

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ФГБОУ «Ингушский государственный университет»

АГРОИНЖЕНЕРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной программы

_____/доцент А.А. Мурзабеков
« 28 » апреля 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан Агроинженерного факультета

_____/профессор М.И. Ужахов
« 30 » апреля 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.20 Физическая культура и спорт

Направление подготовки

36.03.02 Зоотехния, профиль «Проведение ветеринарно-санитарной экспертизы продуктов и сырья животного и растительного происхождения»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Назрань , 2026 г.

Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Цель - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, 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 подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место учебной дисциплины в структуре опп во

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к части Блока 1 учебного плана.

Дисциплина «Физическая культура» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

В качестве «входных» знаний дисциплины «Физическая культура и спорт» используются знания и умения, полученные обучающимися при изучении дисциплин .

Дисциплина «Физическая культура и спорт» может являться предшествующей при изучении дисциплин.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины ожидаемые результаты образования и компетенции обучающегося по завершении освоения программы учебной дисциплины (модуля)

Таблица 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы	Степень реализации компетенции при изучении дисциплины (модуля)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)		
		Знания	Умения	Владения (навыки)
а) общекультурные компетенции				

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;	Уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни	Владеть: - принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой
Не предусмотрены				

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Виды учебных занятий		Грудоемк	сть
	зач.ед.	час.	в семестре 4
гр.1	гр.2	гр.3	гр.4

Виды учебных занятий	зач.ед.	Грудоемк < час.	)сть в семестре 4
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
ОБЩАЯ трудоемкость по учебному плану			
Контактные часы			
Лекции (Л)		72	72
Семинары (С)		0	0
Практические занятия (ПЗ)			
Лабораторные работы (ЛР)		0	0
Групповые консультации (ГК) и (или) индивидуальная работа с обучающимся (ИР), предусмотренные учебным планом подготовки			
Промежуточная аттестация: 2			
Самостоятельная работа (СР) в том числе по курсовой работе (проекту)	0		8 72

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе приводится содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий приведена в Таблице 3, содержание дисциплины по темам (разделам) - в Таблице Таблица 3. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них

количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов					
		Всего	Контактные часы (аудиторная работа)				СР
			Л	С	ПЗ	ГК/ИК	
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>	<i>гр.5</i>	<i>гр.6</i>	<i>гр. 7</i>	<i>гр.8</i>
Семестр 4							
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	6	5				1
2.	Естественнонаучные основы физического воспитания студентов	6	5				1
3.	Спорт в системе физического воспитания студентов	6	6				

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов					
		Всего	Контактные часы (аудиторная работа)				СР
4.	История физической культуры. Олимпийские игры.	6	6				
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	5				1
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6	5				1
7.	Средства и методы восстановления физической работоспособности	6	6				
8.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6	5				1
9.	Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	6	5				1
10.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	6				
11.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	6	5				1
12.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1	5				1
Всего			72	46	26		

Примечание: Л - лекции, С - семинары, ПЗ - практические занятия, ГК/ИК - групповые /

Таблица 4. Содержание дисциплины по темам (разделам)

