задания****ВОПРОСЫ (ТЕСТЫ)****К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАЧЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

для студентов I курса заочной формы обучения

**АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Основу двигательных способностей составляют (г):

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

7. Под физическим развитием понимается (в):

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

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

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

9. Разгибает руку в плечевом суставе (а):

- а) трехглавая мышца плеча

- б) двуглавая мышца плеча
- в) мышцы предплечья
- г) дельтовидная мышца

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

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

#### ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

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

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

2. Задачи оздоровительной аэробики (б):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. В оздоровительной аэробике запрещены элементы (б):

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

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

- а) амплитудой и частотой, выполняемых движений
- б) высотой подскоков

в) координационной сложностью программы

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие физических качеств в их гармоническом сочетании (г):

- а) сила и выносливость
- б) ловкость и гибкость
- в) скорость
- г) сила, выносливость, ловкость, гибкость, скорость

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

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

3. Структура специальной подготовленности спортсменов включает (г):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8. На частоту пульса человека влияет (в):

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

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

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

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

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

#### БАСКЕТБОЛ

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

- а) 300
- б) 305
- в) 307

2. Встреча в баскетболе состоит из (б):

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

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

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

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

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

5. Как начинается игра (в):

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) 30
- б) 45
- в) 60

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

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

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. К видам легкой атлетики относится (в):

- а) гимнастика, тяжелая атлетика, стрит-бол  
б) шорт-трек, прыжки, метание, опорный прыжок  
в) бег, прыжки, метания
2. На какие виды подразделяется прыжки (а):  
а) вертикальные, горизонтальные  
б) вверх, вниз  
в) в длину, в высоту, в глубину
3. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития (б):  
а) выносливости  
б) быстроты  
в) прыгучести  
г) координации движений
4. Тест Купера определяет физические качества (в):  
а) силу  
б) ловкость  
в) выносливость  
г) гибкость
5. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной (б):  
а) 10 м  
б) 20 м  
в) 30 м
6. Длина дистанции марафонского бега равна (в):  
а) 32 км 180 м  
б) 40 км 190 м  
в) 42 км 195 м
7. Какая из дистанций является спринтерской (в):  
а) 800 м  
б) 1500 м  
в) 100 м
8. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего (б):  
а) работой рук  
б) углом отталкивания ногой от дорожки  
в) наклоном головы
9. С низкого старта бегают (а):  
а) на короткие дистанции  
б) на средние дистанции  
в) на длинные дистанции  
г) кроссы
10. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является (в)  
а) сильное выталкивание ногами  
б) разноименная работа рук  
в) быстрое выпрямление туловища

#### НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

1. Какой вес теннисного мяча (в):  
1) 1 грамм  
2) 2 грамма  
3) 2,4 - 2,53 грамма  
4) 4 - 4,25 грамма

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

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Какова высота теннисной сетки (а):

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

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

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

9. Можно ли подавать мяч с хода (б):

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

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

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

## ПЛАВАНИЕ

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

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

2. Укажите неправильно названный вид плавания (г):

- а) спортивное плавание
- б) прикладное плавание

- в) игровое плавание
- г) групповое плавание

3. Что такое пассивное плавание (а):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## БОРЬБА ДЗЮДО

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

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

2. Сколько времени длится удержание противника (б):

- а) 20 сек.
- б) 25 сек.
- в) 30 сек.

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

- а) 10х10 метров
- б) 15х15 метров
- в) 8х8 метров

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

- а) 20 баллов
- б) 40 баллов
- в) 30 баллов
- г) 10 баллов

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

- а) 5(м)/ 5(ж)
- б) 5(м)/ 4(ж)
- в) 4(м)/ 4(ж)

6. Какой приём запрещён (а):

- а) болевой на ноги
- б) удушающий
- в) болевой на руки

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

- а) «кока»
- б) «юкка»
- в) «иппон»

8. Какое наказание ведёт к дисквалификации (б):

- а) «шидо»
- б) «хансоку-маке»
- в) «вадза-ри»

9. Сколько нарушений приводит к проигрышу (в):

- а) 5
- б) 3
- в) 4

10. Сколько судий обслуживают отдельную схватку (а):

- а) 3
- б) 2
- в) 1

## ФУТБОЛ

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

- а) 10
- б) 11
- в) 12
- г) 7

2. Кто такой голкипер (в):

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

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

- а) рукой
- б) ногой с боковой линии
- в) двумя руками из-за боковой линии

4. Кто такой форвард (б):

