

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
о владельце:  
а Лауреат Миниморального  
ректор  
ния: 26.06.2025 12:57:52  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"

## **Юриспруденции и социальных технологий**

**Физического воспитания**

Проректор

Л.Н. Костина

27.04.2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.О.17 "Элективные курсы по физической культуре и спорту"**  
**(для лиц с ОВЗ)**

**Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент**  
**Профиль "Менеджмент непроизводственной сферы"**

Кваліфікація **БАКАЛАВР**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 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) "Элективные курсы по физической культуре и спорту" разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970).

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент Профиль "Менеджмент непроеизводственной сферы", 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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                         |
| формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <i>1.3.2. Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" выступает опорой для следующих элементов:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <i>УК ОС-7.2: Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Знать:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Уровень 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Средства укрепления индивидуального здоровья.                                                                                                                                                                                           |
| <b>Уровень 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества.                                                                                                           |
| <b>Уровень 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.    |
| Уметь:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Уровень 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Применять средства укрепления индивидуального здоровья.                                                                                                                                                                                 |
| <b>Уровень 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.                                                                                                          |
| <b>Уровень 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.   |
| Владеть:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Уровень 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Владеть средствами укрепления индивидуального здоровья.                                                                                                                                                                                 |
| <b>Уровень 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.                                                                                                        |
| <b>Уровень 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания. |
| <b><i>В результате освоения дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту"</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>3.1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.                                                                                                                                                                      |
| <b>3.2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.                          |
| <b>3.3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.                               |

**1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний, умений и приобретенных навыков), компетенций с последующим объединением оценок и проводится в форме: устного опроса на лекционных и семинарских/практических занятиях (фронтальный, индивидуальный, комплексный), письменной проверки (тестовые задания, контроль знаний по разделу, ситуационных заданий и т.п.), оценки активности работы обучающегося на занятии, включая задания для самостоятельной работы.

**Промежуточная аттестация**

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим локальным нормативным актом. По дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" видом промежуточной аттестации является Зачет

**РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общая трудоёмкость дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" составляет 0 зачётные единицы, 328 часов.

Количество часов, выделяемых на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося, определяется учебным планом.

**2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ**

| Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                           | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции | Литература                              | Инте ракт. | Примечание |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------|-----------------------------------------|------------|------------|
| Раздел 1. Тема "Дартс"                                                                                                                                              |                |       |              |                                         |            |            |
| Тема 1. Дартс. /Ср/                                                                                                                                                 | 2              | 2     | УК ОС-7.2    | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э5 Э6 | 0          |            |
| Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. История развития дартса и его роль в современном обществе. /Пр/                                               | 2              | 2     | УК ОС-7.2    | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э5 Э6 | 0          |            |
| Тема 1.2. Правила игры в дартс. Виды и характер соревнований. Документация. Допуск и отстранение от игры. /Пр/                                                      | 2              | 2     | УК ОС-7.2    | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э5 Э6 | 0          |            |
| Тема 1.3. Выбор дротиков и способы держания. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока. /Пр/                                                               | 2              | 2     | УК ОС-7.2    | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э5 Э6 | 0          |            |
| Тема 1.4. Основы техники выполнения метания. Изготовка (положение ног, положение туловища, положение головы). Хват. Прицеливание. Бросок. Управление дыханием. /Пр/ | 2              | 4     | УК ОС-7.2    | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э5 Э6 | 0          |            |
| Тема 1.5. Разучивание и закрепление элементов техники выполнения метания дротика. /Пр/                                                                              | 2              | 4     | УК ОС-7.2    | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э5 Э6 | 0          |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |           |                                              |   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------|----------------------------------------------|---|--|
| Тема 1.6. Разучивание элементов подготовки и выполнения броска. Положение рук. Хват. Прицеливание. Фазы броска (начальная, средняя и заключительная). /Пр/                                                                                                       | 2 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э5 Э6      | 0 |  |
| Тема 1.7. Разучивание техник по освоению внутреннего контроля. Работа на мышечную память: выполнение бросков с открытыми и закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в различные части мишени - левую, правую, верхнюю, нижнюю, в сектор «20». /Пр/ | 2 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э5 Э6      | 0 |  |
| Тема 1.8. Повторение всех этапов подготовки и выполнения броска на практике с закрытыми и открытыми глазами. Психологический настрой на попадание - мысленное представление маленьких целей на мишени: «удвоения», «утроения», центра. /Пр/                      | 2 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э5 Э6      | 0 |  |
| <b>Раздел 2. Тема "Настольный теннис"</b>                                                                                                                                                                                                                        |   |   |           |                                              |   |  |
| Тема 2. Настольный теннис. /Ср/                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 2.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/                                                                                                                                                                                                                | 2 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 2.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/                                                                                                                                                                                                    | 2 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 2.3 Техника подачи и ударов. /Пр/                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 2.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных игр. /Пр/                                                                                                                                                                                                    | 2 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 2.5. Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Пр/                                                                                                                                                                                                       | 2 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 3. Тема "Легкая атлетика"</b>                                                                                                                                                                                                                          |   |   |           |                                              |   |  |

|                                                                                   |   |   |           |                                                               |   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------|---------------------------------------------------------------|---|--|
| Тема 3. Легкая атлетика. /Ср/                                                     | 2 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 3.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/                                  | 2 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э1 Э2                       | 0 |  |
| Тема 3.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/ | 2 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 3.3 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/  | 2 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 3.4 Техника эстафетного бега. /Пр/                                           | 2 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 4. Тема "Легкая атлетика"</b>                                           |   |   |           |                                                               |   |  |
| Тема 4. Легкая атлетика. /Ср/                                                     | 3 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/                                          | 3 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э1 Э2                       | 0 |  |
| Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/                                 | 3 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/                        | 3 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Пр/                                           | 3 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5                                         | 0 |  |

|                                                                                                                                                                       |   |   |               |                                              |   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------------|----------------------------------------------|---|--|
|                                                                                                                                                                       |   |   |               | ЛЗ.6 ЛЗ.9<br>ЛЗ.10<br>ЛЗ.11<br>Э1 Э2         |   |  |
| <b>Раздел 5. Тема "Шахматы"</b>                                                                                                                                       |   |   |               |                                              |   |  |
| Тема 5. Шахматы. /Ср/                                                                                                                                                 | 3 | 2 | УК ОС-<br>7.2 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.3 ЛЗ.5<br>ЛЗ.9 ЛЗ.10<br>Э3 Э4 | 0 |  |
| Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях шахматами. Шахматная нотация - длинная и короткая. Комментарии к шахматной партии. /Пр/                                    | 3 | 2 | УК ОС-<br>7.2 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.5 ЛЗ.9<br>ЛЗ.10<br>Э3 Э4      | 0 |  |
| Тема 5.2. Шахматные часы, электронные и механические, различные виды контроля времени на шахматную партию, современные тенденции по укорочению шахматной партии. /Пр/ | 3 | 2 | УК ОС-<br>7.2 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.3 ЛЗ.5<br>ЛЗ.9 ЛЗ.10<br>Э3 Э4 | 0 |  |
| Тема 5.3. Краткое ознакомление с матованием короля легкими фигурами. /Пр/                                                                                             | 3 | 2 | УК ОС-<br>7.2 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.3 ЛЗ.5<br>ЛЗ.9 ЛЗ.10<br>Э3 Э4 | 0 |  |
| Тема 5.4. Принципы разыгрывания дебютов. Типы дебютов: открытые, полуоткрытые, закрытые. Игра. /Пр/                                                                   | 3 | 4 | УК ОС-<br>7.2 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.5 ЛЗ.7<br>ЛЗ.9 ЛЗ.10<br>Э3 Э4 | 0 |  |
| Тема 5.5. Преждевременные ходы ферзем. Вертикали и диагонали. Игра. /Пр/                                                                                              | 3 | 4 | УК ОС-<br>7.2 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.5 ЛЗ.7<br>ЛЗ.9 ЛЗ.10<br>Э3 Э4 | 0 |  |
| Тема 5.6. Центр Ценность полей, занимаемых различными фигурами. Структуры центра. Подрыв центра. Игра /Пр/                                                            | 3 | 4 | УК ОС-<br>7.2 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.5 ЛЗ.7<br>ЛЗ.9 ЛЗ.10<br>Э3 Э4 | 0 |  |
| Тема 5.7. Теория тактики. Приемы нападения. Связка. Двойной удар. Рентгеновский удар. Открытое нападение. Игра. /Пр/                                                  | 3 | 4 | УК ОС-<br>7.2 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.5 ЛЗ.7<br>ЛЗ.9 ЛЗ.10<br>Э3 Э4 | 0 |  |
| Тема 5.8. Игра. /Пр/                                                                                                                                                  | 3 | 4 | УК ОС-<br>7.2 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.5 ЛЗ.9<br>ЛЗ.10<br>Э3 Э4      | 0 |  |
| <b>Раздел 6. Тема "Общая физическая подготовка"</b>                                                                                                                   |   |   |               |                                              |   |  |

