

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: проректор  
Дата подписания: 07.07.2025 19:07:48  
Уникальный программный ключ:  
1800f7d89cf4ea7507265ba593fe87537eb15a6c

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**"ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"**

**Факультет**

**Юриспруденции и социальных технологий**

**Кафедра**

**Физического воспитания**

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Проректор

\_\_\_\_\_ Л.Н. Костина

27.04.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.08**

**"Физическая культура и спорт"**

**Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика**

**Профиль "Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами"**

Квалификация

***Бакалавр***

Форма обучения

***очная***

Общая трудоемкость

***2 ЗЕТ***

Год начала подготовки по учебному плану

***2024***

Донецк  
2024

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**"ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"**

**Факультет** **Юриспруденции и социальных технологий**  
**Кафедра** **Физического воспитания**

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Проректор

\_\_\_\_\_ Л.Н. Костина

27.04.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**(МОДУЛЯ)**

**Б1.О.08**

**"Физическая культура и спорт"**  
**(для юношей)**

**09.03.03 Прикладная информатика**

**Профиль "Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами"**

Форма обучения *очная*

Общая трудоемкость *2 ЗЕТ*

Год начала подготовки по учебному плану *2024*

Донецк  
2024

Составитель:

ст.препод.

\_\_\_\_\_Петрова-Ахундова Ю.Л.

Рецензент:

канд. биол. наук, доцент

\_\_\_\_\_Гаврилин В.А.

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

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

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

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

Срок действия программы: 2024-2028

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 28.03.2024 № 8

Заведующий кафедрой:

канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

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

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

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

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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

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

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

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 г. №\_\_

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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

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

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

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2027 г. №\_\_

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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

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

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

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2028 г. №\_\_

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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

### 1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

*1.3.2. Дисциплина "Физическая культура и спорт" выступает опорой для следующих элементов:*

### 1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

*УК ОС-7.1: Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья*

Знать:

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уровень 1</b> | Знает нормы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Уровень 2</b> | Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                   |
| <b>Уровень 3</b> | Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |

Уметь:

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уровень 1</b> | Соблюдать нормы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Уровень 2</b> | Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                   |
| <b>Уровень 3</b> | Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |

Владеть:

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уровень 1</b> | Владеть нормами здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Уровень 2</b> | Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                   |
| <b>Уровень 3</b> | Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |

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

|            |                                                                    |
|------------|--------------------------------------------------------------------|
| <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.      |
| <b>1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                |
| 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. |                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                |
| 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

| <b>2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                           |                |       |              |                                                     |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------|-----------------------------------------------------|------------|------------|
| 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. |                |       |              |                                                     |            |            |
| <b>2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                             |                |       |              |                                                     |            |            |
| Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                              | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции | Литература                                          | Инте ракт. | Примечание |
| <b>Раздел 1.</b><br><b>Теоретическая часть по дисциплине</b><br><b>«Физическая культура спорт».</b>                                    |                |       |              |                                                     |            |            |
| Тема 1.1 Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт».<br>/Лек/                                                         | 1              | 2     | УК ОС-7.1    | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.8<br>Э1 Э2 | 0          |            |
| Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/                                           | 1              | 2     | УК ОС-7.1    | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.4<br>Л3.8<br>Э1 Э2              | 0          |            |
| Тема 1.3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/                                                       | 1              | 2     | УК ОС-7.1    | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.4<br>Л3.8<br>Э1 Э2              | 0          |            |
| Тема 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". /Лек/                                               | 1              | 2     | УК ОС-7.1    | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.4<br>Л3.8<br>Э1 Э2              | 0          |            |
| /Конс/                                                                                                                                 | 1              | 2     | УК ОС-7.1    |                                                     | 0          |            |

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

|                                                                            |   |   |           |                                             |   |  |
|----------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------|---------------------------------------------|---|--|
| одиночных игр. /Пр/                                                        |   |   | 7.1       | Л3.2 Л3.4<br>Л3.6 Л3.8<br>Э1 Э2             |   |  |
| Тема 3.5 Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Пр/                  | 1 | 4 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.4<br>Л3.6 Л3.8<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 3.5 Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Ср/                  | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.4<br>Л3.6 Л3.8<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 4. Тема 4 "Атлетическая гимнастика"</b>                          |   |   |           |                                             |   |  |
| Тема 4.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.<br><br>/Пр/ | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.4<br>Л3.8 Л3.9<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 4.2 Развитие силы. /Пр/                                               | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.4<br>Л3.8 Л3.9<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 4.2 Развитие силы. /Ср/                                               | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.4<br>Э1 Э2              | 0 |  |
| Тема 4.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/                                  | 1 | 4 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.4<br>Л3.8 Л3.9<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 4.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах /Пр/                 | 1 | 4 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.4<br>Л3.8 Л3.9<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 4.5. Круговая тренировка. /Пр/                                        | 1 | 4 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.4<br>Л3.8 Л3.9<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 4.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Ср/        | 1 | 4 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.4<br>Л3.8 Л3.9<br>Э1 Э2 | 0 |  |

### РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

Традиционные образовательные технологии

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

Комбинированные технологии

- Личностно-ориентированная технология

Инновационные методы

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

## РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Рекомендуемая литература

#### 1. Основная литература

|      | Авторы,        | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Издательство, год                 |
|------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| ЛП.1 | А. Ю. Громаков | Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса : учебное пособие (168 с.) | Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020 |

#### 3. Методические разработки

|      | Авторы,                                                    | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Издательство, год             |
|------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| ЛЗ.1 | В. В. Небесная, Н. А. Гридина                              | Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (50 с.)                                                                                                       | Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016 |
| ЛЗ.2 | В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок | Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.) | Донецк : ДонАУиГС, 2018       |
| ЛЗ.3 | В. В. Небесная, В. В. Мирошниченко                         | Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)                                                        | ГОУ ВПО "ДОНАУиГС", 2019      |
| ЛЗ.4 | М. Л. Куприенко                                            | Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов ОУ "бакалавр" всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (28 с.)                                                         | ГОУ ВПО "ДОНАУиГС", 2018      |
| ЛЗ.5 | В. В. Небесная, Н. А. Гридина                              | Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения ( 55 с.)                                                                   | ГОУ ВПО «ДОНАУиГС», 2021      |
| ЛЗ.6 |                                                            | Методические рекомендации: для самостоятельных                                                                                                                                                                                                                                                          | Донецк : ДонАУиГС, 2020       |

|      | Авторы,                                         | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                  | Издательство, год                 |
|------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|      | И. Г. Кривец, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов       | занятий по дисциплине "Физическая культура" (Настольный теннис) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (58 с.)                                               |                                   |
| ЛЗ.7 | Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. В. Кулешина | Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.)                       | Донецк : ГОУ ВПО "ДонАУиГС", 2020 |
| ЛЗ.8 | И. Г. Кривец                                    | Психофизическая подготовка : методические рекомендации к занятиям по дисциплине «Физическая культура» (для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения) (55 с.)                                                     | Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016     |
| ЛЗ.9 | И. Г. Кривец, Е. В. Агишева                     | Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка) : методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (46 с.) | Донецк : ГОУ ВПО □ДОНАУИГС□, 2022 |

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

|    |                                                                                                   |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Э1 | <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);
- площадка с искусственным покрытием «Олимп».
- занятия по легкой атлетике проводятся в парке Ленинского комсомола на «Аллее Славы».

### РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### 5.2. Темы письменных работ

#### 5.3. Фонд оценочных средств

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

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" в полном объеме представлен в виде приложения к данному РПД.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседование (правила соревнований по видам спорта).

Контрольные нормативы по разделам РПД.

Тесты ВФСК «ГТО».

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

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

1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".

В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:

- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

## **РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия базируются на использовании теоретических знаний и практических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

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

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

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

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**Факультет Юриспруденции и социальных технологий  
Кафедра Физического воспитания**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине (модулю)  
«Физическая культура и спорт»

|                        |                                                                                      |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки | 09.03.03 Прикладная информатика                                                      |
| Профиль                | «Прикладная информатика в<br>управлении корпоративными<br>информационными системами» |
| Квалификация           | Бакалавр                                                                             |
| Форма обучения         | очная                                                                                |

Донецк  
2024

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

Автор,  
разработчик: старший преподаватель Петрова-Ахундова Ю.Л.

ФОС рассмотрен на заседании  
кафедры

*Физического воспитания*

---

Протокол заседания кафедры от

28.03.2024 г.

№ 8

---

дата

Заведующий кафедрой

В.В. Небесная  
(инициалы, фамилия)

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

**1.1. Основные сведения об учебной дисциплине**

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины  
(сведения соответствуют разделу РПД)

|                                        |                                                                              |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Образовательная программа              | бакалавриат                                                                  |
| Направление подготовки                 | 09.03.03 «Прикладная информатика»                                            |
| Профиль                                | Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами |
| Количество разделов учебной дисциплины | 4                                                                            |
| Часть образовательной программы        | Обязательная часть Б1.О.08                                                   |
| Формы текущего контроля                | Текущий и промежуточный                                                      |
| Показатели                             | Очная форма обучения                                                         |
| Количество зачетных единиц (кредитов)  | 2                                                                            |
| Семестр                                | I                                                                            |
| Общая трудоемкость (академ. часов)     | 72                                                                           |
| Аудиторная работа:                     | 58                                                                           |
| Лекционных                             | 8                                                                            |
| Практических                           | 48                                                                           |
| Самостоятельная работа                 | 12                                                                           |
| Консультации                           | 2                                                                            |
| Контроль                               | 2                                                                            |
| Форма промежуточной аттестации         | Зачет                                                                        |

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

Таблица 2

Перечень компетенций и их элементов

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                 | Элементы компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Индекс элемента                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК ОС-7</b>  | Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <b><i>Знать:</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |                                                                                                                                          | 1. Знает нормы здорового образа жизни.<br>2. Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>3. Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.             | <b>УК ОС-7.1</b><br>Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |
|                 |                                                                                                                                          | <b><i>Уметь:</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |                                                                                                                                          | 1. Соблюдать нормы здорового образа жизни.<br>2. Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>3. Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |                                                                                                                                          | <b><i>Владеть:</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |                                                                                                                                          | 1 Владеть нормами здорового образа жизни.<br>2. Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Код компетенции | Формулировка компетенции | Элементы компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Индекс элемента |
|-----------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                 |                          | <p>должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>3. Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p> |                 |

Таблица 3

Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

| № п/п                                                                             | Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Этапы формирования компетенций (номер семестра) | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства*                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Лекции. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура и спорт» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                               |                                                               |
| 1.                                                                                | Тема 1.1. Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт».<br>Тема 1.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.<br>Тема 1.3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.<br>Тема 1.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».                                                                                                            | I                                               | УК ОС 7.1                                     | Собеседование (правила соревнований)<br>Тесты ВФСК «ГТО»      |
| Раздел 2. Легкая атлетика                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                               |                                                               |
| 2.                                                                                | Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы.<br>Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции.<br>Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции.<br>Тема 2.4 Техника эстафетного бега.                                                                                                                                                                                                                                                                 | I                                               | УК ОС 7.1                                     | Собеседование (правила соревнований)<br>Тесты ВФСК «ГТО»      |
| Раздел 3 Спортивные игры (девушки)                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                               |                                                               |
| 3.                                                                                | Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.<br>Тема 3.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.<br>Тема 3.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. Групповые упражнения.<br>Тема 3.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения.<br>Тема 3.5 Волейбол. Техника | I                                               | УК ОС 7.1                                     | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |

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

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

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

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

## РАЗДЕЛ 2.

### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

#### «Физическая культура и спорт»

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

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

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование балльно-рейтинговой системы оценки качества освоения основных образовательных программ в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС». По баллам, полученным обучающимися за все составляющие:

знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий.

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

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

|     | <b>Вид деятельности</b>                                                                | <b>Баллы</b>        | <b>Примечания</b>                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1.  | Лекционные занятия.<br>Практические занятия.                                           | 1<br>3              |                                                              |
| 2.  | Частичное выполнение физических упражнений на занятии.                                 | 2                   | Плохое самочувствие.                                         |
| 3.  | Присутствие на занятиях обучающихся, освобожденных по медицинской справке.             | 1                   | Справка обязательно предоставляется преподавателю.           |
| 4.  | Активное участие в занятии.                                                            | 4                   | Победа в спортивной игре, помощь в судействе, ведение счета. |
| 5.  | Отработки пропущенных занятий.                                                         | 3                   | Практически, в свободное от учебных занятий время.           |
| 6.  | Помощь в организации соревнований или спортивно-массовых мероприятий.                  | 3                   | В свободное от учебных занятий время.                        |
| 7.  | Участие в соревнованиях ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС»:<br>- I место<br>- II место<br>- III место | 3<br>3<br>2<br>1    | В каждом виде соревнований.                                  |
| 8.  | Участие в городских соревнованиях:<br>- I место<br>- II место<br>- III место           | 6<br>6<br>4<br>2    | Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня - 10 баллов. |
| 9.  | Участие в региональных соревнованиях<br>- I место<br>- II место<br>- III место         | 18<br>15<br>10<br>5 | Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня -24 балла.   |
| 10. | Участие в международных соревнованиях.                                                 | 24                  | Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня -32 балла.   |
| 11. | Подготовка и публикация:<br>- научной статьи;<br>- тезисов.                            | 15<br>5             |                                                              |
| 12. | Выступление на научной конференции.                                                    | 6                   |                                                              |
| 13. | Посещение спортивных и оздоровительных секций в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».                   | 3                   | За одно посещение в свободное от учебных занятий время.      |

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

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

### РАЗДЕЛ 3 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ВИДАМ ЗАДАНИЙ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