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

5. С какого расстояния бьётся пенальти (в):

- а) 7м
- б) 9м
- в) 11м

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Гол это когда (а):

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

## БАДМИНТОН

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

- а) 2
- б) 3
- в) 4

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

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

3. Касание сетки считается ошибкой (б):

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

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

- а) 5.30
- б) 5.45
- в) 5.18

г) 6.01

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

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

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

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

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

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

8. Какая высота сетки в бадминтоне (в):

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

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

- а) любой
- б) левой
- в) правой

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

- а) 11
- б) 15
- в) 21
- г) 25

Волейбол

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

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

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

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

3. Как называется свободный защитник (б):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Каков размер половины волейбольной площадки (а):

- а) 9х9
- б) 8х8
- в) 6х6

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

- а) 2.41
- б) 2.21
- в) 2.35

## 5.2. Темы письменных работ

## 5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" разработан в соответствии с локальным нормативным актом 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).

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

## РАЗДЕЛ 6. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в 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 ГФСК «ГТО ДНР».

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся оценивается посредством текущего контроля на практических занятиях.

Для оценки знаний, умений и навыков по разделам дисциплины, используются контрольные нормативы по видам спорта.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»**

**Факультет Производственного менеджмента и маркетинга  
Кафедра Физического воспитания**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине (модулю)  
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки  
Профиль  
Квалификация  
Форма обучения

38.03.01 Экономика  
Финансы и кредит  
Бакалавр  
очно-заочная

Донецк  
2023

**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                                           | 38.03.01 Экономика            |
| Профиль                                                          | «Финансы и кредит»            |
| Количество разделов учебной дисциплины                           | 1                             |
| Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы | Обязательная часть<br>Б1.О.11 |
| Формы контроля                                                   | Тестовые задания              |
| Показатели                                                       | очно-заочная форма обучения   |
| Количество зачетных единиц (кредитов)                            | 2                             |
| Семестр                                                          | I                             |
| <b>Общая трудоемкость (академ. часов)</b>                        | 72                            |
| <b>Аудиторная работа:</b>                                        | 8                             |
| лекции                                                           | 10                            |
| консультации                                                     | 2                             |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                    | 60                            |
| <b>Контроль</b>                                                  | 2                             |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                            | Зачет                         |

**1.2. Перечень универсальных компетенций с указанием этапов формирования в процессе освоения образовательной программы.**

Таблица 2

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                 | Элементы компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Индекс элемента                                                                                                                                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                            |
|                 |                                                                                                                                          | 1. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.<br>2. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.<br>3. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.   |                                                                                                                                                                                            |
|                 |                                                                                                                                          | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                            |
|                 |                                                                                                                                          | 1. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.<br>2. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.<br>3. Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. |
|                 |                                                                                                                                          | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |
|                 |                                                                                                                                          | 1. Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.<br>2. Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.<br>3. Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.      |                                                                                                                                                                                            |
|                 |                                                                                                                                          | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                            |
|                 |                                                                                                                                          | 1. Знает методические принципы физического воспитания.<br>2. Знает методические принципы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | УК-7.2. Владеет методическими принципами                                                                                                                                                   |

| Код компетенции | Формулировка компетенции | Элементы компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Индекс элемента                                                                                                                                                                    |
|-----------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                          | <p>физического воспитания, методы и средства физической культуры.</p> <p>3. Знает методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>1. Умеет применять методические принципы физического воспитания.</p> <p>2. Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры.</p> <p>3. Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья..</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>1. Владеет методическими принципами физического воспитания.</p> <p>2. Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры.</p> <p>3. Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p> | <p>физического воспитания, методами и средствами физической культуры.</p> <p>Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p> |

Таблица 3

Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

| №<br>п/п                                                                          | Контролируемые<br>разделы (темы) учебной<br>дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(номер<br>семестра) | Код<br>контролируемой<br>компетенции (или<br>ее части) | Наименование<br>оценочного<br>средства* |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Раздел 1. Лекции. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура и спорт» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                        |                                         |
| 1.                                                                                | Тема 1.1. Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт».<br>Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.<br>Тема 1.3 Здоровый образ жизни.<br>Физическая культура в обеспечении здоровья.<br>Тема 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".<br>Тема 1.5 Основы методики занятий физическими упражнениями.<br>Характеристика видов спорта. | I                                                           | УК 7.1<br>УК 7.2                                       | Тестовые задания                        |