|                                                                       |   |   |           |                                                  |   |  |
|-----------------------------------------------------------------------|---|---|-----------|--------------------------------------------------|---|--|
| Тема 6. Общая физическая подготовка. /Ср/                             | 3 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 6.1 Развитие скоростно-силовых качеств.<br><br>/Пр/              | 3 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 6.2 Развитие ловкости. /Пр/                                      | 3 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 6.3 Развитие гибкости. /Пр/                                      | 3 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 6.4 Развитие силовой выносливости. /Пр/                          | 3 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 7. Тема "Настольный теннис"</b>                             |   |   |           |                                                  |   |  |
| Тема 7. Настольный теннис. /Ср/                                       | 4 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2     | 0 |  |
| Тема 7.1 Техника безопасности. Правила игры.<br><br>/Пр/              | 4 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2     | 0 |  |
| Тема 7.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/         | 4 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2     | 0 |  |
| Тема 7.3 Техника подачи и ударов. /Пр/                                | 4 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2     | 0 |  |
| Тема 7.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/ | 4 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2     | 0 |  |
| <b>Раздел 8. Тема "Дартс"</b>                                         |   |   |           |                                                  |   |  |

|                                                                                                                                                               |   |   |           |                                              |   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------|----------------------------------------------|---|--|
|                                                                                                                                                               |   |   |           |                                              |   |  |
| Тема 8. Дартс. /Ср/                                                                                                                                           | 4 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э5 Э6      | 0 |  |
| Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. /Пр/                                                                                                    | 4 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.9 Л3.10<br>Э5 Э6 | 0 |  |
| Тема 8.2. Правила игр в дартс «101», «170», «301». /Пр/                                                                                                       | 4 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.9 Л3.10<br>Э5 Э6 | 0 |  |
| Тема 8.3. Игра «101». Подсчет очков. Закрытие игры четным числом. /Пр/                                                                                        | 4 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.9 Л3.10<br>Э5 Э6 | 0 |  |
| Тема 8.4. Изучение основных игровых комбинаций:<br>- закрытие четным числом;<br>- закрытие двумя дротиками;<br>- закрытие тремя дротиками четным числом. /Пр/ | 4 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.9 Л3.10<br>Э5 Э6 | 0 |  |
| Тема 8.5. Игра «170». Закрытие тремя дротиками, четным числом. /Пр/                                                                                           | 4 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э5 Э6      | 0 |  |
| Тема 8.6. Игра «170» Внутригрупповой турнир. /Пр/                                                                                                             | 4 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э5 Э6      | 0 |  |
| Тема 8.7. Игра «301». Составляющие игры: набор очков. Изучение упражнения по набору очков. Раунд по утрояениям. /Пр/                                          | 4 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э5 Э6      | 0 |  |
| Тема 8.8. Игра «301». Составляющие игры: закрытие удвоением. Тренировка на попадания в удвоения. Методики подсчета. /Пр/                                      | 4 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э5 Э6      | 0 |  |
| <b>Раздел 9. Тема "Легкая атлетика"</b>                                                                                                                       |   |   |           |                                              |   |  |
| Тема 9.1 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/                                                                             | 4 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э1 Э2      | 0 |  |
| Тема 9.2 Спортивная и техническая                                                                                                                             | 4 | 6 | УК ОС-    | Л1.1Л3.3                                     | 0 |  |

|                                                                                |   |   |           |                                                      |   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------|------------------------------------------------------|---|--|
| подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/                                 |   |   | 7.2       | ЛЗ.4 ЛЗ.5<br>ЛЗ.6 ЛЗ.9<br>ЛЗ.10<br>Э1 Э2             |   |  |
| Тема 9.3 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/                               | 4 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.4 ЛЗ.5<br>ЛЗ.6 ЛЗ.9<br>ЛЗ.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 9.4 Техника эстафетного бега. /Пр/                                        | 4 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.4 ЛЗ.5<br>ЛЗ.6 ЛЗ.9<br>ЛЗ.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 10. Тема "Легкая атлетика"</b>                                       |   |   |           |                                                      |   |  |
| Тема 10. Легкая атлетика. /Ср/                                                 | 5 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.4 ЛЗ.5<br>ЛЗ.6 ЛЗ.9<br>ЛЗ.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/                                      | 5 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.5 ЛЗ.9<br>ЛЗ.10<br>Э1 Э2              | 0 |  |
| Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/                             | 5 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.4 ЛЗ.5<br>ЛЗ.6 ЛЗ.9<br>ЛЗ.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/                    | 5 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.4 ЛЗ.5<br>ЛЗ.6 ЛЗ.9<br>ЛЗ.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Пр/                                       | 5 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.4 ЛЗ.5<br>ЛЗ.6 ЛЗ.9<br>ЛЗ.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 11. Тема "Шахматы"</b>                                               |   |   |           |                                                      |   |  |
| Тема 11. Шахматы. /Ср/                                                         | 5 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.3 ЛЗ.5<br>ЛЗ.9 ЛЗ.10<br>Э3 Э4         | 0 |  |
| Тема 11.1. Тренировка техники расчета. Реализация материального перевеса. /Пр/ | 5 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.3 ЛЗ.5<br>ЛЗ.9 ЛЗ.10<br>Э3 Э4         | 0 |  |

|                                                                                                                                                                    |   |   |           |                                                  |   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------|--------------------------------------------------|---|--|
| Тема 11.2. Ограничение подвижности и блокада. Закрытый центр. /Пр/                                                                                                 | 5 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.7<br>Л3.9 Л3.10<br>Э3 Э4     | 0 |  |
| Тема 11.3. Создание мата одинокому королю ладьей и королем. «Правило квадрата» и пешечный прорыв. /Пр/                                                             | 5 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.7<br>Л3.9 Л3.10<br>Э3 Э4     | 0 |  |
| Тема 11.4. Мат королю тяжелыми фигурами. Мат ферзем и двумя ладьями. Мат ладьей. /Пр/                                                                              | 5 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э3 Э4          | 0 |  |
| Тема 11.5. Атака на королевском фланге. Открытая или закрытая позиция. Односторонняя и разносторонняя рокировка. Наличие или отсутствие слабостей на флангах. /Пр/ | 5 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э3 Э4          | 0 |  |
| Тема 11.6. Теория тактики. Комбинационные удары. Уничтожение, отвлечение защитника. Завлечение и перекрытие. /Пр/                                                  | 5 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.7<br>Л3.9 Л3.10<br>Э3 Э4     | 0 |  |
| <b>Раздел 12. Тема "Общая физическая подготовка"</b>                                                                                                               |   |   |           |                                                  |   |  |
| Тема 12. Общая физическая подготовка /Ср/                                                                                                                          | 5 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 12.1. Развитие силовых качеств. /Пр/                                                                                                                          | 5 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Тема 12.2. Развитие ловкости. Развитие гибкости. /Пр/                                                                                                              | 5 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 12.3. Развитие силовой выносливости. /Пр/                                                                                                                     | 5 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Л3.11<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 13. Тема "Настольный теннис"</b>                                                                                                                         |   |   |           |                                                  |   |  |
| Тема 13. Настольный теннис. /Ср/                                                                                                                                   | 6 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2     | 0 |  |

