

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костровец Лариса Борисовна
Должность: директор
Дата подписания: 22.06.2026 00:10:40
Уникальный программный ключ:
6882606104c36dbde41c4ab93a65382136a292d6

Приложение 4
к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.06 Физическая культура и спорт (для лиц с ОВЗ)
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

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

Региональное управление и местное самоуправление
(наименование образовательной программы)

Очно-_____ форма обучения
(форма обучения)

Год набора – 2025
Донецк

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой:

Ванжега Руслан Александрович, преподаватель-тренер заведующий кафедрой физического воспитания

Рабочая программа дисциплины Б1.О.06 Физическая культура и спорт (для лиц с ОВЗ) одобрена на заседании кафедры физического воспитания факультета юриспруденции и социальных технологий Донецкого филиала РАНХиГС.

Протокол № 2 от «07» ноября 2025 г.

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ	
Формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.	
1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
<ul style="list-style-type: none"> - формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии. 	
<i>1.3.2. Дисциплина "Физическая культура и спорт" выступает опорой для следующих элементов:</i>	
1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:	
<i>УК ОС-7.1: Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических основ организма</i>	
Знать:	
Уровень 1	Знает нормы здорового образа жизни.
Уровень 2	Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
Уметь:	
Уровень 1	Соблюдать нормы здорового образа жизни.
Уровень 2	Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
Владеть:	
Уровень 1	Владеть нормами здорового образа жизни.
Уровень 2	Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
<i>В результате освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" обучающийся должен:</i>	
3.1	Знать:
	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
3.2	Уметь:
	использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.

3.3 Владеть:	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ	
Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний, умений и приобретенных навыков), компетенций с последующим объединением оценок и проводится в форме: устного опроса на лекционных и семинарских/практических занятиях (фронтальный, индивидуальный, комплексный), письменной проверки (тестовые задания, контроль знаний по разделу, ситуационных заданий и т.п.), оценки активности работы обучающегося на занятии, включая задания для самостоятельной работы.	
Промежуточная аттестация	
Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим локальным нормативным актом. По дисциплине "Физическая культура и спорт" видом промежуточной аттестации является Зачет	

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ						
Общая трудоёмкость дисциплины "Физическая культура и спорт" составляет 2 зачётные единицы, 72 часов. Количество часов, выделяемых на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося, определяется учебным планом.						
2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ						
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура спорт».						
Тема 1.1 Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 1.3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 1.5 Основы методики занятий физическими упражнениями. Характеристика видов спорта. /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	

Тема 1.1 Компоненты физической культуры /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 1.2 Основные понятия ЗОЖ /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 1.3 Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. /Ср/	1	6	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Режим труда и отдыха /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 1.5 Характеристика видов спорта. /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 1.6 Техника бега на короткие дистанции. /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 1.7 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 1.8 Техника эстафетного бега. /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 1.9 Развитие скоростно-силовых качеств. /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 1.10 Развитие гибкости. /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 1.11 Развитие ловкости. /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 1.12 Развитие силы со снарядами. /Ср/	1	6	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	

Тема 1.13 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	1	6	УК ОС-7.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2	0	
/Конс/	1	2	УК ОС-7.1	Л2.1	0	

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

<p>Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:</p> <p>Традиционные образовательные технологии</p> <ul style="list-style-type: none"> - Здоровьесберегающая технология - Здоровьеформирующая технология - Технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей - Игровая и соревновательная технология - Технология балльно-рейтингового контроля <p>Комбинированные технологии</p> <ul style="list-style-type: none"> - Личностно-ориентированная технология <p>Инновационные методы</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 . Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО: учебное пособие (168 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2023
2. Дополнительная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Сидоров, Д. Г.	Физическая культура и спорт: Особенности проведения практических занятий в общеобразовательном пространстве.	Н. Новгород : ННГАСУ, 2023
3. Методические разработки			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	В. В. Небесная, Е.В, Агишева	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, очно - заочной формы обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
Л3.2	И.Г. Кривец	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, очно - заочной формы обучения (28 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
Л3.3		Физическая культура (Легкая атлетика): методические	ФГБОУ ВО

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, очно - заочной формы обучения (55 с.)	«ДОНАУИГС», 2025
ЛЗ.4	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, очно - заочной формы обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025

4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭБС «ЛАНЬ»	https://e.lanbook.com
Э2	ЭБС «ЗНАНИУМ»	https://znanium.ru
Э3	ЭБС «КИБЕРЛЕНИНКА»	https://cyberleninka.ru/

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

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы не используются.