**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                  | основы физической культуры в общекультурной и профессиональной деятельности.<br>Основы здорового образа жизни.<br>Основы методики занятий физическими упражнениями.<br>Правила соревнований и технику безопасности по видам спорта       | Зачтено          | 90-100 | Четкое соблюдение правил ТБ.<br>Правильное выполнение теоретических тестов.<br>Отсутствие ошибок по ответам тестирования. |
| Умеет                  | выполнять задания для проверки результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины:<br>технические элементы упражнений по видам спорта                                                                                          |                  |        |                                                                                                                           |
| Владеет                | навыками использования физических упражнений в повседневной жизни.<br>Правилами соревнований по видам спорта                                                                                                                             |                  |        |                                                                                                                           |
| Знает                  | основы физической культуры в общекультурной и профессиональной деятельности.<br>Основы здорового образа жизни.<br>Основы методики занятий физическими упражнениями.<br>Основы правил соревнований и техники безопасности по видам спорта | Зачтено          | 76-89  | Четкое соблюдение правил ТБ.<br>Наличие не более 15% ошибок по ответам тестирования.                                      |
| Умеет                  | выполнять задания для проверки результатов освоения теоретического                                                                                                                                                                       |                  |        |                                                                                                                           |

| Дескриптор компетенции | Показатель оценки                                                                                               | Шкалы оценивания |       | Критерии оценивания                                                                                                |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                 | Государственная  | Баллы |                                                                                                                    |
| 1                      | 2                                                                                                               | 3                | 4     | 5                                                                                                                  |
|                        | курса учебной дисциплины: основы технических элементов по видам спорта                                          |                  |       |                                                                                                                    |
| Владеет                | навыками использования физических упражнений в повседневной жизни. Основами правил соревнований по видам спорта |                  |       |                                                                                                                    |
| Знает                  | правила техники безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой                                  | Зачтено          | 60-75 | Соблюдение правил ТБ. Наличие не более 50% ошибок по ответам тестирования.                                         |
| Умеет                  | выполнять задания для проверки результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины                     |                  |       |                                                                                                                    |
| Владеет                | основами правил соревнований по видам спорта                                                                    |                  |       |                                                                                                                    |
| Знает                  | правила техники безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой                                  | Незачтено        | 0-59  | Нарушение правил ТБ. Наличие более 50% ошибок по ответам тестирования. Отсутствие знаний по правилам соревнований. |
| Умеет                  | частично выполнять задания для проверки результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины            |                  |       |                                                                                                                    |
| Владеет                | навыками здорового образа жизни                                                                                 |                  |       |                                                                                                                    |

## РАЗДЕЛ 2 Текущий контроль

**Текущий контроль** успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций теоретических знаний об основах физической культуры в общекультурной и профессиональной деятельности.

Текущий контроль проводится с целью оценки теоретических знаний обучающихся и включает в себя комплекс контрольных тестов по видам спорта.

Теоретическая подготовка и знания оцениваются по результатам выполнения тестов, разработанных и утвержденных ПМК 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 итогам полученных за теоретическое тестирование баллов выставляется зачет.

Условием допуска к зачету является посещение лекционных занятий и самостоятельная подготовка.

### **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». | Теоретическое тестирование по видам спорта. | Приложение 1. |

#### **Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»**

| Номер приложения | Название приложения                              |
|------------------|--------------------------------------------------|
| 1                | Задания для промежуточного контроля успеваемости |

## ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

## ТЕСТЫ

## ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

## АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

| №  | Вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ответ |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. | <b>Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов спорта в:</b><br>а) 1968 г.<br>б) 1978 г.<br>в) 1958 г.<br>г) 1986 г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | а     |
| 2. | <b>Направление физического совершенствования, преследующее цель достижения высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется:</b><br>а) атлетизм<br>б) атлетическая гимнастика<br>в) боди-билдинг<br>г) пауэрлифтинг                                                                                                                                                                                                                                                          | а     |
| 3. | <b>Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование атлетического телосложения называется:</b><br>а) армреслинг<br>б) боди-билдинг<br>в) атлетическая гимнастика<br>г) пауэрлифтинг                                                                                                                                                                                                                                    | в     |
| 4. | <b>При занятиях силовыми упражнениями основным источником энергии являются:</b><br>а) белки и витамины<br>б) углеводы и жиры<br>в) углеводы и минеральные элементы<br>г) белки и жиры                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | г     |
| 5. | <b>При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:</b><br>а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц<br>б) чередовать серии упражнений, включающих в работу разные мышечные группы<br>в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений<br>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе | а     |
| 6. | <b>Основу двигательных способностей составляют:</b><br>а) двигательные автоматизмы<br>б) сила, быстрота, выносливость<br>в) гибкость и координация<br>г) физические качества и двигательные умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | г     |
| 7. | <b>Под физическим развитием понимается:</b><br>а) показатели роста, веса, окружности грудной клетки<br>б) уровень, обусловленный наследственностью<br>в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма                                                                                                                                                                                                                                                                                   | в     |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | г) регулярность занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| 8.  | <b>Под силой как физическим качеством понимается:</b><br>а) свойство мышц, создающее большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление<br>б) свойство организма, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему<br>в) свойство мышц, за счет которого реализуется возможность перемещения массы тела с определенной скоростью<br>г) способность человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений | г |
| 9.  | <b>Разгибает руку в плечевом суставе:</b><br>а) трехглавая мышца плеча<br>б) двуглавая мышца плеча<br>в) мышцы предплечья<br>г) дельтовидная мышца                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | а |
| 10. | <b>Разгибают туловище и участвуют в наклонах в стороны:</b><br>а) длинные мышцы спины<br>б) наружные косые мышцы живота<br>в) прямые мышцы живота<br>г) поясничные мышцы спины                                                                                                                                                                                                                                                                           | а |

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

| №  | Вопросы                                                                                                                                                                         | Ответ |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. | <b>К какому разделу физической культуры относится аэробика?</b><br>а) фитнес<br>б) туризм<br>в) спортивные игры                                                                 | а     |
| 2. | <b>Задачи оздоровительной аэробики:</b><br>а) достижение наивысших спортивных результатов<br>б) оздоровление человеческого организма<br>в) повышение эмоциональной устойчивости | б     |
| 3. | <b>Элементы какого вида спорта наиболее широко используются в занятиях по аэробике?</b><br>а) легкая атлетика<br>б) спортивные игры<br>в) гимнастика                            | в     |
| 4. | <b>Занятия по оздоровительной аэробике относятся к физической деятельности, выполняемой в режиме:</b><br>а) аэробный<br>б) анаэробный<br>в) смешанный                           | а     |
| 5. | <b>Продолжительность разминки в оздоровительной аэробике составляет:</b><br>а) 15-20 минут<br>б) 10-15 минут<br>в) 3-5 минут                                                    | в     |
| 6. | <b>Максимально допустимый показатель пульса во время занятий аэробикой для возрастной группы 18 – 20 лет?</b><br>а) 200 уд.м<br>б) 120 уд.м<br>в) 160 уд.м                      | в     |
| 7. | <b>«Стретчинг», как раздел оздоровительной аэробики развивает</b>                                                                                                               | б     |

|     |                                                                                                                                                                                                                       |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | <b>следующие физические качества:</b><br>а) координация<br>б) гибкость<br>в) выносливость                                                                                                                             |   |
| 8.  | <b>В оздоровительной аэробике соревнования проводятся по категориям:</b><br>а) групповые;<br>б) смешанные;<br>в) не проводятся                                                                                        | в |
| 9.  | <b>В оздоровительной аэробике запрещены элементы:</b><br>а) хореографии<br>б) акробатики<br>в) бокса                                                                                                                  | б |
| 10. | <b>Интенсивность физической нагрузки в занятиях по оздоровительной аэробике регулируется:</b><br>а) амплитудой и частотой, выполняемых движений;<br>б) высотой подскоков;<br>в) координационной сложностью программы. | а |

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

| №  | Вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ответ |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. | <b>Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие физических качеств в их гармоническом сочетании:</b><br>а) сила и выносливость;<br>б) ловкость и гибкость;<br>в) скорость;<br>г) сила, выносливость, ловкость, гибкость, скорость. | г     |
| 2. | <b>Общий уровень физической подготовки оценивают по основным показателям и тестам:</b><br>а) скорость – бег на 100 м;<br>б) выносливость – бег на 2-3 км;<br>в) силовая выносливость – подтягивание, пресс;<br>г) а, б, в.                                                                             | г     |
| 3. | <b>Структура специальной подготовленности спортсменов включает:</b><br>а) физические элементы;<br>б) технические и физические элементы;<br>в) тактические и психические элементы;<br>г) все перечисленные.                                                                                             | г     |
| 4. | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) тесно связана с физическим воспитанием и практикой в:</b><br>а) трудовой деятельности;<br>б) творческой деятельности;<br>в) научно-исследовательской деятельности;<br>г) проведении досуга.                                                 | а     |
| 5. | <b>Физиологические границы сердечного ритма при напряженной мышечной работе находится в пределах:</b><br>а) 120-160 ударов в минуту;<br>б) 160-200 ударов в минуту;<br>в) 200-220 ударов в минуту;<br>г) 220 и более ударов в минуту.                                                                  | б     |
| 6. | <b>Занятия по ОФП, СФП, ППФП для студентов оптимально проводить в</b>                                                                                                                                                                                                                                  |       |