|                                                                                                |   |   |           |                                              |   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------|----------------------------------------------|---|--|
| Тема 13.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/                                             | 6 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 13.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/                                 | 6 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 13.3 Техника подачи и ударов.Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/ | 6 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.8<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 14. Тема "Дартс"</b>                                                                 |   |   |           |                                              |   |  |
| Тема 14. Дартс. /Ср/                                                                           | 6 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.9 Л3.10<br>Э5 Э6 | 0 |  |
| Тема 14.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. /Пр/                                    | 6 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.9 Л3.10<br>Э5 Э6 | 0 |  |
| Тема 14.2. Правила игры в дартс «501». /Пр/                                                    | 6 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.9 Л3.10<br>Э5 Э6 | 0 |  |
| Тема 14.3. Внутригрупповой турнир по игре «501». /Пр/                                          | 6 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.9 Л3.10<br>Э5 Э6 | 0 |  |
| Тема 14.4. Игра «Американский крикет», общие правила и запись протокола. /Пр/                  | 6 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.9 Л3.10<br>Э5 Э6 | 0 |  |
| Тема 14.5. Крикет без набора очков. Варианты крикета. /Пр/                                     | 6 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э5 Э6      | 0 |  |
| Тема 14.6. Крикет с набором очков (Американский). /Пр/                                         | 6 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э5 Э6      | 0 |  |
| <b>Раздел 15. Тема "Легкая атлетика"</b>                                                       |   |   |           |                                              |   |  |

|                                                                                              |   |   |           |                                                      |   |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------|------------------------------------------------------|---|--|
| Тема 15. Легкая атлетика. /Ср/                                                               | 6 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.10<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тема 15.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/                                            | 6 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.9<br>Л3.10<br>Э1 Э2              | 0 |  |
| Тема 15.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции /Пр/            | 6 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.9 Л3.10<br>Э1 Э2         | 0 |  |
| Тема 15.3. Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные дистанции. /Пр/ | 6 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.10<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                 |
|------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Л1.1 | А. Ю. Громаков | Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса : учебное пособие (168 с.) | Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020 |

##### 3. Методические разработки

|      | Авторы,                       | Заглавие                                                                                                                                                                                          | Издательство, год             |
|------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| ЛЗ.1 | В. В. Небесная, 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 |

|       | Авторы,                                                    | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Издательство, год                 |
|-------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| ЛЗ.2  | 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 формы обучения (33 с.)                                                                  | Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019 |
| ЛЗ.3  | 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 формы обучения . (39 с.) | Донецк : ДонАУиГС, 2018           |
| ЛЗ.4  | 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 формы обучения (55 с.)                                                        | ГОУ ВПО "ДОНАУиГС", 2019          |
| ЛЗ.5  | 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.6  | 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 формы обучения ( 55 с.)                                                                   | ГОУ ВПО «ДОНАУиГС», 2021          |
| ЛЗ.7  | 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.8  | И. Г. Кривец, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов                  | Методические рекомендации: для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" (Настольный теннис) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной формы обучения (58 с.)                                              | Донецк : ДонАУиГС, 2020           |
| ЛЗ.9  | 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 формы обучения (34 с.)                                                                     | Донецк : ГОУ ВПО "ДонАУиГС", 2020 |
| ЛЗ.10 | 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.11 | 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 формы обучения (46 с.)                                               | Донецк : ГОУ ВПО «ДОНАУиГС», 2022 |

| <b>4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b> |                                                                      |                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Э1                                                                               | Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики | <a href="http://xn--h1aheechel.xn--p1acf/">http://xn--h1aheechel.xn--p1acf/</a>                       |
| Э2                                                                               | Спорт. Физическая культура: электронные книги, журналы и статьи      | <a href="https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A">https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A</a>     |
| Э3                                                                               | Российская Шахматная Федерация                                       | <a href="http://russiachess.org/">http://russiachess.org/</a>                                         |
| Э4                                                                               | Международная шахматная федерация                                    | <a href="http://www.fide.com/">http://www.fide.com/</a>                                               |
| Э5                                                                               | ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "ДАРТС"                                          | <a href="http://dartsrf.ru/oldsite/12rules/rules.pdf">http://dartsrf.ru/oldsite/12rules/rules.pdf</a> |
| Э6                                                                               | Федерация Дартс России. ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ                             | <a href="http://dartsrf.ru/oldsite/09news.html">http://dartsrf.ru/oldsite/09news.html</a>             |

#### 4.3. Перечень программного обеспечения

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

- Libre Office (лицензия Mozilla Public License v2.0.)
- 7-Zip (лицензия GNU Lesser General Public License)
- AIMP (лицензия LGPL v.2.1)
- STDU Viewer (freeware for private non-commercial or educational use)
- GIMP (лицензия GNU General Public License)
- Inkscape (лицензия GNU General Public License).

#### 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

Контрольные вопросы

1. Цель физического воспитания в образовательном учреждении высшего образования?
2. Под силой, как физическим качеством, понимается?
3. В каком году официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов спорта?
4. Как называется направление физического совершенствования, преследующее цель достижения высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа»?
5. Как называется система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование атлетического телосложения?
6. При занятиях силовыми упражнениями основным источником энергии являются?
7. Основу двигательных способностей составляют?
8. К какому разделу физической культуры относится аэробика?
9. Задачи оздоровительной аэробики?
10. Элементы какого вида спорта наиболее широко используются в занятиях по аэробике?
11. Какие физические качества как раздел оздоровительной аэробики развивает: «Стретчинг»?
12. В оздоровительной аэробике соревнования проводятся по каким категориям?
13. Какие элементы запрещены в оздоровительной аэробике?

14. Как оценивают общий уровень физической подготовки?
15. Структура специальной подготовленности спортсменов включает?
16. В каких пределах Физиологические границы сердечного ритма при напряженной мышечной работе находится в:
17. Виды спорта делятся на основные группы?
18. Какие виды относятся к лёгкой атлетике?
19. К бегу на средние дистанции относят бег?
20. К бегу на длинные дистанции относят бег?
21. К бегу на короткие дистанции относят бег?
22. Как определить победителя по прыжкам в длину, если 2 спортсмена показали одинаковый результат.
23. Сколько беговых дорожек на летнем стадионе?
24. Сколько беговых дорожек на зимнем стадионе?
25. Что такое скоростная выносливость?
26. Что такое фальстарт?
27. В программу Олимпийских игр включены какие виды эстафетного бега?
28. Какой вес теннисного мяча?
29. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда:
30. В настольном теннисе по сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?
31. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?
32. Какова высота теннисной сетки?
33. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?
34. Можно ли подавать мяч с хода?
35. В борьбе дзюдо какой размер по периметру, имеет безопасная зона?
36. Сколько времени длится удержание противника?
37. Какой имеет размер рабочая зона, где проходит поединок?
38. Сколько штрафных баллов дают за неправильную технику в борьбе дзюдо?
39. Сколько минут длится схватка у мужчин и женщин (взрослые)?
40. Какой приём в борьбе запрещён?
41. Какая высшая оценка, обозначающая неоспоримую победу в борьбе?
42. Сколько судий в борьбе обслуживают отдельную схватку?
43. Сколько человек играют в футболе на поле в составе одной команды?
44. Кто такой голкипер?
45. Аут в мини-футболе производится?
46. Кто такой форвард?
47. С какого расстояния бьётся пенальти?
48. Какое количество удалений позволяет за один матч на команду?
49. Можно ли голкиперу не в штрафной играть руками?
50. После удаления в первом тайме может ли игрок выйти на поле во втором?
51. Гол это?
52. Сколько игроков в волейболе находятся на площадке во время матча?
53. Как в волейболе называется свободный защитник?
54. Как называется тридцатисекундный перерыв в волейболе?
55. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику в волейболе?
56. Можно принимать подачу соперника передачей сверху?
57. Что означает определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки»?
58. Кто считается автором создания игры в волейбол?
59. Каков размер половины волейбольной площадки?
60. Назовите высоту волейбольной сетки для мужчин?
61. В каком году появился баскетбол как игра?
62. Кто придумал баскетбол?
63. Размеры баскетбольной площадки?
64. Какова высота баскетбольной корзины?
65. Из скольких периодов состоит игра?
66. Может ли матч закончиться ничейным счетом?
67. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
68. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
69. Какое количество очков приносит штрафной бросок?
70. В каком случае команда получает три очка при попадании мяча в кольцо?
71. После какого периода происходит смена колец?