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

#### Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура

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

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

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

**Тема 1.2** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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

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

**Раздел 2 Легкая атлетика (девушки, юноши)**

**Тема 2.1** Техника спортивной ходьбы.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

**Контрольный норматив:** спортивная ходьба 500 метров на время

**Девушки:**

«5» - 3.00 мин

«4» - 3.15 мин

«3» - 3.30 мин

«2» - 4.00 мин

**Юноши:**

«5» - 2.45 мин

«4» - 3.00 мин

«3» - 3.15 мин

«2» - 3.30 мин

**Тема 2.2** Техника бега на короткие дистанции.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

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

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

**Контрольный норматив:** бег 60 метров на время

**Девушки:**

«5» - 9,6 сек

«4» - 10.0 сек

«3» - 10.5 сек

«2» - 11.2 сек

**Юноши:**

«5» - 8,4 сек

«4» - 8,8 сек

«3» - 9,3 сек

«2» - 9,9 сек

**Тема 2.3** Техника бега на средние и длинные дистанции.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

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

**Контрольный норматив:** бег 1000 метров на время

**Девушки:**

«5» - 4.10 мин

«4» - 4.26 мин

«3» - 4.46 мин

«2» - 5.08 мин

**Юноши:**

«5» - 3.20 мин

«4» - 3.28 мин

«3» - 3.38 мин

«2» - 4.01 мин

**Тема 2.4 Техника эстафетного бега.**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

**Контрольный норматив:** передача эстафетной палочки на максимальной скорости

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

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

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

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

### **Раздел 3. Спортивные игры (девушки)**

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

«5» - 10 сек.

«4» - 12 сек

«3» - 14 сек

«2» - 16 и более

2. передача мяча об стену двумя руками за 30 сек

«5»- 25 раз

«4»- 20 раз

«3»- 15 раз

«2»- 0-14 раз

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

15 бросков из под кольца с двух метров с трех точек

«5» - 12 раз

«4» - 9 раз

- «3» - 6 раз
- «2» - 0-5 раз

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

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

**Тема 3.4 Волейбол.** Техника нападающего удара. Акробатические упражнения.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

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

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив «баллы»:** подача снизу

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

### **Раздел 3. Настольный теннис (юноши)**

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

Правила соревнований.

**Тема 3.2.** Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

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

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

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

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

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

4. Набивание мяча о стену без отскока о пол

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

**Тема 3.3.** Техника подач и ударов.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Подача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)

«5» - 10 попаданий

«4» - 8 попаданий

«3» - 7 попаданий

«2» - менее 7 попаданий

**Тема 3.4.** Тактическая подготовка: тактика одиночных игр.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Десять двухсторонних игр

«5» - 10 побед

«4» - 8 побед

«3» - 6 побед

«2» - менее 6 побед

**Тема 3.5.** Тактическая подготовка: тактика парных игр.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Десять двухсторонних игр

«5» - 10 побед

«4» - 8 побед

«3» - 6 побед

«2» - менее 6 побед

#### **Раздел 4. Общая физическая подготовка (девушки)**

**Тема 4.1.** Развитие скоростно-силовых качеств.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

«5» - 45 раз

«4» - 40 раз

«3» - 33 раз

«2» - 27 раз

**Тема 4.2.** Развитие ловкости.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Челночный бег 4х9 метров

«5» - 9,8 сек.

«4» - 10,2 сек.

«3» - 10,7 сек.

«2» - 11,3 сек.

**Тема 4.3.** Развитие гибкости.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

«5» - 14 см

«4» - 9 см

«3» - 5 см

«2» - 1 см

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Прыжки на скакалке за 60 секунд

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

**Тема 4.5.** Развитие двигательных качеств.

**Тема 4.6.** Подвижные игры и эстафеты.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Приседания за 30 секунд

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

#### **Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши)**

**Тема 4.1** Техника безопасности. Основы классических упражнений.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Подтягивание на высокой перекладине

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

**Тема 4.2** Развитие силы.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

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

**Тема 4.3** Развитие силы со снарядами.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Жим штанги (вес 20 кг) лежа

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

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

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

**Тема 4.4** Специальная силовая подготовка на тренажерах

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Становая тяга (вес 20 кг)

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

**НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ**  
уровня физической подготовленности обучающихся

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

***Шкала оценки результатов уровня физической подготовленности***

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

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**"ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"**

**Факультет**

**Юриспруденции и социальных технологий**

**Кафедра**

**Физического воспитания**

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Проректор

\_\_\_\_\_ Л.Н. Костина

27.04.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.08**

**"Физическая культура и спорт"**  
**(для девушек)**

**09.03.03 Прикладная информатика**

**Профиль "Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами"**

Форма обучения

***очная***

Общая трудоемкость

***2 ЗЕТ***

Год начала подготовки по учебному плану

***2024***

Донецк  
2024

Составитель:

ст.препод.

\_\_\_\_\_Петрова-Ахундова Ю.Л.

Рецензент:

канд. биол. наук, доцент

\_\_\_\_\_Гаврилин В.А.

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

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

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

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

Срок действия программы: 2024-2028

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 28.03.2024 № 8

Заведующий кафедрой:

канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

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

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

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

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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

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

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

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 г. №\_\_

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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

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

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

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2027 г. №\_\_

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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

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

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

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2028 г. №\_\_

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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

### 1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

*1.3.2. Дисциплина "Физическая культура и спорт" выступает опорой для следующих элементов:*

### 1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

*УК ОС-7.1: Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья*

Знать:

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уровень 1</b> | Знает нормы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Уровень 2</b> | Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                   |
| <b>Уровень 3</b> | Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |

Уметь:

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уровень 1</b> | Соблюдать нормы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Уровень 2</b> | Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                   |
| <b>Уровень 3</b> | Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |

Владеть:

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уровень 1</b> | Владеть нормами здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Уровень 2</b> | Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                   |
| <b>Уровень 3</b> | Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |

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

|            |                                                                    |
|------------|--------------------------------------------------------------------|
| <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.      |
| <b>1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                |
| 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. |                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                |
| 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

| <b>2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                           |                |       |              |                                             |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------|---------------------------------------------|------------|------------|
| 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. |                |       |              |                                             |            |            |
| <b>2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                             |                |       |              |                                             |            |            |
| Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                              | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции | Литература                                  | Инте ракт. | Примечание |
| <b>Раздел 1.</b><br><b>Теоретическая часть по дисциплине</b><br><b>«Физическая культура спорт».</b>                                    |                |       |              |                                             |            |            |
| Тема 1.1 Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт».<br>/Лек/                                                         | 1              | 2     | УК ОС-7.1    | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.4<br>Л3.5 Л3.8<br>Э1 Э2 | 0          |            |
| Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/                                           | 1              | 2     | УК ОС-7.1    | Л1.1Л3.2<br>Л3.4 Л3.8<br>Э1 Э2              | 0          |            |
| Тема 1.3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/                                                       | 1              | 2     | УК ОС-7.1    | Л1.1Л3.2<br>Л3.4 Л3.8<br>Э1 Э2              | 0          |            |
| Тема 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". /Лек/                                               | 1              | 2     | УК ОС-7.1    | Л1.1Л3.2<br>Л3.4 Л3.8<br>Э1 Э2              | 0          |            |
| /Конс/                                                                                                                                 | 1              | 2     | УК ОС-7.1    |                                             | 0          |            |