4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал №1 (игровой)

- щит баскетбольный -2 шт.;
- кольцо баскетбольное с амортизаторами- 2 шт.;
- сетка баскетбольная -2 шт.;
- сетка волейбольная -1 шт.;
- шведская лестница – 6 шт.;
- скамейка гимнастическая - 6 шт.;
- стойка для бадминтона – 2 шт.;
- сетка для бадминтона – 1 шт.

Спортивный зал №2 (единоборств)

- мат-татами -48 шт.;
- тренажер грудь-машина- 2 шт.;
- тренажер становая тяга -1 шт.;
- шведская лестница – 2 шт.;
- перекладина навесная - 2 шт.;
- скамья для пресса – 1 шт.;
- скамья гимнастическая – 1 шт.

РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

ВОПРОСЫ (ТЕСТЫ)

К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАЧЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» для студентов I курса очно - заочной формы обучения

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Основу двигательных способностей составляют (г):

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

7. Под физическим развитием понимается (в):

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

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

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

9. Разгибает руку в плечевом суставе (а):

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

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

- а) длинные мышцы спины
- б) наружные косые мышцы живота

- в) прямые мышцы живота
- г) поясничные мышцы спины

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

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

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

2. Задачи оздоровительной аэробики (б):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. В оздоровительной аэробике запрещены элементы (б):

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

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

- а) амплитудой и частотой, выполняемых движений
- б) высотой подскоков
- в) координационной сложностью программы

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

- а) сила и выносливость
- б) ловкость и гибкость

- в) скорость
г) сила, выносливость, ловкость, гибкость, скорость
2. Общий уровень физической подготовки оценивают по основным показателям и тестам (г):
а) скорость – бег на 100 м
б) выносливость – бег на 2-3 км
в) силовая выносливость – подтягивание, пресс
г) а, б, в
3. Структура специальной подготовленности спортсменов включает (г):
а) физические элементы
б) технические и физические элементы
в) тактические и психические элементы
г) все перечисленные
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) тесно связана с физическим воспитанием и практикой в (а):
а) трудовой деятельности
б) творческой деятельности
в) научно-исследовательской деятельности
г) проведение досуга
5. Физиологические границы сердечного ритма при напряженной мышечной работе находится в пределах (б):
а) 120-160 ударов в минуту
б) 160-200 ударов в минуту
в) 200-220 ударов в минуту
г) 220 и более ударов в минуту
6. Занятия по ОФП, СФП, ППФП для студентов оптимально проводить в течении (г):
а) 10-15 мин
б) 20-30 мин
в) 30-50 мин
г) 70-80 мин
7. Виды спорта делятся на основные группы (в):
а) скоростно-силовые и с преимуществом проявления выносливости
б) спортивные игры и единоборства
в) все
г) в основе которых лежит искусство движений
8. На частоту пульса человека влияет (в):
а) возраст и пол
б) масса тела и рост
в) а, б
г) территориальное происхождение
9. Пульс здорового мужчины в состоянии покоя (б):
а) 60-70 ударов в минуту
б) 70-75 ударов в минуту
в) 75-90 ударов в минуту
г) 90-100 ударов в минуту
10. Пульс здоровой женщины в состоянии покоя (б):
а) 60-70 ударов в минуту;
б) 70-80 ударов в минуту;
в) 80-90 ударов в минуту;
г) 90-100 ударов в минуту.

БАСКЕТБОЛ

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

- а) 300
- б) 305
- в) 307

2. Встреча в баскетболе состоит из (б):

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

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

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

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

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

5. Как начинается игра (в):

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) 30
- б) 45
- в) 60

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

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. К видам легкой атлетики относится (в):

- а) гимнастика, тяжелая атлетика, стрит-бол
- б) шорт-трек, прыжки, метание, опорный прыжок
- в) бег, прыжки, метания

2. На какие виды подразделяется прыжки (а):

- а) вертикальные, горизонтальные
- б) вверх, вниз

в) в длину, в высоту; в глубину

3. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития (б):

- а) выносливости
- б) быстроты
- в) прыгучести
- г) координации движений

4. Тест Купера определяет физические качества (в):

- а) силу
- б) ловкость
- в) выносливость
- г) гибкость

5. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной (б):

- а) 10 м
- б) 20 м
- в) 30 м

6. Длина дистанции марафонского бега равна (в):

- а) 32 км 180 м
- б) 40 км 190 м
- в) 42 км 195 м

7. Какая из дистанций является спринтерской (в):