|     |                                                                                                                                                                                                                     |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | <b>течений:</b><br>а) 10-15 мин;<br>б) 20-30 мин;<br>в) 30-50 мин;<br>г) 70-80 мин.                                                                                                                                 | Г |
| 7.  | <b>Виды спорта делятся на основные группы:</b><br>а) скоростно-силовые и с преимуществом проявления выносливости;<br>б) спортивные игры и единоборства;<br>в) все;<br>г) в основе которых лежит искусство движений. | В |
| 8.  | <b>На частоту пульса человека влияет:</b><br>а) возраст и пол;<br>б) масса тела и рост;<br>в) а, б;<br>г) территориальное происхождение.                                                                            | В |
| 9.  | <b>Пульс здорового мужчины в состоянии покоя:</b><br>а) 60-70 ударов в минуту;<br>б) 70-75 ударов в минуту;<br>в) 75-90 ударов в минуту;<br>г) 90-100 ударов в минуту.                                              | б |
| 10. | <b>Пульс здоровой женщины в состоянии покоя:</b><br>а) 60-70 ударов в минуту;<br>б) 70-80 ударов в минуту;<br>в) 80-90 ударов в минуту;<br>г) 90-100 ударов в минуту.                                               | б |

### БАСКЕТБОЛ

| №  | Вопросы                                                                                                                                                                                                      | Ответ |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. | <b>Высота баскетбольной корзины (см):</b><br>а) 300;<br>б) 305;<br>в) 307.                                                                                                                                   | б     |
| 2. | <b>Встреча в баскетболе состоит из:</b><br>а) двух таймов по 20 минут;<br>б) четырех таймов по 10 минут;<br>в) трех таймов по 15 минут.                                                                      | б     |
| 3. | <b>Может ли финальная игра закончиться ничейным счетом?</b><br>а) может;<br>б) не может;<br>в) назначается переигровка.                                                                                      | б     |
| 4. | <b>Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:</b><br>а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;<br>б) необходимо подождать 15 минут;<br>в) игра переносится на другой день. | а     |
| 5. | <b>Как начинается игра?</b><br>а) жеребьевкой;<br>б) вводом мяча из-за боковой линии;<br>в) спорным броском.                                                                                                 | в     |
| 6. | <b>Запасными игроками считаются те, которые:</b><br>а) сидят на скамейке запасных;                                                                                                                           | а     |

|     |                                                                                                                                                                 |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | б) выходят на замену;<br>в) не включены в начальную расстановку на данную игру.                                                                                 |   |
| 7.  | <b>Какое количество замен разрешается делать во время игры?</b><br>а) максимум 10;<br>б) максимум 20;<br>в) количество замен не ограничено.                     | в |
| 8.  | <b>Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?</b><br>а) в каждой четверти по одному;<br>б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;<br>в) два за игру. | б |
| 9.  | <b>Длительность тайм-аутов (сек.):</b><br>а) 30;<br>б) 45;<br>в) 60.                                                                                            | в |
| 10. | <b>Что происходит с игроком, получившим пять фолов?</b><br>а) автоматически выбывает из игры;<br>б) продолжает играть;<br>в) заменяется другим.                 | а |