|     |                                                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 72. | 23. На каком расстоянии от нападающего, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?         |
| 73. | 24. Какие действия может предпринимать игрок, остановившийся после ведения мяча?                    |
| 74. | 25. От чего зависит успех защитника при перехвате мяча?                                             |
| 75. | 28. Что происходит после получения игроками одной команды четырех фолов (командный фол) в четверти? |
| 76. | 29. Что происходит с игроком, получившим 5 фолов?                                                   |

## 5.2. Темы письменных работ

### Темы рефератов

1. Гигиенические нормы и требования к проведению занятий по волейболу.
2. История возникновения и развития волейбола.
3. Волейбол в программе Олимпийских Игр.
4. История развития волейбола в Донецком регионе.
5. Современные системы, разновидности волейбола.
6. Волейбол, как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
7. Волейбол в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студентов.
8. Социально-биологические и психофизиологические основы волейбола.
9. Спортивная волейбольная площадка (размер, ограничительные линии, зоны). Размещение игроков по зонам (функции игроков по зонам).
10. Основные приёмы игры в волейболе (приём, передача, подача).
11. Техника основных движений и методика обучения им в волейболе.
12. Техника выполнения приёмов мяча в волейболе (снизу, сверху).
13. Техника выполнения подач в волейболе (подачи нижние, верхние).
14. Техника игры в волейбол (нападающий удар, отбивание, передачи, подачи, блокирование, в падении).
15. Техника защиты и атаки в волейболе.
16. Физическая подготовка волейболистов.
17. Развитие двигательных способностей на занятиях по волейболу.
18. Особенности развития ловкости на занятиях по волейболу.
19. Особенности физической подготовки спортсменов волейболистов.
20. Особенности психофизической подготовки волейболистов.
21. Техническая и тактическая подготовка спортсменов волейболистов.
22. Общие правила игры в волейбол и расположение игроков на площадке.
23. Международная классификация соревнований по волейболу. Возрастные ограничения.
24. Судейство соревнований по волейболу. Жесты судей.
25. История создания, структура и современная деятельность Международной Федерации волейбола (FIVB).

## 5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" разработан в соответствии с локальным нормативным актом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".

Фонд оценочных средств дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" 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 РПУД.  
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 ГФСК «ГТО ДНР».

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

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

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине (модулю)  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
(для лиц с ОВЗ)

Направление подготовки  
Профиль  
Квалификация  
Форма обучения

38.03.02 Менеджмент  
Менеджмент непроизводственной сферы  
Бакалавр  
очная

Донецк  
2024

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся I-III курсов образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.02 Менеджмент «Менеджмент непроизводственной сферы» очной формы обучения

Автор(ы),

разработчик(и): старший преподаватель Гридина Н.А.  
должность, ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия

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**  
**«Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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                                           | 38.03.02 «Менеджмент»                 |
| Профиль                                                          | «Менеджмент непроизводственной сферы» |
| Количество разделов учебной дисциплины                           | 15                                    |
| Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы | Обязательная часть Б1.О.17            |
| Формы контроля                                                   | Текущий и промежуточный               |
| Показатели                                                       | Очная форма обучения                  |
| Количество зачетных единиц (кредитов)                            |                                       |
| Семестр                                                          | 2-6                                   |
| <b>Общая трудоемкость (академ. часов)</b>                        | 328                                   |
| <b>Аудиторная работа:</b>                                        | 284                                   |
| лекционных                                                       |                                       |
| практических                                                     | 284                                   |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                    | 34                                    |
| Консультации                                                     | 10                                    |
| Форма промежуточной аттестации                                   | Зачет                                 |