- а) 800 м
- б) 1500 м
- в) 100 м

8. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего (б):

- а) работой рук
- б) углом отталкивания ногой от дорожки
- в) наклоном головы

9. С низкого старта бегают (а):

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

10 При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является (в)

- а) сильное выталкивание ногами
- б) разноименная работа рук
- в) быстрое выпрямление туловища

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

1. Какой вес теннисного мяча (в):

- 1) 1 грамм
- 2) 2 грамма
- 3) 2,4 - 2,53 грамма
- 4) 4 - 4,25 грамма

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Какова высота теннисной сетки (а):

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

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

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

9. Можно ли подавать мяч с хода (б):

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

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

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

ПЛАВАНИЕ

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

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

2. Укажите неправильно названный вид плавания (г):

- а) спортивное плавание
- б) прикладное плавание
- в) игровое плавание
- г) групповое плавание

3. Что такое пассивное плавание (а):

- а) положение тела, при котором пловец без активных гребковых движений удерживается на поверхности воды
- б) неподвижная поза, которую занимает пловец перед стартом из воды

в) неподвижное положение тела, которое занимает утопающий во время его буксировки спасателем.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

БОРЬБА ДЗЮДО

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

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

2. Сколько времени длиться удержание противника (б):

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

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

- а) 10x10 метров

- б) 15x15 метров
в) 8x8 метров
4. Сколько штрафных баллов дают за неправильную технику (а):
а) 20 баллов
б) 40 баллов
в) 30 баллов
г) 10 баллов
5. Сколько минут длится схватка у мужчин и женщин (взрослые) (б):
а) 5(м)/ 5(ж)
б) 5(м)/ 4(ж)
в) 4(м)/ 4(ж)
6. Какой приём запрещён (а):
а) болевой на ноги
б) удушающий
в) болевой на руки
7. Какая высшая оценка, обозначающая неоспоримую победу (в):
а) «кока»
б) «юкка»
в) «иппон»
8. Какое наказание ведёт к дисквалификации (б):
а) «шидо»
б) «хансоку-маке»
в) «вадза-ри»
9. Сколько нарушений приводит к проигрышу (в):
а) 5
б) 3
в) 4
10. Сколько судей обслуживают отдельную схватку (а):
а) 3
б) 2
в) 1

ФУТБОЛ

1. Сколько человек играют на поле в составе одной команды (б):
а) 10
б) 11
в) 12
г) 7
2. Кто такой голкипер (в):
а) нападающий
б) защитник
в) вратарь
3. Аут в мини-футболе производится (б):
а) рукой
б) ногой с боковой линии
в) двумя руками из-за боковой линии
4. Кто такой форвард (б):
а) вратарь
б) нападающий

в) защитник

5. С какого расстояния бьётся пенальти (в):

- а) 7м
- б) 9м
- в) 11м

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Гол это когда (а):

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

БАДМИНТОН

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

- а) 2
- б) 3
- в) 4

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

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

3. Касание сетки считается ошибкой (б):

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

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

- а) 5.30
- б) 5.45
- в) 5.18
- г) 6.01

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

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

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

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

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

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

8. Какая высота сетки в бадминтоне (в):

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

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

- а) любой
- б) левой
- в) правой

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

- а) 11
- б) 15
- в) 21
- г) 25

Волейбол

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

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

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

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

3. Как называется свободный защитник (б):

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

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

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

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

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

6. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику (г):
- осуществлять нападающий удар
 - выполнять подачу
 - блокировать
 - выполнять страховку за блоком
7. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает (б):
- атакующий удар
 - блокирование
 - заслон
 - задержка
8. Автором создания игры в волейбол считается (б):
- Елмери Бери
 - Вильям Морган
 - Ясутака Мацудайра
 - Анатолий Эйнгорн
9. Каков размер половины волейбольной площадки (а):
- 9x9
 - 8x8
 - 6x6
10. Назовите высоту волейбольной сетки для – мужчин (а):
- 2.41
 - 2.21
 - 2.35

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов для студентов 1 курса очно-заочной формы обучения

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

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" разработан в соответствии с

локальным нормативным актом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".

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

5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседование (правила соревнований по видам спорта).

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

Промежуточная аттестация включает семестровый контроль в период зачетно-экзаменационной сессии – зачет.