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

| №  | Вопросы                                                                                                                                                                          | Ответ |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. | <b>К видам легкой атлетики относится:</b><br>а) гимнастика, тяжелая атлетика, стритбол;<br>б) шорт-трек, прыжки, метание, опорный прыжок;<br>в) бег, прыжки, метания.            | в     |
| 2. | <b>На какие виды подразделяется прыжки:</b><br>а) вертикальные, горизонтальные;<br>б) вверх, вниз;<br>в) в длину, в высоту, в глубину;                                           | а     |
| 3. | <b>Повторное пробегание отрезков 20-50м с максимальной скоростью применяется для развития:</b><br>а) выносливости;<br>б) быстроты;<br>в) прыгучести;<br>г) координации движений. | б     |
| 4. | <b>Тест Купера определяет физические качества:</b><br>а) силу;<br>б) ловкость;<br>в) выносливость;<br>г) гибкость                                                                | в     |
| 5. | <b>Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:</b><br>а) 10 м;<br>б) 20 м;<br>в) 30 м.                                           | б     |
| 6. | <b>Длина дистанции марафонского бега равна:</b><br>а) 32 км 180 м;<br>б) 40 км 190 м;<br>в) 42 км 195 м.                                                                         | в     |
| 7. | <b>Какая из дистанций является спринтерской?</b><br>а) 800 м;                                                                                                                    | в     |

|     |                                                                                                                                                                                                         |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | б) 1500 м;<br>в) 100 м.                                                                                                                                                                                 |   |
| 8.  | <b>Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:</b><br>а) работой рук;<br>б) углом отталкивания ногой от дорожки;<br>в) наклоном головы. | б |
| 9.  | <b>С низкого старта бегают:</b><br>а) на короткие дистанции;<br>б) на средние дистанции;<br>в) на длинные дистанции;<br>г) кроссы.                                                                      | а |
| 10. | <b>При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:</b><br>а) сильное выталкивание ногами;<br>б) разноименная работа рук;<br>в) быстрое выпрямление туловища.                                       | в |

### НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

| №  | Вопросы                                                                                                                                 | Ответ |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. | <b>Какой вес теннисного мяча?</b><br>а) 1 грамм<br>б) 2 грамма<br>в) 2,4 - 2,53 грамма<br>г) 4 - 4,25 грамма                            | в     |
| 2. | <b>Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда:</b><br>а) один<br>б) два<br>в) три<br>г) четыре | б     |
| 3. | <b>По сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?</b><br>а) по одной<br>б) по две<br>в) по пять<br>г) неограниченно | а     |
| 4. | <b>В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?</b><br>а) 1876г.<br>б) 1900г.<br>в) 1904г.<br>г) 322г. до н.э.  | б     |
| 5. | <b>Какой из приемов игры является атакующим действием?</b><br>а) удар толчком<br>б) подставка<br>в) подрезка<br>г) накат                | г     |
| 6. | <b>Можно ли играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?</b><br>а) да<br>б) нет<br>в) можно против такой же пары        | а     |

|     |                                                                                                                                                   |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 7.  | <b>Какова высота теннисной сетки?</b><br>а) 15,25 см<br>б) 12,42 см<br>в) 13,56 см<br>г) 21,25 см                                                 | а |
| 8.  | <b>Можно ли касаться мячом сетки во время игры?</b><br>а) можно<br>б) нельзя<br>в) можно во время подачи                                          | а |
| 9.  | <b>Можно ли подавать мяч с хода?</b><br>а) можно<br>б) нельзя<br>в) можно, стоя боком к столу                                                     | б |
| 10. | <b>Можно ли наносить удар «с лета», не дожидаясь отскока мяча от своей стороны стола?</b><br>а) можно<br>б) нельзя<br>в) можно после подачи мяча. | б |

### ПЛАВАНИЕ

| №  | Вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ответ |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. | <b>Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?</b><br>а) спортивное плавание<br>б) синхронное плавание<br>в) подводное плавание<br>г) прыжки в воду                                                                                                                                                | в     |
| 2. | <b>Укажите неправильно названный вид плавания:</b><br>а) спортивное плавание<br>б) прикладное плавание<br>в) игровое плавание<br>г) групповое плавание                                                                                                                                                                | г     |
| 3. | <b>Что такое пассивное плавание?</b><br>а) положение тела, при котором пловец без активных гребковых движений удерживается на поверхности воды<br>б) неподвижная поза, которую занимает пловец перед стартом из воды<br>в) неподвижное положение тела, которое занимает утопающий во время его буксировки спасателем. | а     |
| 4. | <b>С какого возраста можно начинать обучение ребенка плаванию?</b><br>а) 2 недели<br>б) 2 месяца<br>в) 6 месяцев<br>г) 1 год                                                                                                                                                                                          | а     |
| 5. | <b>Когда впервые были проведены спортивные соревнования по плаванию?</b><br>а) 396г. до н.э.<br>б) 1242г.<br>в) 1877г.<br>г) 1896г.                                                                                                                                                                                   | в     |
| 6. | <b>Когда впервые в программу соревнования по плаванию на Олимпийских играх были включены женские виды плавания?</b><br>а) 1896г.                                                                                                                                                                                      | в     |