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

|                                                                                |   |   |           |                                        |   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------|----------------------------------------|---|--|
|                                                                                |   |   |           | ЛЗ.8<br>Э1 Э2                          |   |  |
| Тема 3.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Ср/  | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.6<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| Тема 3.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра. /Пр/        | 1 | 4 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.6<br>ЛЗ.8<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 3.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра. /Ср/        | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.6<br>ЛЗ.8<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 4. Тема 4 "Общая физическая подготовка"</b>                          |   |   |           |                                        |   |  |
| Тема 4.1 Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/                              | 1 | 4 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.8<br>ЛЗ.9<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 4.2 Развитие ловкости. /Пр/                                               | 1 | 4 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.8<br>ЛЗ.9<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 4.3 Развитие гибкости. /Пр/                                               | 1 | 4 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.8<br>ЛЗ.9<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 4.4 Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча. /Пр/ | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.8<br>ЛЗ.9<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 4.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Пр/        | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.8<br>ЛЗ.9<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 4.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Ср/        | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.8<br>ЛЗ.9<br>Э1 Э2 | 0 |  |

### РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

Традиционные образовательные технологии

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

Комбинированные технологии

- Личностно-ориентированная технология

Инновационные методы

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

## РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Рекомендуемая литература

#### 1. Основная литература

|      | Авторы,        | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Издательство, год                 |
|------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| ЛП.1 | А. Ю. Громаков | Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса : учебное пособие (168 с.) | Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020 |

#### 3. Методические разработки

|      | Авторы,                                                    | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Издательство, год                 |
|------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| ЛЗ.1 | А. Н. Гридин, В. В. Небесная                               | Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (33 с.)                                                                  | Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019 |
| ЛЗ.2 | В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок | Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.) | Донецк : ДонАУиГС, 2018           |
| ЛЗ.3 | В. В. Небесная, В. В. Мирошниченко                         | Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)                                                        | ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2019          |
| ЛЗ.4 | М. Л. Куприенко                                            | Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов ОУ "бакалавр" всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (28 с.)                                                         | ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2018          |
| ЛЗ.5 | В. В. Небесная, Н. А. Грдина                               | Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения ( 55 с.)                                                                   | ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021          |
| ЛЗ.6 |                                                            | Волейбол : методические рекомендации для занятий                                                                                                                                                                                                                                                        | Донецк : ДонАУиГС, 2017           |

|      | Авторы,                                         | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                  | Издательство, год                 |
|------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|      | Н. С. Тарасова, С. С. Лавренчук                 | по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (43 с.)                                                                                                                             |                                   |
| ЛЗ.7 | Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. В. Кулешина | Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.)                       | Донецк : ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2020 |
| ЛЗ.8 | И. Г. Кривец                                    | Психофизическая подготовка : методические рекомендации к занятиям по дисциплине «Физическая культура» (для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения) (55 с.)                                                     | Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016     |
| ЛЗ.9 | И. Г. Кривец, Е. В. Агишева                     | Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка) : методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (46 с.) | Донецк : ГОУ ВПО □ДОНАУИГС□, 2022 |

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

|    |                                                                                                   |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Э1 | <a href="http://xn--h1aheechel.xn--p1acf/">http://xn--h1aheechel.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 (общеежитие №3);
- зал для настольного тенниса (общеежитие №3);
- площадка с искусственным покрытием «Олимп».
- занятия по легкой атлетике проводятся в парке Ленинского комсомола на «Аллее Славы».

### РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### 5.2. Темы письменных работ

#### 5.3. Фонд оценочных средств

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

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" в полном объеме представлен в виде приложения к данному РПД.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседование (правила соревнований по видам спорта).  
Контрольные нормативы по разделам РПД.  
Тесты ВФС «ГТО».

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

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

1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".

В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:

- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

## **РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия базируются на использовании теоретических знаний и практических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

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

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

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

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**Факультет Юриспруденции и социальных технологий  
Кафедра Физического воспитания**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине (модулю)  
«Физическая культура и спорт»

|                        |                                                                                      |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки | 09.03.03 Прикладная информатика                                                      |
| Профиль                | «Прикладная информатика в<br>управлении корпоративными<br>информационными системами» |
| Квалификация           | Бакалавр                                                                             |
| Форма обучения         | очная                                                                                |

Донецк  
2024

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

Автор,  
разработчик: старший преподаватель Петрова-Ахундова Ю.Л.

ФОС рассмотрен на заседании  
кафедры

*Физического воспитания*

Протокол заседания кафедры от

28.03.2024 г.

№ 8

дата

Заведующий кафедрой

В.В. Небесная  
(инициалы, фамилия)

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

**1.1. Основные сведения об учебной дисциплине**

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины  
(сведения соответствуют разделу РПД)

|                                        |                                                                              |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Образовательная программа              | бакалавриат                                                                  |
| Направление подготовки                 | 09.03.03 «Прикладная информатика»                                            |
| Профиль                                | Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами |
| Количество разделов учебной дисциплины | 4                                                                            |
| Часть образовательной программы        | Обязательная часть Б1.О.08                                                   |
| Формы текущего контроля                | Текущий и промежуточный                                                      |
| Показатели                             | Очная форма обучения                                                         |
| Количество зачетных единиц (кредитов)  | 2                                                                            |
| Семестр                                | I                                                                            |
| Общая трудоемкость (академ. часов)     | 72                                                                           |
| Аудиторная работа:                     | 58                                                                           |
| Лекционных                             | 8                                                                            |
| Практических                           | 48                                                                           |
| Самостоятельная работа                 | 12                                                                           |
| Консультации                           | 2                                                                            |
| Контроль                               | 2                                                                            |
| Форма промежуточной аттестации         | Зачет                                                                        |

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

Таблица 2

Перечень компетенций и их элементов

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                 | Элементы компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Индекс элемента                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК ОС-7</b>  | Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <b><i>Знать:</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | УК ОС-7.1<br>Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |
|                 |                                                                                                                                          | 1. Знает нормы здорового образа жизни.<br>2. Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>3. Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.             |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                 |                                                                                                                                          | <b><i>Уметь:</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                 |                                                                                                                                          | 1. Соблюдать нормы здорового образа жизни.<br>2. Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>3. Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                 |                                                                                                                                          | <b><i>Владеть:</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                 |                                                                                                                                          | 1 Владеть нормами здорового образа жизни.<br>2. Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Код компетенции | Формулировка компетенции | Элементы компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Индекс элемента |
|-----------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                 |                          | <p>должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>3. Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p> |                 |