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
гр.1	гр.2	гр.3
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении
2.	Естественнонаучные основы физического воспитания студентов	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
3.	Спорт в системе физического воспитания студентов	Виды спорта танцевального направления, силового направления и восточные единоборства. Водные виды спорта. Спортивные игры с ракеткой, клюшкой, мячом. Зимние виды спорта. Требования к виду спорта, претендующего на включение в программу Олимпийских игр
4.	История физической культуры. Олимпийские игры.	Возникновение физических упражнений в первобытном обществе. Каноны красоты человеческого тела. Спартанская, афинская и римская системы физического воспитания. Олимпийские игры древности. Физическое воспитание в феодальном обществе. Рыцарские добродетели. Игры, забавы и физические упражнения на Руси. Олимпийские игры современности. Атрибутика олимпийских игр
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<u>гр.1</u>	<u>гр.2</u>	<u>гр.3</u>
		требования Физическое здоровом образе жизни. здорового образа жизни
		к организации здорового образа жизни. самовоспитание и самосовершенствование в
		Критерии эффективности
	Психофизиологичес кие основы учебного труда	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения
	и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, <u>повышения</u> <u>эффективности учебного труда</u>
	Средства и методы восстановления физической работоспособности	Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомления. Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления. Аутогенная тренировка. Методика <u>применения сауны и</u> <u>русской бани</u>
	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.	Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно- <u>тренировочного занятия</u>
9.	Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) Морфо-функциональн ые изменения в	организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния организма спортсмена и не спортсмена до и после тренировки. Виды подготовок в спортивной тренировке. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля <u>состояния физических качеств</u>
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями _____	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими <u>упражнениями</u> <u>различной направленности. Характер</u>

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
		содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок Рабочая программа дисциплины Б4 «Физическая культура» 8 и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
11.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений
12.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения избранного вида спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта

5. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими

видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции (занятия лекционного типа);
- семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;
- самостоятельная работа обучающихся;
- занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашнее задания, осуществляют подготовку к промежуточной аттестации.

Содержание дисциплины, виды, темы учебных занятий и форм контрольных мероприятий дисциплины представлены в разделе 5 настоящей программы и фонде оценочных средств по дисциплине.

Текущая аттестация по дисциплине (модулю).

Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с положением о текущей аттестации обучающихся в университете.

По итогам текущей аттестации, ведущий преподаватель (лектор) осуществляет допуск обучающегося к промежуточной аттестации.

Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е)) обязан отработать их в полном объеме.

Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине (модулю).

В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения или в период сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший *лекционное занятие*, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей программой.

Обучающийся, пропустивший *практическое занятие*, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на *практическом* занятии

вопросам в соответствии с настоящей программой или в форме, предложенной преподавателем. Кроме того, выполняет все учебные задания. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю). Формой промежуточной аттестации по дисциплине определен 4.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с положением о промежуточной аттестации обучающихся в университете и оценивается: и рейтинговых баллов, назначаемых в соответствии с принятой в вузе балльно-рейтинговой системой.

Оценка знаний обучающегося оценивается по критериям, представленным в фонде оценочных средств по дисциплине.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Таблица 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание средств контроля (вопросы самоконтроля)	Учебно-методическое обеспечение*
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
1.	Физическая культура профессиональной подготовке студентов Подготовка к практическим занятиям	по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д:[1-3]
2.	Естественнонаучные основы физического воспитания студентов Подготовка к практическим занятиям	по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д:[1-3]
	Спорт в системе физического воспитания студентов Подготовка к практическим занятиям	по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д:[1-3]
	История физической культуры. Олимпийские игры. Подготовка к практическим занятиям	по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д:[1-3]
	Основы здорового образа жизни студента.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным	О: [1-3] Д:[1-3]

	Физическая культура в обеспечении здоровья	преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д:[1-3]
7.	Средства и методы восстановления физической работоспособности	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
8.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О:[1-3] Д: [1-3]
9.	Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
10.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
11.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
12.	Особенности занятий избранным видом спорта или	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем	О: [1-3] Д: [1-3]

	системой физических упражнений	Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	
--	--------------------------------	---	--

Примечание: О: - основная литература, Д: - дополнительная литература; в скобках - порядковый номер по списку

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний, умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

ФОС приведен в приложении 1 к настоящей РПД.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины/модуля

8.1. Основная литература

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>
2. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. — 5-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — 978-5-9500179-6-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
3. Сырвачева И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев, В.А. Сырвачев. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 103 с. —

8.2. Дополнительная литература

1. Здоровье и физическая культура [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции 12-13 декабря 2011 г. / О.В. Анфилатова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Киров: Вятский государственный гуманитарный университет, 2012. — 128 с. — 978-5-456-00034-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64841.html>
2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — 978-5-98079-753-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>
3. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Чертов. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. — 118 с. — 978-5-9275-0896-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>