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

Таблица 2

Перечень компетенций и их элементов

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                          | Элементы компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Индекс элемента                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК ОС-7         | <p>Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Ключевой индикатор:</b><br/>На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья</p> | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>УК ОС-7.2 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.</p> |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>1 Средства укрепления индивидуального здоровья.</p> <p>2. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества.</p> <p>3. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.</p>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>1. Применять средства укрепления индивидуального здоровья.</p> <p>2. Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.</p> <p>3. Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.</p>     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>1. Владеть средствами укрепления индивидуального здоровья.</p> <p>2. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.</p> <p>3. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.</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* |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>I курс</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                 |                                               |                                   |
| <b>Раздел 1. Дартс</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                 |                                               |                                   |
| 1.                     | <p>Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. История развития дартса и его роль в современном обществе.</p> <p>Тема 1.2. Правила игры в дартс. Виды и характер соревнований.</p> <p>Документация. Допуск и отстранение от игры.</p> <p>Тема 1.3. Выбор дротики и способы держания. Бросок дротики в мишень. Основное положение игрока.</p> <p>Тема 1.4. Основы техники выполнения метания.</p> <p>Изготовка (положение ног, положение туловища, положение головы). Хват. Прицеливание. Бросок.</p> <p>Управление дыханием.</p> <p>Тема 1.5. Разучивание и закрепление элементов техники выполнения метания дротики.</p> <p>Тема 1.6. Разучивание элементов подготовки и выполнения броска.</p> <p>Положение рук. Хват. Прицеливание. Фазы броска (начальная, средняя и заключительная).</p> <p>Тема 1.7. Разучивание техник по освоению внутреннего контроля.</p> <p>Работа на мышечную память: выполнение бросков с открытыми и закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в различные части мишени - левую, правую, верхнюю, нижнюю, в сектор «20».</p> <p>Тема 1.8. Повторение всех этапов подготовки и выполнения броска на практике с закрытыми и открытыми глазами.</p> <p>Психологический настрой на попадание - мысленное</p> | II                                              | УК ОС 7.2                                     | Теоретическое тестирование        |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |           |                            |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|----------------------------|
|                                    | представление маленьких целей на мишени: «удвоения», «утроения», центра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |           |                            |
| <b>Раздел 2. Настольный теннис</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |           |                            |
| 2.                                 | Тема 2.1. Техника безопасности. Правила игры.<br>Тема 2.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.<br>Тема 2.3. Техника подач и ударов.<br>Тема 2.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных игр.<br>Тема 2.5. Тактическая подготовка: тактика парных игр.                                                                                                                                                  | II  | УК ОС 7.2 | Теоретическое тестирование |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |           |                            |
| 3.                                 | Тема 3.1. Спортивная подготовка легкоатлета.<br>Тема 3.2. Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции.<br>Тема 3.3. Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции.<br>Тема 3.4. Техника эстафетного бега.                                                                                                                                                                  | II  | УК ОС 7.2 | Теоретическое тестирование |
| <b>II курс</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |           |                            |
| <b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |           |                            |
| 4.                                 | Тема 4.1. Техника спортивной ходьбы.<br>Тема 4.2. Техника бега на короткие дистанции<br>Тема 4.3. Техника бега на средние и длинные дистанции.<br>Тема 4.4. Техника эстафетного бега.                                                                                                                                                                                                                                 | III | УК ОС 7.2 | Теоретическое тестирование |
| <b>Раздел 5. Шахматы</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |           |                            |
| 5.                                 | Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях шахматами. Шахматная нотация - длинная и короткая. Комментарии к шахматной партии.<br>Тема 5.2. Шахматные часы, электронные и механические, различные виды контроля времени на шахматную партию, современные тенденции по укорочению шахматной партии.<br>Тема 5.3. Краткое ознакомление с матованием короля легкими фигурами.<br>Тема 5.4. Принципы разыгрывания дебютов. | III | УК ОС 7.2 | Теоретическое тестирование |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |           |                            |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|----------------------------|
|                                    | <p>Типы дебютов: открытые, полуоткрытые, закрытые. Игра.</p> <p>Тема 5.5. Преждевременные ходы ферзем. Вертикали и диагонали. Игра.</p> <p>Тема 5.6. Центр Ценность полей, занимаемых различными фигурами. Структуры центра. Подрыв центра. Игра.</p> <p>Тема 5.7. Теория тактики. Приемы нападения. Связка. Двойной удар. Рентгеновский удар. Открытое нападение. Игра.</p> <p>Тема 5.8. Игра.</p>                                                                                                                                                                                                                                             |     |           |                            |
| <b>Раздел 6. ОФП</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |           |                            |
| 6.                                 | <p>Тема 6.1. Развитие силовых качеств.</p> <p>Тема 6.2. Развитие ловкости.</p> <p>Тема 6.3. Развитие гибкости.</p> <p>Тема 6.4. Развитие силовой выносливости.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | III | УК ОС 7.2 | Теоретическое тестирование |
| <b>Раздел 7. Настольный теннис</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |           |                            |
| 7.                                 | <p>Тема 7.1. Техника безопасности. Правила игры.</p> <p>Тема 7.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.</p> <p>Тема 7.3. Техника подачи и ударов.</p> <p>Тема 7.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | IV  | УК ОС 7.2 | Теоретическое тестирование |
| <b>Раздел 8. Дартс</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |           |                            |
| 8.                                 | <p>Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу.</p> <p>Тема 8.2. Правила игр в дартс «101», «170», «301».</p> <p>Тема 8.3. Игра «101». Подсчет очков. Закрытие игры четным числом.</p> <p>Тема 8.4. Изучение основных игровых комбинаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрытие четным числом;</li> <li>- закрытие двумя дротиками;</li> <li>- закрытие тремя дротиками четным числом.</li> </ul> <p>Тема 8.5. Игра «170». Закрытие тремя дротиками, четным числом.</p> <p>Тема 8.6. Игра «170» Внутригрупповой турнир.</p> <p>Тема 8.7. Игра «301». Составляющие игры: набор очков. Изучение упражнения по набору</p> | IV  | УК ОС 7.2 | Теоретическое тестирование |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |           |                            |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|----------------------------|
|                                   | очков. Раунд по утрояениям.<br>Тема 8.8. Игра «301».<br>Составляющие игры:<br>закрытие удвоением.<br>Тренировка на попадания в удвоения. Методики подсчета.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |           |                            |
| <b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |           |                            |
| 9.                                | Тема 9.1. Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции.<br>Тема 9.2. Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции.<br>Тема 9.3. Спортивная подготовка легкоатлета.<br>Тема 9.4. Техника эстафетного бега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | IV | УК ОС 7.2 | Теоретическое тестирование |
| <b>III курс</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |           |                            |
| <b>Раздел 10. Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |           |                            |
| 10.                               | Тема 10.1. Техника спортивной ходьбы.<br>Тема 10.2. Техника бега на короткие дистанции.<br>Тема 10.3. Техника бега на средние и длинные дистанции.<br>Тема 10.4. Техника эстафетного бега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | V  | УК ОС 7.2 | Теоретическое тестирование |
| <b>Раздел 11. Шахматы</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |           |                            |
| 11.                               | Тема 11.1. Тренировка техники расчета. Реализация материального перевеса.<br>Тема 11.2. Ограничение подвижности и блокада. Закрытый центр.<br>Тема 11.3. Создание мата одинокому королю ладьей и королем. «Правило квадрата» и пешечный прорыв.<br>Тема 11.4. Мат королю тяжелыми фигурами. Мат ферзем и двумя ладьями. Мат ладьей.<br>Тема 11.5. Атака на королевском фланге. Открытая или закрытая позиция. Односторонняя и разносторонняя рокировка. Наличие или отсутствие слабостей на флангах.<br>Тема 11.6. Теория тактики. Комбинационные удары. Уничтожение, отвлечение защитника. Завлечение и перекрытие. | V  | УК ОС 7.2 | Теоретическое тестирование |
| <b>Раздел 12. ОФП</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |           |                            |
| 12.                               | Тема 12.1. Развитие силовых качеств.<br>Тема 12.2. Развитие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | V  | УК ОС 7.2 | Теоретическое тестирование |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |           |                            |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|----------------------------|
|                                     | ловкости. Развитие гибкости.<br>Тема 12.3. Развитие силовой выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |           |                            |
| <b>Раздел 13. Настольный теннис</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |           |                            |
| 13.                                 | Тема 13.1. Техника безопасности. Правила игры.<br>Тема 13.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.<br>Тема 13.3. Техника подачи и ударов. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.                                                                                                                                    | VI | УК ОС 7.2 | Теоретическое тестирование |
| <b>Раздел 14. Дартс</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |           |                            |
| 14.                                 | Тема 14.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу.<br>Тема 14.2. Правила игры в дартс «501».<br>Тема 14.3. Внутригрупповой турнир по игре «501».<br>Тема 14.4. Игра «Американский крикет», общие правила и запись протокола.<br>Тема 14.5. Крикет без набора очков. Варианты крикета.<br>Тема 14.6. Крикет с набором очков (Американский). | VI | УК ОС 7.2 | Теоретическое тестирование |
| <b>Раздел 15. Легкая атлетика</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |           |                            |
| 15.                                 | Тема 15.1. Спортивная подготовка легкоатлета.<br>Тема 15.2. Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции.<br>Тема 15.3. Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные дистанции.                                                                                                                     | VI | УК ОС 7.2 | Теоретическое тестирование |

**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 четко. 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)**  
**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**  
**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, дартсу, настольному теннису.

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлено в приведенной ниже таблице.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**(балльно-рейтинговая система)**

|    | <b>Вид деятельности</b>                                                    | <b>Баллы</b> | <b>Примечания</b>                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------|
| 1. | Лекционные занятия.<br>Практические занятия.                               | 1<br>2-4     |                                                              |
| 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».                    | 2-4          | 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 во II, IV и VI семестрах обучения по итогам набранных баллов.

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

| <b>№</b> | <b>Назначение задания</b>                                                                                                   | <b>Вид задания</b>                                                                                                                                                                  | <b>Примечание</b>                                                                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Задания для подготовки обучающихся с ОВЗ к зачету по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». | 1. Теоретическое тестирование по разделам РПД «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:<br>- лёгкая атлетика,<br>- ОФП,<br>- шахматы,<br>- настольный теннис,<br>- дартс. | 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  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» для лиц с ОВЗ**

| <b>Номер приложения</b> | <b>Название приложения</b>                          |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1                       | Тестовые задания для текущего контроля успеваемости |

## I курс

**Раздел 1. Дартс****Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

- 1. Родиной дартса является:**
  - а) Испания;
  - б) Англия;
  - в) Франция.
- 2. Первый чемпионат мира по дартсу был проведен:**
  - а) в Испании;
  - б) во Франции;
  - в) в Англии.
- 3. Основное правило игры в дартс:**
  - а) подходить к мишени можно в любой момент;
  - б) метать дротики можно только по команде;
  - в) все ответы верны.
- 4. После скольких бросков ведется подсчет по дротикам, оставшимся в мишени?**
  - а) после 3-х бросков;
  - б) после 5-ти бросков;
  - в) после каждого броска.
- 5. Победителем становится игрок:**
  - а) набравший большее количество очков;
  - б) сумевший свести счет до нуля;
  - в) набравший меньшее количество очков.
- 6. Игра ведется до:**
  - а) до 3-х побед в 5-ти партиях;
  - б) до 5-ти побед;
  - в) до первой победы.
- 7. Если состязаются команды, то игра чаще всего начинается со счета:**
  - а) 301;
  - б) 401;
  - в) 501.
- 8. Как еще называют мишень в дартсе?**
  - а) «Кабаний глаз»;
  - б) «Бычий глаз»;
  - в) «Тигровый глаз».
- 9. Когда стартуют соревнования по дартсу?**
  - а) после Нового Года;
  - б) в канун Рождества;
  - в) после Рождества.
- 10. Известной поклонницей игры в дартс была:**
  - а) королева Елизавета II;
  - б) Маргарет Тэтчер;
  - в) принцесса Диана.
- 11. Из чего изготавливается мишень?**
  - а) из папье-маше;
  - б) из картона;
  - в) из бумаги.
- 12. В котором году создана Национальная Ассоциация Дартса?**
  - а) в 1954 г;

- б) в 1927 г;
- в) в 2000 г.