Таблица 3

Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

| № п/п                                                                             | Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Этапы формирования компетенций (номер семестра) | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства*                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Лекции. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура и спорт» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                               |                                                               |
| 1.                                                                                | Тема 1.1. Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт».<br>Тема 1.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.<br>Тема 1.3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.<br>Тема 1.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».                                                                                                            | I                                               | УК ОС 7.1                                     | Собеседование (правила соревнований)<br>Тесты ВФСК «ГТО»      |
| Раздел 2. Легкая атлетика                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                               |                                                               |
| 2.                                                                                | Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы.<br>Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции.<br>Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции.<br>Тема 2.4 Техника эстафетного бега.                                                                                                                                                                                                                                                                 | I                                               | УК ОС 7.1                                     | Собеседование (правила соревнований)<br>Тесты ВФСК «ГТО»      |
| Раздел 3 Спортивные игры (девушки)                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                               |                                                               |
| 3.                                                                                | Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.<br>Тема 3.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.<br>Тема 3.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. Групповые упражнения.<br>Тема 3.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения.<br>Тема 3.5 Волейбол. Техника | I                                               | УК ОС 7.1                                     | Собеседование (правила соревнований)<br>Контрольные нормативы |

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

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

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

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

## РАЗДЕЛ 2.

### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

#### «Физическая культура и спорт»

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

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

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование балльно-рейтинговой системы оценки качества освоения основных образовательных программ в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС». По баллам, полученным обучающимися за все составляющие:

знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий.

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

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

|     | <b>Вид деятельности</b>                                                                | <b>Баллы</b>        | <b>Примечания</b>                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1.  | Лекционные занятия.<br>Практические занятия.                                           | 1<br>3              |                                                              |
| 2.  | Частичное выполнение физических упражнений на занятии.                                 | 2                   | Плохое самочувствие.                                         |
| 3.  | Присутствие на занятиях обучающихся, освобожденных по медицинской справке.             | 1                   | Справка обязательно предоставляется преподавателю.           |
| 4.  | Активное участие в занятии.                                                            | 4                   | Победа в спортивной игре, помощь в судействе, ведение счета. |
| 5.  | Отработки пропущенных занятий.                                                         | 3                   | Практически, в свободное от учебных занятий время.           |
| 6.  | Помощь в организации соревнований или спортивно-массовых мероприятий.                  | 3                   | В свободное от учебных занятий время.                        |
| 7.  | Участие в соревнованиях ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС»:<br>- I место<br>- II место<br>- III место | 3<br>3<br>2<br>1    | В каждом виде соревнований.                                  |
| 8.  | Участие в городских соревнованиях:<br>- I место<br>- II место<br>- III место           | 6<br>6<br>4<br>2    | Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня - 10 баллов. |
| 9.  | Участие в региональных соревнованиях<br>- I место<br>- II место<br>- III место         | 18<br>15<br>10<br>5 | Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня -24 балла.   |
| 10. | Участие в международных соревнованиях.                                                 | 24                  | Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня -32 балла.   |
| 11. | Подготовка и публикация:<br>- научной статьи;<br>- тезисов.                            | 15<br>5             |                                                              |
| 12. | Выступление на научной конференции.                                                    | 6                   |                                                              |
| 13. | Посещение спортивных и оздоровительных секций в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».                   | 3                   | За одно посещение в свободное от учебных занятий время.      |

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

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

### РАЗДЕЛ 3 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ВИДАМ ЗАДАНИЙ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

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

#### Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура

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

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

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

**Тема 1.2** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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

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

**Раздел 2 Легкая атлетика (девушки, юноши)**

**Тема 2.1** Техника спортивной ходьбы.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

**Контрольный норматив:** спортивная ходьба 500 метров на время

**Девушки:**

«5» - 3.00 мин

«4» - 3.15 мин

«3» - 3.30 мин

«2» - 4.00 мин

**Юноши:**

«5» - 2.45 мин

«4» - 3.00 мин

«3» - 3.15 мин

«2» - 3.30 мин

**Тема 2.2** Техника бега на короткие дистанции.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

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

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

**Контрольный норматив:** бег 60 метров на время

**Девушки:**

«5» - 9,6 сек

«4» - 10.0 сек

«3» - 10.5 сек

«2» - 11.2 сек

**Юноши:**

«5» - 8,4 сек

«4» - 8,8 сек

«3» - 9,3 сек

«2» - 9,9 сек

**Тема 2.3** Техника бега на средние и длинные дистанции.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

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

**Контрольный норматив:** бег 1000 метров на время

**Девушки:**

«5» - 4.10 мин

«4» - 4.26 мин

«3» - 4.46 мин

«2» - 5.08 мин

**Юноши:**

«5» - 3.20 мин

«4» - 3.28 мин

«3» - 3.38 мин

«2» - 4.01 мин

**Тема 2.4 Техника эстафетного бега.**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

**Контрольный норматив:** передача эстафетной палочки на максимальной скорости

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

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

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

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

### **Раздел 3. Спортивные игры (девушки)**

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

«5» - 10 сек.

«4» - 12 сек

«3» - 14 сек

«2» - 16 и более

2. передача мяча об стену двумя руками за 30 сек

«5»- 25 раз

«4»- 20 раз

«3»- 15 раз

«2»- 0-14 раз

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

15 бросков из под кольца с двух метров с трех точек

«5» - 12 раз

«4» - 9 раз

- «3» - 6 раз
- «2» - 0-5 раз

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

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

**Тема 3.4 Волейбол.** Техника нападающего удара. Акробатические упражнения.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

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

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

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив «баллы»:** подача снизу

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

### **Раздел 3. Настольный теннис (юноши)**

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

Правила соревнований.

**Тема 3.2.** Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

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

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

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

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

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

4. Набивание мяча о стену без отскока о пол

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

**Тема 3.3.** Техника подач и ударов.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Поддача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)

«5» - 10 попаданий

«4» - 8 попаданий

«3» - 7 попаданий

«2» - менее 7 попаданий

**Тема 3.4.** Тактическая подготовка: тактика одиночных игр.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Десять двухсторонних игр

«5» - 10 побед

«4» - 8 побед

«3» - 6 побед

«2» - менее 6 побед

**Тема 3.5.** Тактическая подготовка: тактика парных игр.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Десять двухсторонних игр

«5» - 10 побед

«4» - 8 побед

«3» - 6 побед

«2» - менее 6 побед

#### **Раздел 4. Общая физическая подготовка (девушки)**

**Тема 4.1.** Развитие скоростно-силовых качеств.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

«5» - 45 раз

«4» - 40 раз

«3» - 33 раз

«2» - 27 раз

**Тема 4.2.** Развитие ловкости.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Челночный бег 4х9 метров

«5» - 9,8 сек.

«4» - 10,2 сек.

«3» - 10,7 сек.

«2» - 11,3 сек.