|     |                                                                                                                                                         |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | б) 1904г.<br>в) 1912г.<br>г) 1924г.                                                                                                                     |   |
| 7.  | <b>Какой вид спортивного плавания является самым древним?</b><br>а) кроль<br>б) брасс<br>в) дельфин<br>г) баттерфляй                                    | б |
| 8.  | <b>Когда русский спортсмен впервые установил мировой рекорд по плаванию?</b><br>а) 1904г.<br>б) 1912г.<br>в) 1947г.<br>г) 1952г.                        | в |
| 9.  | <b>Какое из спортивных способов плавания имеет наиболее прикладное значение?</b><br>а) кроль на груди<br>б) кроль на спине<br>в) брасс<br>г) баттерфляй | а |
| 10. | <b>В каком виде плавания старт осуществляется из воды?</b><br>а) кроль на груди<br>б) кроль на спине<br>в) брасс<br>г) баттерфляй                       | б |

### БОРЬБА ДЗЮДО

| №  | Вопросы                                                                                                                          | Ответ |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. | <b>Какой размер по периметру, имеет безопасная зона?</b><br>а) 4,5 м.;<br>б) 5 м.;<br>в) 4 м.;<br>г) 3 м.                        | г     |
| 2. | <b>Сколько времени длится удержание противника?</b><br>а) 20 сек.<br>б) 25 сек.<br>в) 30 сек.                                    | б     |
| 3. | <b>Какой имеет размер рабочая зона, где проходит поединок?</b><br>а) 10х10 метров<br>б) 15х15 метров<br>в) 8х8 метров            | а     |
| 4. | <b>Сколько штрафных баллов дают за неправильную технику:</b><br>а) 20 баллов;<br>б) 40 баллов;<br>в) 30 баллов;<br>г) 10 баллов. | а     |
| 5. | <b>Сколько минут длится схватка у мужчин и женщин (взрослые)?</b><br>а) 5(м)/ 5(ж)<br>б) 5(м)/ 4(ж)<br>в) 4(м)/ 4(ж)             | б     |
| 6. | <b>Какой приём запрещён?</b>                                                                                                     | а     |

|     |                                                                                                      |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | а) болевой на ноги<br>б) удушающий<br>в) болевой на руки                                             |   |
| 7.  | <b>Какая высшая оценка, обозначающая неоспоримую победу?</b><br>а) «кока»<br>б) «юкка»<br>в) «иппон» | в |
| 8.  | <b>Какое наказание ведёт к дисквалификации?</b><br>а) «шидо»<br>б) «хансоку-маки»<br>в) «вадза-ри»   | б |
| 9.  | <b>Сколько нарушений приводит к проигрышу?</b><br>а) 5<br>б) 3<br>в) 4                               | в |
| 10. | <b>Сколько судий обслуживают отдельную схватку?</b><br>а) 3<br>б) 2<br>в) 1                          | а |

### ФУТБОЛ

| №  | Вопросы                                                                                                                                    | Ответ |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. | <b>Сколько человек играют на поле в составе одной команды?</b><br>а) 10<br>б) 11<br>в) 12<br>г) 7                                          | б     |
| 2. | <b>Кто такой голкипер?</b><br>а) нападающий<br>б) защитник<br>в) вратарь                                                                   | в     |
| 3. | <b>Аут в мини-футболе производится:</b><br>а) рукой<br>б) ногой с боковой линии<br>в) двумя руками из-за боковой линии                     | б     |
| 4. | <b>Кто такой форвард?</b><br>а) вратарь<br>б) нападающий<br>в) защитник                                                                    | б     |
| 5. | <b>С какого расстояния бьётся пенальти?</b><br>а) 7м<br>б) 9м<br>в) 11м                                                                    | в     |
| 6. | <b>Какое количество удалений позволяет за один матч на команду?</b><br>а) 4<br>б) 3<br>в) неограниченное количество                        | б     |
| 7. | <b>Угловой удар пробивается в случае, если мяч ушёл:</b><br>а) за линию ворот от нападающего<br>б) за линию ворот от защитника<br>в) в аут | б     |

|     |                                                                                                                                  |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 8.  | <b>Можно ли голкиперу не в штрафной играть руками?</b><br>а) можно<br>б) нельзя<br>в) можно при защите<br>г) можно при попадании | б |
| 9.  | <b>После удаления в первом тайме может ли игрок выйти на поле во втором?</b><br>а) нет<br>б) да<br>в) можно если счет 0:0        | а |
| 10. | <b>Гол это когда:</b><br>а) мяч пересек линию ворот<br>б) мяч остался на линии ворот<br>в) мяч ударился о перекладину            | а |