9.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. - URL: <http://elibrary.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. - URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru <http://psyjournals.ru/index.shtml>
4. Электронный психологический журнал «Психологические исследования» <http://psystudy.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php> (дата обращения 11.07.2018). - Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 11.07.2018). - Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания предназначены для помощи обучающимся в освоении. Для успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, которая является важнейшей формой организации учебного процесса. Лекция:

- знакомит с новым учебным материалом,
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания,
- систематизирует учебный материал,
- ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,
- выясните тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- постарайтесь определить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции. *Подготовка к практическим занятиям:*

- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- выпишите основные термины,
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов,
- определите, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя,
- выполните домашнее задание. Учтите, что:

- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы (последние являются эффективными формами работы);
- рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Подготовка к промежуточной аттестации. К промежуточной аттестации необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно - экзаменационной сессии, как правило, показывают не удовлетворительные результаты.

В самом начале учебного курса познакомьтесь с рабочей программой дисциплины и другой учебно-методической документацией, включающими:

- перечень знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть;
- тематические планы лекций и практических занятий;
- контрольные мероприятия;
- учебники, учебные пособия, а также электронные ресурсы;
- перечень экзаменационных вопросов (вопросов к зачету).

После этого у вас должно сформироваться чёткое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для прохождения промежуточной аттестации.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении

образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

11.1. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

При осуществлении образовательного процесса применяются информационные технологии, необходимые для подготовки презентационных материалов и материалов к занятиям (компьютеры с программным обеспечением для создания и показа презентаций, с доступом в сеть «Интернет», поисковые системы и справочные, профессиональные ресурсы в сети «Интернет»).

В вузе оборудованы помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.

11.2. Программное обеспечение

Информационно-библиотечное обеспечение учебного процесса включает в себя:

- доступ к электронно-библиотечным системам и электронным документам;
- хранение выпускных работ и ведения электронного портфолио обучающихся;
- WV-reader (IPRbooks) для мобильных устройств для незрячих и слабовидящих.

Имеющиеся в вузе адаптивные технологии для внедрения инклюзивного образования обеспечивают возможность внедрения методов инклюзивного образования для обучения людей с нарушениями зрения в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Университет обеспечен следующим комплектом лицензионного программного обеспечения.

1. Лицензионное программное обеспечение, используемое в ИнГГУ
 - 1.1. Microsoft Windows 7, Windows 8, Windows 8.1, Windows 10
 - 1.2. Microsoft Windows server 2003, 2008, 2012, 2016
 - 1.3. Microsoft Office 2007, 2010, 2016

- 1.4. Программный комплекс ММИС “Деканат”
- 1.5. Программный комплекс ММИС “Визуальная Студия Тестирования”
- 1.6. Программный комплекс ММИС "ПЛАНЫ"
- 1.7. Программный комплекс ММИС "ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕДОМОСТИ"
- 1.8. Программный комплекс ММИС ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ "ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ-ОНЛАЙН"
- 1.9. Программный комплекс ММИС "ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ"
- 1.10. Программный комплекс ММИС "ВЕДОМОСТИ КАФЕДРЫ"
- 1.11. 1С Зарплата и Кадры
- 1.12. 1С Кадры: расчет заработной платы
- 1.13. Антивирусное ПО Kaspersky endpoint security
- 1.14. Справочно-правовая система “Консультант”
- 1.15. 1С Бухгалтерия

12. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины/модуля

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения

Рабочая программа дисциплины **«Физическая культура и спорт»** составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 36.03.01. «Санитарно-ветеринарная экспертиза» (бакалавриат) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» сентября 2017г. № 939, профессионального стандарта профессиональный стандарт ««Работник в области ветеринарии»», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12 октября 2021г. № 712н

Программу составил :

1. ст. преподаватель Гайтукиев М.М.

