

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: заместитель директора  
Дата подписания: 26.12.2025 10:00:04  
Уникальный программный ключ:  
848621b05e7a2c59da67cc47a060a910fb948b62

*Приложение 3*  
к образовательной программе

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.23 и и еска культура и с орт**

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным  
планом)

38.03.04 Государственное и муниципальное управление  
(код, наименование направления подготовки/специальности)

Региональное управление и местное самоуправление

(наименование образовательной программы)

Бакалавр  
(квалификация)

Очно-заочная  
(форма обучения)

Год - 2023

Донецк

**Автор(ы)-составитель(и) РПД:**

Профессор кафедры физической культуры и спорта  
Физического воспитания Донецкого филиала  
РНИИГ.

**Заведующий кафедрой:**

Профессор,

Рабочая программа дисциплины Б1.О.23 физическая культура и спорт  
одобрена на заседании кафедры физического воспитания Донецкого филиала  
РНИИГ.

протокол № 2 от « 7 » ноября 2025г.

## 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:

*ИД-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.
<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:

*ИД-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.
<b>Владеть:</b>	
<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 Знать:</b>	
	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
<b>3.2 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 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> Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура спорт».						
Тема 1.1 Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». /Лек/	1	2	ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5	0	

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

				Э1 Э2		
Тема 1.9 Развитие скоростно-силовых качеств. /Ср/	1	4	ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Тема 1.10 Развитие гибкости. /Ср/	1	4	ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Тема 1.11 Развитие ловкости. /Ср/	1	4	ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Тема 1.12 Развитие силы со снарядами. /Ср/	1	6	ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Тема 1.13 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	1	6	ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 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 В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок	Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2018
ЛЗ.2 В. В. Небесная, В. В. Мирошниченко	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2019
ЛЗ.3 М. Л. Куприенко	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов ОУ "бакалавр" всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (28 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2018
ЛЗ.4 В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения ( 55 с.)	ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021
ЛЗ.5 И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации к занятиям по дисциплине «Физическая культура» (для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения) (55 с.)	Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016

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

Э1	<a href="http://xn--h1aheeehel.xn--placf/">http://xn--h1aheeehel.xn--placf/</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) Ясуака 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" в полном объеме представлен в приложении ОПОП.

## 5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседование (правила соревнований по видам спорта).

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

## РАЗДЕЛ 6. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К 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.

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 ГФС «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.