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

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

1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

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

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

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

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

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

РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

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

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

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине (модулю)
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки	38.03.04	Государственное и муниципальное управление
Профиль		Региональное управление и местное самоуправление
Квалификация		Бакалавр
Форма обучения		очно-заочная

Донецк
2025

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» для обучающихся I курса образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление «Региональное управление и местное самоуправление» очно-заочной формы обучения

Автор,

разработчик: старший преподаватель И.Г. Кривец

должность, ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия

ФОС рассмотрен на заседании
кафедры

Физического воспитания

Протокол заседания кафедры от

28.03.2025 г.

№ 8

дата

Заведующий кафедрой

(подпись)

Р.А. Венжега

(инициалы, фамилия)

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

1.1. Основные сведения об учебной дисциплине

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины
 (сведения соответствуют разделу РПД)

Образовательная программа	бакалавриат
Направление подготовки	38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Профиль	«Региональное управление и местное самоуправление»
Количество разделов учебной дисциплины	1
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Б1.О.06
Формы контроля	Тестовые задания
Показатели	Очно - заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	2
Семестр	I
Общая трудоемкость (академ. часов)	72
Аудиторная работа:	12
лекции	10
консультации	2
Самостоятельная работа	58
Контроль	2
Форма промежуточной аттестации	Зачет

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

Таблица 2

Код компетенции	Формулировка компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <p>1. Знает нормы здорового образа жизни.</p> <p>2. Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>3. Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p>	УК ОС 7.1 Способен выбирать здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических основ организма.
		<p>Уметь:</p> <p>1. Соблюдать нормы здорового образа жизни.</p> <p>2. Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>3. Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p>	
		<p>Владеть:</p>	

Код компетенции	Формулировка компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
		<p>1. Владеть нормами здорового образа жизни.</p> <p>2 Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>3 Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p>	

Таблица 3
Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

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

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

Дескриптор компетенции	Показатель оценки	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Государственная	Баллы	
1	2	3	4	5
Знает	основы физической культуры в общекультурной и профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни. Основы методики занятий физическими упражнениями. Правила соревнований и технику безопасности по видам спорта	Зачтено	90-100	Четкое соблюдение правил ТБ. Правильное выполнение теоретических тестов. Отсутствие ошибок по ответам тестирования.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			
Владеет	навыками использования физических упражнений в повседневной жизни. Правилами соревнований по видам спорта			
Знает	основы физической культуры в общекультурной и профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни. Основы методики занятий физическими упражнениями. Основы правил соревнований и техники безопасности по видам спорта	Зачтено	76-89	Четкое соблюдение правил ТБ. Наличие не более 15% ошибок по ответам тестирования.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения теоретического			

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

РАЗДЕЛ 2 Текущий контроль

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

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

Теоретическая подготовка и знания оцениваются по результатам выполнения тестов, разработанных и утвержденных ПМК на основании рекомендуемых требований к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование балльно-рейтинговой системы оценки качества освоения основных образовательных программ в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС». По итогам полученных за теоретическое тестирование баллов выставляется зачет.

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

РАЗДЕЛ 3 Описание оценочных средств по видам заданий текущего контроля

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к зачету по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».	Теоретическое тестирование по видам спорта.	Приложение 1.

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

Номер приложения	Название приложения
1	Задания для промежуточного контроля успеваемости

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

ТЕСТЫ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

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

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

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

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

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

БАСКЕТБОЛ

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

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

	б) 1500 м; в) 100 м.	
8.	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.	б
9.	С низкого старта бегают: а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции; в) на длинные дистанции; г) кроссы.	а
10.	При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является: а) сильное выталкивание ногами; б) разноименная работа рук; в) быстрое выпрямление туловища.	в

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

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

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

ПЛАВАНИЕ

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

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

БОРЬБА ДЗЮДО

№	Вопросы	Ответ
1.	Какой размер по периметру, имеет безопасная зона? а) 4,5 м.; б) 5 м.; в) 4 м.; г) 3 м.	г
2.	Сколько времени длится удержание противника? а) 20 сек. б) 25 сек. в) 30 сек.	б
3.	Какой имеет размер рабочая зона, где проходит поединок? а) 10x10 метров б) 15x15 метров в) 8x8 метров	а
4.	Сколько штрафных баллов дают за неправильную технику: а) 20 баллов; б) 40 баллов; в) 30 баллов; г) 10 баллов.	а
5.	Сколько минут длится схватка у мужчин и женщин (взрослые)? а) 5(м)/ 5(ж) б) 5(м)/ 4(ж) в) 4(м)/ 4(ж)	б
6.	Какой приём запрещён?	а

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

ФУТБОЛ

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

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

БАДМИНТОН

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

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

ВОЛЕЙБОЛ

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

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

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

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).