### БАДМИНТОН

| №  | Вопросы                                                                                                                                | Ответ |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. | <b>Количество игроков команды по бадминтону?</b><br>а) 2;<br>б) 3;<br>в) 4.                                                            | а     |
| 2. | <b>Сколько касаний могут делать игроки при одном розыгрыше на своей стороне площадки?</b><br>а) одно;<br>б) два;<br>в) не ограниченное | а     |
| 3. | <b>Касание сетки считается ошибкой?</b><br>А) нет;<br>Б) да;<br>В) только если касание ракеткой.                                       | б     |
| 4. | <b>Какая ширина площадки в одиночной игре?</b><br>а) 5.30;<br>б) 5.45;<br>в) 5.18;<br>г) 6.01.                                         | в     |
| 5. | <b>Ракетка не попадает по волану во время подачи - это ошибка?</b><br>а) да;<br>б) нет;<br>в) можно перепадать еще раз.                | а     |
| 6. | <b>Сколько максимально партий может быть сыграно в одном матче?</b><br>а) 3;<br>б) 5;<br>в) 7;<br>г) Пока не будет перевес в 2 партии. | а     |
| 7. | <b>При каком счете достаточно набрать одно очко, чтобы выиграть гейм?</b><br>а) 20:20;<br>б) 31: 31;<br>в) 11:11.<br>г) 29:29.         | г     |
| 8. | <b>Какая высота сетки в бадминтоне?</b><br>а) 1.45;                                                                                    | в     |

|     |                                                                                                         |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | б) 1.50;<br>в) 1.55;<br>г) 1.60.                                                                        |   |
| 9.  | <b>С какой стороны площадки начинается начало партии?</b><br>а) любой;<br>б) левой;<br>в) правой.       | в |
| 10. | <b>Сколько очков нужно набрать игроку, чтобы выиграть гейм?</b><br>а) 11;<br>б) 15;<br>в) 21;<br>г) 25. | в |

### ВОЛЕЙБОЛ

| №  | Вопросы                                                                                                                                                                                                                                     | Ответ |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. | <b>Сколько игроков находятся на площадке во время матча?</b><br>а) шесть;<br>б) двенадцать;<br>в) восемнадцать;<br>г) десять.                                                                                                               | а     |
| 2. | <b>Поддачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для:</b><br>а) игры в защите;<br>б) игры в нападении;<br>в) осуществления командных действий.                                | в     |
| 3. | <b>Как называется свободный защитник?</b><br>а) лидеро;<br>б) либеро;<br>в) нигеро;<br>г) фигаро.                                                                                                                                           | б     |
| 4. | <b>Можно принимать подачу соперника передачей сверху?</b><br>а) нет;<br>б); можно;<br>в) только если кисти рук соединены;<br>г) на усмотрение судьи.                                                                                        | б     |
| 5. | <b>Как называется тридцатисекундный перерыв в волейболе?</b><br>а) тай-брейк;<br>б) тайм-аут;<br>в) степ-тест;<br>г) блицтурнир.                                                                                                            | а     |
| 6. | <b>Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику?</b><br>а) осуществлять нападающий удар;<br>б) выполнять подачу;<br>в) блокировать;<br>г) выполнять страховку за блоком.                                                         | г     |
| 7. | <b>Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает:</b><br>а) атакующий удар;<br>б) блокирование;<br>в) заслон; | б     |

|     |                                                                                                                                             |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | г) задержка.                                                                                                                                |   |
| 8.  | <b>Автором создания игры в волейбол считается:</b><br>а) Елмери Бери;<br>б) Вильям Морган;<br>в) Ясутака Мацудайра;<br>г) Анатолий Эйнгорн. | б |
| 9.  | <b>9. Каков размер половины волейбольной площадки?</b><br>а) 9х9;<br>б) 8х8;<br>в) 6х6;                                                     | а |
| 10. | <b>Назовите высоту волейбольной сетки для мужчин?</b><br>а) 2.41;<br>б) 2.21;<br>г) 2.35.                                                   | а |