**Тема 4.3.** Развитие гибкости.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

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

«5» - 14 см

«4» - 9 см

«3» - 5 см

«2» - 1 см

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

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Прыжки на скакалке за 60 секунд

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

**Тема 4.5.** Развитие двигательных качеств.

**Тема 4.6.** Подвижные игры и эстафеты.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Приседания за 30 секунд

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

#### **Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши)**

**Тема 4.1** Техника безопасности. Основы классических упражнений.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Подтягивание на высокой перекладине

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

**Тема 4.2** Развитие силы.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

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

**Тема 4.3** Развитие силы со снарядами.

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Жим штанги (вес 20 кг) лежа

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

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

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

**Тема 4.4** Специальная силовая подготовка на тренажерах

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

Становая тяга (вес 20 кг)

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

**НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ**  
уровня физической подготовленности обучающихся

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

***Шкала оценки результатов уровня физической подготовленности***

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

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**"ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"**

**Факультет**

**Юриспруденции и социальных технологий**

**Кафедра**

**Физического воспитания**

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Проректор

\_\_\_\_\_ Л.Н. Костина

27.04.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.08**

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

**09.03.03 Прикладная информатика**

**Профиль "Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами"**

Форма обучения

***очная***

Общая трудоемкость

***2 ЗЕТ***

Год начала подготовки по учебному плану

***2024***

Донецк  
2024

Составитель:

ст.препод.

Петрова-Ахундова Ю.Л.

Рецензент:

канд. биол. наук, доцент

Гаврилин В.А.

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

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

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

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

Срок действия программы: 2024-2028

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 28.03.2024 № 8

Заведующий кафедрой:

канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

(подпись)

---

---

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

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

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

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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

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

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

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 г. №\_\_

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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

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

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

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2027 г. №\_\_

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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

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

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

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2028 г. №\_\_

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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

### 1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

*1.3.2. Дисциплина "Физическая культура и спорт" выступает опорой для следующих элементов:*

### 1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

*УК ОС-7.1: Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья*

Знать:

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уровень 1</b> | Знает нормы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Уровень 2</b> | Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                   |
| <b>Уровень 3</b> | Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |

Уметь:

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уровень 1</b> | Соблюдать нормы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Уровень 2</b> | Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                   |
| <b>Уровень 3</b> | Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |

Владеть:

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уровень 1</b> | Владеть нормами здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Уровень 2</b> | Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                   |
| <b>Уровень 3</b> | Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |

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

|            |                                                                    |
|------------|--------------------------------------------------------------------|
| <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.      |
| <b>1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                |
| 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. |                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                |
| 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

| <b>2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                           |                |       |              |                                                     |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------|-----------------------------------------------------|------------|------------|
| 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. |                |       |              |                                                     |            |            |
| <b>2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                             |                |       |              |                                                     |            |            |
| Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                              | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции | Литература                                          | Инте ракт. | Примечание |
| <b>Раздел 1.</b><br><b>Теоретическая часть по дисциплине</b><br><b>«Физическая культура спорт».</b>                                    |                |       |              |                                                     |            |            |
| Тема 1.1 Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт».<br>/Лек/                                                         | 1              | 2     | УК ОС-7.1    | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.4<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9<br>Э1 Э2 | 0          |            |
| Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/                                           | 1              | 2     | УК ОС-7.1    | Л1.1Л3.2<br>Л3.4 Л3.8<br>Л3.9<br>Э1 Э2              | 0          |            |
| Тема 1.3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/                                                       | 1              | 2     | УК ОС-7.1    | Л1.1Л3.2<br>Л3.4 Л3.8<br>Л3.9<br>Э1 Э2              | 0          |            |
| Тема 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". /Лек/                                               | 1              | 2     | УК ОС-7.1    | Л1.1Л3.2<br>Л3.4 Л3.8<br>Л3.9<br>Э1 Э2              | 0          |            |
| /Конс/                                                                                                                                 | 1              | 2     | УК ОС-7.1    |                                                     | 0          |            |

|                                                                                                                                  |   |   |           |                                                     |   |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------|-----------------------------------------------------|---|--|
|                                                                                                                                  |   |   |           |                                                     |   |  |
| <b>Раздел 2. Тема "Легкая атлетика"</b>                                                                                          |   |   |           |                                                     |   |  |
| Тема 2. Легкая атлетика. /Ср/                                                                                                    | 1 | 4 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.4<br>Л3.5 Л3.8<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Специальные упражнения бегуна. /Пр/ | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.2<br>Л3.4                                    | 0 |  |
| Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Высокий, низкий старт. Стартовый разгон. /Пр/                                               | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.4<br>Л3.5 Л3.8<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорениями. Повторный бег. /Пр/                                                      | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.4<br>Л3.5 Л3.8<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| Тема 2.4. Бег на средние дистанции. Бег по повороту. Техника движения рук. /Пр/                                                  | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.2<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.8<br>Э1 Э2              | 0 |  |
| Тема 2.5. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Равномерный бег. Бег в гору. Переменный бег. /Пр/       | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.2<br>Л3.4                                    | 0 |  |
| Тема 2.6. Эстафетный бег. /Пр/                                                                                                   | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.2<br>Л3.4                                    | 0 |  |
| Тема 2.7. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики. /Пр/                                       | 1 | 4 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.4<br>Л3.5 Л3.8<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| <b>Раздел 3. Раздел 3. Общая физическая подготовка.</b>                                                                          |   |   |           |                                                     |   |  |
| Тема 3. Общая физическая подготовка. /Ср/                                                                                        | 1 | 4 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.4<br>Л3.7 Л3.8<br>Л3.9<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 3.1. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах /Пр/                                                                | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2 Л3.4                               | 0 |  |

|                                                                                                                                                                                                          |   |   |           |                                                     |   |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------|-----------------------------------------------------|---|--|
|                                                                                                                                                                                                          |   |   |           | ЛЗ.7 ЛЗ.8<br>ЛЗ.9<br>Э1 Э2                          |   |  |
| Тема 3.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. /Пр/                                                                                                                                                | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.1<br>ЛЗ.2 ЛЗ.4<br>ЛЗ.7 ЛЗ.8<br>ЛЗ.9<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 3.3. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. /Пр/ | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.6<br>ЛЗ.8 ЛЗ.9<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| Тема 3.4. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. /Пр/                                                                                                                                          | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.6<br>ЛЗ.8 ЛЗ.9<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| Тема 3.5. Упражнения для мышц туловища. /Пр/                                                                                                                                                             | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.6<br>ЛЗ.9<br>Э1 Э2              | 0 |  |
| Тема 3.6. Упражнения для мышц ног и таза. /Пр/                                                                                                                                                           | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.6<br>ЛЗ.8 ЛЗ.9<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| Тема 3.7. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. /Пр/                                                                                                                     | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.6<br>ЛЗ.8 ЛЗ.9<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| Тема 3.8. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. /Пр/                                                                                                                    | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.9<br>Э1 Э2                      | 0 |  |
| Тема 3.9. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами ОФП. /Пр/                                                                                                                           | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.9<br>Э1 Э2                      | 0 |  |
| <b>Раздел 4. Раздел 4. Шахматы.</b>                                                                                                                                                                      |   |   |           |                                                     |   |  |
| Тема 4. Шахматы. /Ср/                                                                                                                                                                                    | 1 | 4 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.8<br>Э1 Э2 Э3<br>Э4             | 0 |  |
| Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях шахматами. Краткая историческая характеристика шахмат. /Пр/                                                                                                   | 1 | 2 | УК ОС-7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4<br>Э1 Э2 Э3<br>Э4                  | 0 |  |
| Тема 4.2. Шахматная доска и правила                                                                                                                                                                      | 1 | 2 | УК ОС-    | Л1.1ЛЗ.2                                            | 0 |  |