## **Раздел 2. Настольный теннис**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

- 1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?**
  - а) 3,5м х 1,25м;
  - б) 2,5м х 1м;
  - в) 1,525м х 0,97м;
  - г) 2,74м х 1,525м.
- 2. До какого счета играется большая партия?**
  - а) до 15 очков;
  - б) 11 очков;
  - в) 21 очков;
  - г) 40 очков.
- 3. Сколько подач подряд выполняет один игрок?**
  - а) одну;
  - б) две;
  - в) пять;
  - г) неограниченно.
- 4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой?**
  - а) США;
  - б) Китай;
  - в) Корея;
  - г) Англия.
- 5. В каком году был проведен первый чемпионат мира?**
  - а) 1828 г.;
  - б) 1900 г.;
  - в) 1927 г.;
  - г) 1948 г.
- 6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?**
  - а) один;
  - б) два;
  - в) три;
  - г) неограниченное количество.
- 7. Кто изобрел современный теннисный мячик?**
  - а) А. Андерсен;
  - б) Г. Гвадер;
  - в) К. Купер;
  - г) Д. Гибс.
- 8. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?**
  - а) можно;
  - б) нельзя;
  - в) можно при защите;
  - г) можно при попадании.
- 9. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?**
  - а) нет;
  - б) да;
  - в) можно, если счет 20:20.
- 10. Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола?**
  - а) может;

- б) не может;
- в) может, только 1,5 метра сбоку.

**11. Какое вращение технического приема «накат»?**

- а) верхнее;
- б) нижнее;
- в) боковое.

**12. Через сколько сыгранных очков к спортсмену переходит подача?**

- а) через 2;
- б) через 4;
- в) через 5.

**Раздел 3. Легкая атлетика**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

**1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?**

- а) 776 г. до н.э.;
- б) 888 г.;
- в) 1896 г.;
- г) 1912 г.

**2. История лёгкой атлетики, как принято считать, началась с:**

- а) соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащихся колледжа в г. Регби (Англия);
- б) соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции;
- в) возрождением Олимпийских игр.

**3. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?**

- а) НБА;
- б) ФИФА;
- в) УЕФА;
- г) ИААФ.

**4. Как традиционно называют легкую атлетику?**

- а) «царица полей»;
- б) «царица наук»;
- в) «королева спорта»;
- г) «принцесса спорта».

**5. Представители, какой профессии первыми стали состязаться в метании молота?**

- а) пастухи;
- б) плотники;
- в) кузнецы;
- г) мельники.

**6. Какой вид легкой атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?**

- а) бег на короткую дистанцию;
- б) бег на среднюю дистанцию;
- в) метание диска;
- г) тройной прыжок.

**7. Выделите Коммерческие соревнования:**

- а) Бриллиантовая лига;
- б) Чемпионат мира по лёгкой атлетике;
- в) Золотая лига;
- г) Чемпионат Европы в помещении;

- д) Континентальный кубок ИААФ;
- е) Гран-при.

**8. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:**

- а) бег;
- б) прыжки;
- в) поднятие тяжестей;
- г) метание.

**9. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?**

- а) ходьба;
- б) прыжки в длину;
- в) метания;
- г) прыжки с шестом.

**10. Кто из прыгунов с шестом первым преодолел высоту 6 м?**

- а) Е. Исимбаева;
- б) Н.Озолин;
- в) С. Бубка;
- г) Р. Гатауллин.

**11. В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы, становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами – виды спорта и даты завоевания этого титула. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото. Результат написать примерно так: 1 - Д**

- |                     |                                     |
|---------------------|-------------------------------------|
| 1. Исинбаева Елена  | А) прыжки в высоту (2012г.)         |
| 2. Лебедева Татьяна | Б) толкание ядра (1972г.)           |
| 3. Чинова Надежда   | В) спортивная ходьба, 50км (2012г.) |
| 4. Кирдяпкин Сергей | Г) бег, 1500м, (1960г.)             |
| 5. Болотников Петр  | Д) прыжки с шестом(2004г, 2008г)    |
| 6. Ухов Иван        | Е) прыжки в длину (2004г)           |

Ответ: 1-д, 2-е, 3-б, 4-в, 5-г, 6-а

**12. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?**

- а) при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю;
- б) снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском;
- в) во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку;
- г) после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## II курс

### Раздел 4. Легкая атлетика

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

**1. Выносливость – это:**

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;
- б) способность человека преодолевать внутреннее сопротивление;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- г) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела.

**2. Бег на средние и длинные дистанции начинается с:**

- а) низкого старта;

- б) высокого старта;
  - в) хода;
  - г) опоры на одну руку.
- 3. Дайте определение фальстарту:**
- а) толчок соперника в спину;
  - б) преждевременный старт;
  - в) резкий старт;
  - г) задержка старта.
- 4. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:**
- а) работой рук;
  - б) углом отталкивания ногой от дорожки;
  - в) наклоном головы;
  - г) постановкой стопы на дорожку.
- 5. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?**
- а) доместик;
  - б) спринтер;
  - в) фаворит;
  - г) пейсмейкер.
- 6. Стипль-чез – это:**
- а) бег по пересеченной местности;
  - б) забег на стадионе в течение 1 часа;
  - в) бег на 3000 м. с препятствиями;
  - г) забег на дистанции 42 км 195 м.
- 7. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование?**
- а) каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям;
  - б) 30 метров;
  - в) 100 метров;
  - г) 500 метров.
- 8. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является:**
- а) быстрота;
  - б) выносливость;
  - в) сила;
  - г) ловкость.
- 9. Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров:**
- а) 3000; 5000; 10000;
  - б) 1500; 800; 10000;
  - в) 5000; 10000; 42000;
  - г) 100, 400, 5000.
- 10. Протяженность марафонской дистанции:**
- а) 37 км 100 м;
  - б) 42 км 195 м;
  - в) 50 км 170 м;
  - г) 54 км 230 м.
- 11. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?**
- а) 14-16° C;
  - б) 25-30° C;
  - в) 20-27° C;

г) 23-25° С.

**12. Финиш на марафонской дистанции фиксируется:**

- а) лентой;
- б) проволокой;
- в) тросом;
- г) арканом.

**Раздел 5. Шахматы**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

**1. Через сколько полей в центре проходит большая белая диагональ?**

- а) 3;
- б) 3;
- в) 2;
- г) 8.

**2. Какой шахматной фигуры не существует?**

- а) король;
- б) слон;
- в) пешка;
- г) дама.

**3. Считаете ли Вы что каждое шахматное поле:**

- а) квадратное;
- б) овальное;
- в) ребристое;
- г) круглое;

**4. Сколько пешек каждого цвета на доске перед началом партии?**

- а) 5;
- б) 6;
- в) 8;
- г) 12;

**5. Сколько белых полей в любой черной диагонали?**

- а) 6;
- б) 4;
- в) 2;
- г) 0.

**6. Сколько на шахматной доске горизонталей?**

- а) 9;
- б) 4;
- в) 6;
- г) 8.

**7. Сколько всего фигур и пешек имеется у каждого игрока в начале партии?**

- а) 32;
- б) 64;
- в) 16;
- г) 24.

**8. Сколько клеток на шахматной доске?**

- а) 128;
- б) 325;
- в) 32;
- г) 64.

**9. Какая шахматная фигура ходит буквой «Г»?**

- а) пешка;

- б) слон;
- в) король;
- г) конь.

**10. Какая фигура в шахматах самая сильная?**

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

**11. Назовите фигуру, которая отличается исключительной маневренностью:**

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

**12. Какая шахматная фигура равноценна слону?**

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

### **Раздел 6. ОФП**

**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-силовая выносливость это:**

- а) способность мышц производить максимальное усилие в течение длительного времени;
- б) способность выполнять динамическую работу значительной длительности;
- в) способность к длительной работе без снижения её интенсивности.