|                                                                                                       |   |   |               |                                         |   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------------|-----------------------------------------|---|--|
| движения фигур. /Пр/                                                                                  |   |   | 7.1           | ЛЗ.4 ЛЗ.8<br>Э1 Э2 Э3<br>Э4             |   |  |
| Тема 4.3. Правила, определяющие порядок игры. Цель игры. Способы окончания шахматной партии. /Пр/     | 1 | 2 | УК ОС-<br>7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.8<br>Э1 Э2 Э3<br>Э4 | 0 |  |
| Тема 4.4. Типовая ценность фигур и обмен фигурами. Простейшие схемы достижения матовых ситуаций. /Пр/ | 1 | 2 | УК ОС-<br>7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.8<br>Э1 Э2 Э3<br>Э4 | 0 |  |
| Тема 4.5. Начало шахматной партии. /Пр/                                                               | 1 | 2 | УК ОС-<br>7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.8<br>Э1 Э2 Э3<br>Э4 | 0 |  |
| Тема 4.6. Окончание шахматной партии. /Пр/                                                            | 1 | 2 | УК ОС-<br>7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4 ЛЗ.8<br>Э1 Э2 Э3<br>Э4 | 0 |  |
| Тема 4.7. Теория тактики. Классификация пешечных комбинаций. Классификация приемов защиты. /Пр/       | 1 | 2 | УК ОС-<br>7.1 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.4<br>Э1 Э2 Э3<br>Э4      | 0 |  |

### РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

Традиционные образовательные технологии

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

Комбинированные технологии

- Личностно-ориентированная технология

Инновационные методы

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

### РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Рекомендуемая литература

##### 1. Основная литература

|      | Авторы,        | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                       | Издательство, год                 |
|------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Л1.1 | А. Ю. Громаков | Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного | Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020 |

|                                                           | Авторы,                                                                       | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Издательство, год                 |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                                           |                                                                               | комплекса : учебное пособие (168 с.)                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                   |
| <b>3. Методические разработки</b>                         |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                   |
|                                                           | Авторы,                                                                       | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Издательство, год                 |
| ЛЗ.1                                                      | А. Н. Гридин, В. В. Небесная                                                  | Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (33 с.)                                                                  | Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019 |
| ЛЗ.2                                                      | В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок                    | Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.) | Донецк : ДонАУиГС, 2018           |
| ЛЗ.3                                                      | В. В. Небесная, В. В. Мирошниченко                                            | Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)                                                        | ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2019          |
| ЛЗ.4                                                      | М. Л. Куприенко                                                               | Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов ОУ "бакалавр" всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (28 с.)                                                         | ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2018          |
| ЛЗ.5                                                      | В. В. Небесная, Н. А. Гридина                                                 | Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения ( 55 с.)                                                                   | ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021          |
| ЛЗ.6                                                      | Н. С. Тарасова, С. С. Лавренчук                                               | Волейбол : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (43 с.)                                                                                                                          | Донецк : ДонАУиГС, 2017           |
| ЛЗ.7                                                      | Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. В. Кулешина                               | Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.)                                                                     | Донецк : ГОУ ВПО "ДонАУиГС", 2020 |
| ЛЗ.8                                                      | И. Г. Кривец                                                                  | Психофизическая подготовка : методические рекомендации к занятиям по дисциплине «Физическая культура» (для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения) (55 с.)                                                                                                   | Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016     |
| ЛЗ.9                                                      | И. Г. Кривец, Е. В. Агишева                                                   | Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка) : методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (46 с.)                                               | Донецк : ГОУ ВПО □ДОНАУИГС□, 2022 |
| <b>4.2. Перечень ресурсов</b>                             |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                   |
| <b>информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b> |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                   |
| Э1                                                        | <a href="http://xn--h1aheeehel.xn--plac/">http://xn--h1aheeehel.xn--plac/</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Э2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <a href="https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A">https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A</a> |  |
| Э3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <a href="http://russiachess.org/">http://russiachess.org/</a>                                     |  |
| Э4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <a href="http://www.fide.com/">http://www.fide.com/</a>                                           |  |
| <b>4.3. Перечень программного обеспечения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                   |  |
| Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:<br>Информационные технологии применяются только при организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.<br>Программное обеспечение не применяется. |                                                                                                   |  |
| <b>4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                   |  |
| Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) Спорт. Физическая культура <a href="https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A">https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A</a>                                                                                                      |                                                                                                   |  |
| <b>4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                   |  |
| - игровой зал №1 (корпус №2);<br>- зал единоборств №2 (корпус №2);<br>- тренажерный зал (общеежитие №3);<br>- зал для настольного тенниса (общеежитие №3);<br>- площадка с искусственным покрытием «Олимп».<br>- занятия по легкой атлетике проводятся в парке Ленинского комсомола на «Аллее Славы».              |                                                                                                   |  |

## РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

|                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5.1. Контрольные вопросы и задания</b>                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>5.2. Темы письменных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>5.3. Фонд оценочных средств</b>                                                                                                                                                                                                                                           |
| Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" разработан в соответствии с локальным нормативным актом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".<br>Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" в полном объеме представлен в виде приложения к данному РПД. |
| <b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>                                                                                                                                                                                                                                 |
| Собеседование (правила соревнований по видам спорта).<br>Контрольные нормативы по разделам РПД.<br>Тесты ВФСК «ГТО».                                                                                                                                                         |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:<br>1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.<br>2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".<br>В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:<br>- 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.<br>- 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.<br>- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия базируются на использовании теоретических знаний и практических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

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

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

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

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**Факультет Юриспруденции и социальных технологий  
Кафедра Физического воспитания**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

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

|                        |                                                                                      |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки | 09.03.03 Прикладная информатика                                                      |
| Профиль                | «Прикладная информатика в<br>управлении корпоративными<br>информационными системами» |
| Квалификация           | Бакалавр                                                                             |
| Форма обучения         | очная                                                                                |

Донецк  
2024

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

Автор,

разработчик:

старший преподаватель Петрова-Ахундова Ю.Л.

ФОС рассмотрен на заседании  
кафедры

*Физического воспитания*

Протокол заседания кафедры от

28.03.2024 г.