**12. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости:**

- а) прыжки на батуте, плавание, художественная гимнастика;
- б) бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт;
- в) скалолазание, бокс, конный спорт.

**Раздел 7. Настольный теннис**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

**1. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда**

- а) один;
- б) два;
- в) три;
- г) четыре.

**2. Какой вес теннисного мяча?**

- а) 1 грамм;
- б) 2 грамма;
- в) 2,4 - 2,53 грамма;
- г) 4 - 4,25 грамма.

**3. По сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?**

- а) по одной;
- б) по две;
- в) по пять;
- г) неограниченно.

**4. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?**

- а) 1876 г.;
- б) 1900 г.;
- в) 1904 г.;
- г) 322г. до н.э.

**5. Какой из приемов игры является атакующим действием?**

- а) удар толчком;
- б) подставка;
- в) подрезка;
- г) накат.

**6. Можно ли играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?**

- а) да;
- б) нет;
- в) можно против такой же пары.

**7. Какова высота теннисной сетки?**

- а) 15,25 см;
- б) 12,42 см;
- в) 13,56 см;
- г) 21,25 см.

**8. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?**

- а) можно;
- б) нельзя;
- в) можно во время подачи.

**9. Можно ли подавать мяч с хода?**

- а) можно;
- б) нельзя;
- в) можно, стоя боком к столу.

**10. Можно ли наносить удар “с лета”, не дожидаясь отскока мяча от своей стороны стола?**

- а) можно;
- б) нельзя;
- в) можно после подачи мяча.

### **Раздел 8. Дартс**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

**1. Стандартный диаметр мишени для игры в дартс?**

- а) 40 см;
- б) 60 см;
- в) 45 см.

**2. Стандартный вес дротика?**

- а) 100 г;
- б) 30 г;
- в) 50 г.

**3. Количество ячеек на мишени для игры в дартс?**

- а) 20;
- б) 35;
- в) 50.

**4. Какого цвета бывает мишень?**

- а) черно-бело-желто-красная;
- б) красно-зелено-сине-черная;
- в) черно-зелено-красно-белая.

**5. Какова длина дротика?**

- а) не превышает 30,5 см;

- б) не превышает 40,5 см;
  - в) 51 см.
- 6. Что называется основной эффективностью игры в дартс?**
- а) умение правильно стоять;
  - б) умение метать дротики;
  - в) умение правильно считать.
- 7. Как называется центр мишени?**
- а) «Круг»;
  - б) «Яблочко»;
  - в) «Центр».
- 8. Как называется внешняя окружность кольца мишени?**
- а) «Зона удвоения»;
  - б) «Зона попадания»;
  - в) «Зона увеличения».
- 9. Как называется внутренняя окружность кольца мишени?**
- а) «Зона утроения»;
  - б) «Зона умножения»;
  - в) «Зона уменьшения».
- 10. В каком году была создана стандартная разметка с сектором «20» на вершине мишени?**
- а) в 1896 г;
  - б) в 1980 г;
  - в) в 1750 г.
- 11. Кто считается создателем первых правил и разметки мишени?**
- а) Браян Гэмлин;
  - б) Томас Уильям Бакли;
  - в) Джордж Вашингтон.
- 12. Кто разрешает спорные вопросы в процессе соревнований по дартсу?**
- а) судья в поле;
  - б) старший судья и секретарь;
  - в) главный судья и секретарь.

## **Раздел 9. Легкая атлетика**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

- 1. Эстафетный бег это:**
- а) бег по пересеченной местности;
  - б) бег по стадиону с передачей эстафетной палочки друг другу;
  - в) бег по стадиону на заданное расстояние.
- 2. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?**
- а) один;
  - б) два;
  - в) не более трех.
- 3. Эстафетную палочку можно передавать только:**
- а) любым способом;
  - б) броском с близкого расстояния;
  - в) во время бега из руки передающего в руку принимающего.
- 4. Какое физическое качество развивает спринтерский бег:**
- а) быстроту;
  - б) выносливость;
  - в) ловкость
- 5. Выберите, что такое кросс:**

- а) бег с барьерами;
  - б) бег по пересеченной местности;
  - в) бег с ускорением.
- 6. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию:**
- а) сесть или лечь отдохнуть;
  - б) выпить как можно больше воды;
  - в) перейти на ходьбу до восстановления дыхания.
- 7. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:**
- а) улучшению спортивного результата;
  - б) травмам;
  - в) экономии сил.
- 8. Медленный бег в заключительной части занятия по легкой атлетике имеет направленность:**
- а) тренировочную;
  - б) восстановительную;
  - в) ориентировочную.
- 9. Соревнования по легкой атлетике проводятся согласно:**
- а) смете расходов;
  - б) положению;
  - в) распоряжению.
- 10. При беге по общей дорожке обгон разрешается только:**
- а) с обеих сторон;
  - б) с левой стороны;
  - в) с правой стороны.
- 11. Средними в лёгкой атлетике считаются дистанции:**
- а) от 600 до 3000 метров;
  - б) от 400 до 1500 метров;
  - в) от 1500 до 10000 метров.
- 12. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?**
- а) быстроту;
  - б) силу;
  - в) выносливость.

### III курс

#### Раздел 10. Легкая атлетика

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

- 1. Выберите, чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?**
- а) наклоном головы;
  - б) постановкой стопы на дорожку;
  - в) углом отталкивания ногой от дорожки;
  - г) работой рук.
- 2. Выберите, к чему могут привести сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге:**
- а) повышению скорости бега;
  - б) увеличению длины бегового шага;
  - в) скованности всех движений бегуна;
  - г) более сильному отталкиванию ногами.
- 3. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?**

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

**4. Определите, к чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?**

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

**5. Выберите, что из перечисленного НЕ относят к видам легкой атлетики:**

- а) прыжки через гимнастического коня;
- б) прыжки с шестом;
- в) прыжки в длину;
- г) прыжки в высоту.

**6. Что такое кроссовый бег?**

- а) бег с барьерами;
- б) бег по пересеченной местности;
- в) бег с ускорением;
- г) переменный бег.

**7. Каким образом нужно контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях легкой атлетикой?**

- а) по частоте дыхания;
- б) по самочувствию;
- в) по частоте сердечных сокращений;
- г) по цвету кожного покрова.

**8. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?**

- а) передающий участник;
- б) принимающий участник;
- в) тот спортсмен, к которому она ближе лежит;
- г) эстафетную палочку поднимать запрещено.

**9. Спортсмены-бегуны на соревнованиях и тренировках используют:**

- а) кроссовки;
- б) шиповки;
- в) кеды;
- г) мокасины.

**10. При беге по общей дорожке обгон разрешается только:**

- а) с правой стороны;
- б) с левой стороны;
- в) с любой стороны;
- г) только на вираже с правой стороны.

**11. Скорость бега на средних дистанциях обычно увеличивается за счет:**

- а) частоты шагов;
- б) работы рук;
- в) наклона головы;
- г) наклона туловища.

**12. В спортивной ходьбе основное условие – это:**

- а) правильная постановка стопы на грунт;
- б) правильная работа рук;
- в) отсутствие фазы полета;
- г) наклон туловища.

**Раздел 11. Шахматы**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

- 1. Какой из этих спортивных терминов относится к шахматам?**
  - а) рашпиль;
  - б) гамбит;
  - в) дебют;
  - г) эндшпиль.
- 2. Какое из этих названий предметов столового прибора является также шахматным термином?**
  - а) лопатка;
  - б) вилка;
  - в) нож;
  - г) ложка.
- 3. Как называется середина шахматной партии?**
  - а) миттельшпиль;
  - б) гамбит;
  - в) цугцванг;
  - г) мед-тайм.
- 4. Сколько белых полей в горизонтали?**
  - а) 8;
  - б) 6;
  - в) 2;
  - г) 4.
- 5. Тактический приём, который парализует фигуры, то есть делает их неподвижными, называется:**
  - а) жертва;
  - б) отвлечение;
  - в) атака;
  - г) связка.
- 6. Какая шахматная фигура может резко возрасти в своем звании?**
  - а) ладья;
  - б) слон;
  - в) пешка;
  - г) конь.
- 7. За кого или за что сначала следует браться при рокировке?**
  - а) за соперника;
  - б) за ладью;
  - в) за короля;
  - г) за голову.
- 8. Запись шахматной партии называется:**
  - а) запись;
  - б) нотация;
  - в) игра;
  - г) дневник.
- 9. Как оценивается ценность шахматных фигур:**
  - а) в рублях;
  - б) в пешках;
  - в) в долларах;
  - г) в слонах.
- 10. Положение в партии, при котором, одна из сторон проигрывает из-за своего хода:**
  - а) шах;

- б) пат;
- в) цугцванг;
- в) страх.