№ 8

дата

Заведующий кафедрой

В.В. Небесная  
(инициалы, фамилия)

**РАЗДЕЛ 1.**  
**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
 по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для лиц с ОВЗ

**1.1. Основные сведения об учебной дисциплине**

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины  
 (сведения соответствуют разделу РПД)

|                                           |                                                                              |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Образовательная программа                 | бакалавриат                                                                  |
| Направление подготовки                    | 09.03.03 «Прикладная информатика»                                            |
| Профиль                                   | Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами |
| Количество разделов учебной дисциплины    | 4                                                                            |
| Часть образовательной программы           | Обязательная часть Б1.О.08                                                   |
| Формы текущего контроля                   | Текущий и промежуточный                                                      |
| Показатели                                | Очная форма обучения                                                         |
| Количество зачетных единиц (кредитов)     | 2                                                                            |
| Семестр                                   | I                                                                            |
| <b>Общая трудоемкость (академ. часов)</b> | 72                                                                           |
| <b>Аудиторная работа:</b>                 | 58                                                                           |
| Лекционных                                | 8                                                                            |
| Практических                              | 48                                                                           |
| <b>Самостоятельная работа</b>             | 12                                                                           |
| Консультации                              | 2                                                                            |
| Форма промежуточной аттестации            | зачет                                                                        |

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

Таблица 2

Перечень компетенций и их элементов

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                 | Элементы компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Индекс элемента                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК ОС-7</b>  | Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <b><i>Знать:</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | УК ОС-7.1<br>Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |
|                 |                                                                                                                                          | 1. Знает нормы здорового образа жизни.<br>2. Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>3. Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.             |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                 |                                                                                                                                          | <b><i>Уметь:</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                 |                                                                                                                                          | 1. Соблюдать нормы здорового образа жизни.<br>2. Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>3. Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                 |                                                                                                                                          | <b><i>Владеть:</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                 |                                                                                                                                          | 1 Владеть нормами здорового образа жизни.<br>2. Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Код компетенции | Формулировка компетенции | Элементы компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Индекс элемента |
|-----------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                 |                          | <p>должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>3. Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p> |                 |

Таблица 3

Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

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

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

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

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

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

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

## РАЗДЕЛ 2.

### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

#### «Физическая культура и спорт» для лиц с ОВЗ

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности выполнения учебной работы обучающимися и включает в себя ряд контрольных теоретических тестов по легкой атлетике, ОФП, шахматам.

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

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий.

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

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

|    | <b>Вид деятельности</b>                                                    | <b>Баллы</b> | <b>Примечания</b>                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------|
| 1. | Лекционные занятия.<br>Практические занятия.                               | 1<br>3       |                                                              |
| 2. | Частичное выполнение физических упражнений на занятии.                     | 2            | Плохое самочувствие.                                         |
| 3. | Присутствие на занятиях обучающихся, освобожденных по медицинской справке. | 1            | Справка обязательно предоставляется преподавателю.           |
| 4. | Активное участие в занятии.                                                | 4            | Победа в спортивной игре, помощь в судействе, ведение счета. |
| 5. | Отработки пропущенных занятий.                                             | 3            | Практически, в свободное от учебных занятий время.           |
| 6. | Помощь в организации соревнований или спортивно-массовых мероприятий.      | 3            | В свободное от учебных занятий время.                        |
| 7. | Подготовка и публикация:<br>- научной статьи;<br>- тезисов.                | 15<br>5      |                                                              |
| 8. | Выступление на научной конференции.                                        | 6            |                                                              |
| 9. | Посещение оздоровительных секций в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».                    | 3            | За одно посещение в свободное от учебных занятий время.      |

В течение семестра обучающиеся набирают баллы согласно таблице. Максимальное количество баллов, набранных в семестре - 100. Зачет выставляется в I семестре учебного года по итогам набранных баллов.

**РАЗДЕЛ 3 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ВИДАМ ЗАДАНИЙ  
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

| №  | Назначение задания                                                                                     | Вид задания                                                                                                                | Примечание                                                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Задания для подготовки обучающихся с ОВЗ к зачету по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». | 1. Теоретическое тестирование по разделам РПД «Физическая культура и спорт»:<br>- лёгкая атлетика,<br>- ОФП,<br>- шахматы. | Приложение 1.<br>Перечень контрольных тестов по разделам РПД для подготовки обучающихся с ОВЗ к зачету. |

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

| Номер приложения | Название приложения                                 |
|------------------|-----------------------------------------------------|
| 1                | Тестовые задания для текущего контроля успеваемости |

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

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

**Тема 1.2** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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

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

**Вид контроля:** собеседование.

**Раздел 2 Легкая атлетика**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

**1. СПРИНТ – это:**

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

**2. Какая из дистанций считается спринтерской?**

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

**3. Туфли для бега называются:**

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

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

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

**5. Какие команды на старте подает стартер?**

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

**6. С низкого старта бегут:**

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

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

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

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

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

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

**9. Что такое ФАЛЬСТАРТ?**

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

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

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

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

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

**12. Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции, называется \_\_\_\_\_**

**Ответ:** стартовые колодки

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

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

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

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

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

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

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

**1. Общая физическая подготовка (ОФП) – это:**

- а) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
- б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;**
- в) процесс овладения умением расслабляться.

**2. Под ОФП понимают процесс, направленный на:**

- а) формирование правильной осанки;
- б) развитие реакции и внимания;
- в) всестороннее и гармоничное физическое развитие.**

**3. Уровень ОФП оценивается по следующим показателям:**

- а) скорость, выносливость, сила;**
- б) частота сердечных сокращений, артериальное давление;
- в) рост, вес.

**4. К показателям физического развития НЕ относятся:**

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) мышечная масса.**

**5. Силовые качества – это**

- а) величина отдельных мышечных групп;
- б) способность преодолевать внешнее сопротивление;**
- в) умение поднимать тяжести.

**6. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей**

- а) прыжки со скакалкой;
- б) сгибания, разгибания рук;**
- в) наклоны туловища.

**7. Гибкость – это**

- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- б) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой.**

**8. Назовите упражнения для развития гибкости:**

- а) подъёмы туловища из положения лежа на спине, на животе;
- б) приседы, полуприседы, сгибания, разгибания рук;
- в) наклоны туловища, «мостик».**

**9. Под физическим качеством «ловкость» понимают:**

- а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;**
- в) способность к освоению действия и сохранению равновесия.

**10. Назовите упражнения для развития ловкости**

- а) прыжки с поворотами на 90°, 180°;
- б) прыжки с продвижением вперед;
- в) прыжки на месте.

**11. Скоростно-силовые качества – это:**

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

**12. Назовите упражнение для оценки скоростно-силовых качеств**

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

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

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

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

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

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

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

**Раздел 4. Шахматы**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

**1. В какой стране придумали шахматы?**

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

**2. Как звали богиню, покровительницу шахмат в Греции?**

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

**3. Как ходит ладья?**

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

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

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

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

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

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

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

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

**7. Слон ходит:**

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

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

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

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

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

**10. Как переводится слово «шахматы»?**

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

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

- а) 16
- б) 23
- в) 20

**12. Каковы размеры стандартной шахматной доски?**

- а) 8x8 клеток ;
- б) 10x10 клеток;

в) 16х16 клеток.

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

а) Король;

б) Пешка;

в) Ферзь;

г) Слон.

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

а) 1 час;

б) 30 мин ;

в) 2,5 часа.

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

а) Ладья;

б) Слон;

в) Пешка;

г) Конь.