**11. Сколько на шахматной доске горизонталей?**

- а) 9;
- б) 8;
- в) 6;
- г) 4.

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

- а) король;
- б) пешка;
- в) ферзь;
- г) слон.

**Раздел 12. ОФП**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

**1. Основные задачи ОФП это:**

- а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- б) достижение высоких спортивных результатов;
- в) повышение иммунитета.

**2. Физическая подготовка – это:**

- а) воспитание морально-волевых качеств;
- б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
- в) развитие двигательных качеств и овладение техникой движений.

**3. В какой части тренировочного занятия предусмотрено развитие физических качеств?**

- а) в подготовительной;
- б) в основной;
- в) в заключительной.

**4. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:**

- а) физическую подготовленность студента;
- б) физиологическую подготовленность студента;
- в) психическую подготовленность студента.

**5. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- г) растяжкой.

**6. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:**

- а) закрепощение мышц;
- б) расслабление мышц;
- в) сокращение мышечных волокон.

**7. Основными признаками физического развития являются:**

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы.

**8. Метод определения силы мышц кисти называется:**

- а) становая динамометрия;
- б) кистевая динамометрия;
- в) мышечная динамометрия.

**9. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:**

- а) упражнения со штангой;
- б) упражнения с резиной;
- в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

**10. Укажите упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**

- а) поднимание туловища из исходного положения лежа на спине;
- б) прыжки;
- в) подтягивание в висе на перекладине.

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

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

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

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

### **Раздел 13. Настольный теннис**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

**1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?**

- а) 1926 г.;
- б) 1932 г.;
- в) 1912 г.;
- г) 1940.

**2. Каким должен быть цвет окантовки верхнего края сетки в настольном теннисе?**

- а) белый;
- б) синий;
- в) чёрный;
- г) зелёный.

**3. Можно ли перепадать подачу, если подающий промахнулся, но не касался мяча?**

- а) можно;
- б) нельзя;
- в) можно, с разрешения судьи;
- г) можно, с разрешения соперника.

**4. Игрок (пара) может в течение личной встречи взять один тайм-аут продолжительностью?**

- а) 5 мин.;
- б) 1 мин.;
- в) 30 сек.;
- г) 2 мин.

**5. Найдите два варианта ответов. Какого цвета должен быть мяч в настольном теннисе?**

- а) белый;
- б) чёрный;
- в) оранжевый;
- г) красный.

**6. Белая линия вдоль каждой кромки игровой поверхности теннисного стола должна быть шириной?**

- а) 1 см.;
- б) 1,5 см.;

- в) 2 см.;
  - г) 2,5 см
- 7. Сколько составляет диаметр мяча в настольном теннисе?**
- а) 10 мм;
  - б) 20 мм;
  - в) 30 мм;
  - г) 40 мм.
- 8. Кто из судей осуществляет контроль подготовки мест соревнований?**
- а) судья-информатор;
  - б) главный секретарь;
  - в) главный судья;
  - г) судья-счетчик.
- 9. Высота теннисного стола соответствует:**
- а) 98см;
  - б) 110 см;
  - в) 86 см;
  - г) 76см.
- 10. В каком году МОК включил настольный теннис в программу Олимпийских игр?**
- а) в 1956 г;
  - б) в 1972 г;
  - в) в 1988 г.;
- 11. Когда мяч находится в игре, это:**
- а) сет;
  - б) партия;
  - в) встреча;
  - г) розыгрыш.
- 12. В какой стране в 1926 году был проведён первый Чемпионат Мира по настольному теннису?**
- 1) Англия;
  - 2) Индия;
  - 3) Германия;
  - 4) США.

#### **Раздел 14. Дартс**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

- 1. Как разыгрывается начало игры в дартс?**
- а) игроки по очереди бросают в «яблочко» по одному разу, чей дротик ближе к центру - тот начинает;
  - б) путём жеребьёвки;
  - в) игроки по очереди бросают в «яблочко» из 3-х попаданий.
- 2. Суть игры в дартс заключается в том, чтобы:**
- а) набрать 301 или 501 очко;
  - б) не набрать 301 или 501 очко;
  - в) просто попасть в «яблочко».
- 3. Как можно играть в дартс в игру 501?**
- а) как команда против команды, так и один на один;
  - б) только один на один;
  - в) только команда против команды.
- 4. На каком расстоянии от пола должна находиться мишень?**
- а) 2,00 м;

- б) 1,73 м;
  - в) 1,50 м.
- 5. На каком расстоянии от мишени должен находиться игрок?**
- а) 2,00 м;
  - б) 1,50 м;
  - в) 2, 37 м.
- 6. Основное правило игры в дартс:**
- а) подходить к мишени можно в любой момент;
  - б) метать дротики можно по команде;
  - в) все ответы верны.
- 7. Как называется внешняя окружность кольца мишени?**
- а) «Зона удвоения»;
  - б) «Зона уменьшения»;
  - в) «Зона увеличения».
- 8. Количество ячеек на мишени для игры в дартс:**
- а) 20;
  - б) 35;
  - в) 50.
- 9. Если игрок заступил за линию броска:**
- а) результат засчитывается;
  - б) результат аннулируется;
  - в) осуществляется переброс.
- 10. Сколько очков приносит попадание в «бычий глаз»?**
- а) 20;
  - б) 35;
  - в) 50.
- 11. Как правильно подсчитать очки в игре 501?**
- а) дойти до 0, списывая набранные очки;
  - б) набрать 501 очко;
  - в) набрать 100 очков.
- 12. Стандартный вес дротика:**
- а) 100 г;
  - б) 30 г;
  - в) 50 г.

## **Раздел 15. Легкая атлетика**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

- 1. Как правильно называется Олимпиада для людей с ограниченными возможностями?**
- а) Параолимпийские игры;
  - б) Дефлимпийские игры;
  - в) Паралимпийские игры.
- 2. Гиподинамия – это следствие:**
- а) понижения двигательной активности;
  - б) нехватки витаминов в организме;
  - в) повышение двигательной активности.
- 3. Стайер – это:**
- а) бегун на короткие дистанции;
  - б) бегун на длинные дистанции;
  - в) прыгун в длину.
- 4. Бег по сигналу развивает:**

- а) координацию движений;
- б) быстроту реакции;
- в) быстроту движений.

**5. Что является субъективным показателем здоровья?**

- а) жизненная ёмкость лёгких;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) желание заниматься физическими упражнениями.

**6. Каким должен быть пульс при выполнении разминочного бега?**

- а) 140 – 160 уд./мин;
- б) 100 – 120 уд./мин;
- в) 170 – 210 уд./мин.

**7. Джоггинг – это:**

- а) бег с высокого старта;
- б) бег трусцой;
- в) бег с ускорением.

**8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:**

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноимённая работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.

**9. Как должен ставить руки спортсмен при низком старте?**

- а) на линию старта;
- б) перед линией старта;
- в) за линию старта.

**10. Как правильно дышать при быстром беге?**

- а) только через рот;
- б) через рот и нос одновременно;
- в) только через нос.

**11. Стандартный стадион для легкой атлетики – это стадион, состоящий из овальной:**

- а) 300 метровой дорожки;
- б) 600 метровой дорожки;
- в) 400 метровой дорожки.

**12. Легкая атлетика - как вид спорта:**

- а) контактный;
- б) бесконтактный;
- в) рекордный.