Программа одобрена на заседании кафедры «Зоотехния»
Протокол № 8 от « 28 » апреля 2026 г

Программа одобрена Учебно-методическим советом
агроинженерного факультета
Протокол № 3 от « 30 » апреля 2026 г

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

Учебны й год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.20 «Физическая культура и спорт»

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры**

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность**
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание**
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика**
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий**
- Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долихотром
- Б) панкратион**
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас**

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н. Орлов

Б) А.Петров

В) Н.Панин – Коломенкин

Г) А.Бутовский

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

А) Шамиль Тарпищев

Б) Вячеслав Фетисов

В) Леонид Тягачев

Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады

Г) делегация Греции

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

В) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады

Г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

А) 1890

Б) 1894

В) 1892

Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту

5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба

9. плавание 10. метание копья

А) 1,2,3,8,9

Б) 3,5,6,8,10

В) 1,4,6,7,9

Г) 2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

Б) в 1912 году за «Оду спорта»

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

А) сверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое

Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

22.Олимпийские игры состоят из...

А) соревнований между странами

Б) соревнований по зимним или летним видам спорта

В) зимних и летних Игр Олимпиады

Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

23.Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

А) палестра

Б) амфитеатр

В) гимнасия

Г) стадион

24.Талисманом Олимпийских игр является:

А) изображение Олимпийского флага

Б) изображение пяти сплетенных колец

В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

А) 1968 году в Мехико

Б) 1972 году в Мюнхене

В) 1976 году в Монреале

Г) 1980 году в Москве

26.Двигательное умение – это:

А) уровень владения знаниями о движениях

Б) уровень владения двигательным действием

В) уровень владения тактической подготовкой

Г) уровень владения системой движений

27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач

Б) закаляющих, психологических и философских задач

В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

28.Временное снижение работоспособности принято называть:

А) усталостью

Б) напряжением

В) утомлением

Г) передозировкой

29.Что является основными средствами физического воспитания?

А) учебные занятия

Б) физические упражнения

В) средства обучения

Г) средства закаливания

30.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

А) метания

Б) прыжки

В) кувырки

Г) бег

31.Одним из основных физических качеств является:

А) внимание

Б) работоспособность

В) сила

Г) здоровье

32.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость**
- В) быстрота
- Г) ловкость

33. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика**
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр**
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

35. Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

36. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры**
- Г) утренняя гимнастика

37. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

- А) уровень физического развития**
- Б) уровень физической работоспособности
- В) уровень физического воспитания
- Г) уровень физической подготовленности

38. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- А) энциклопедия
- Б) кодекс
- В) хартия**
- Г) конституция

39. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

- А) несогласованность действий стран
- Б) отказ от участия в Играх большинства стран
- В) первая и вторая мировые войны**
- Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

40. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- А) гимнастике
- Б) боксе
- В) плавании
- Г) борьбе**

41. Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий Эл является:

- А) Сергей Кротов
- Б) Сергей Киверин
- Г) Владимир Чумаков**
- Д) Валерий Кораблев

42. Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:

- А) Петр Кагало
- Б) Александр Сергеев
- В) Анатолий Подойников
- Г) Владимир Тян**

43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис**

44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка**

45. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок**
- Г) спрыгивание

46. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) кувырок**
- Б) пережат
- В) переворот
- Г) сальто

47. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед
- Б) присед**
- В) упор
- Г) стойка

48. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- А) расстояние между занимающимися « В глубину»**
- Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- Г) расстояние от первой шеренги до последней

49. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равнясь!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

- А) 1,2,3
- Б) 1,3,5
- В) 1,4,5**
- Г) 2,4,5

50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

- А) строевыми приемами
- Б) передвижениями
- В) размыканиями и смыканиями
- Г) построениями и перестроениями**

51. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

- А) стойка
- Б) «мост»**
- В) переворот
- Г) «шпагат»

52. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?

- А) Ольга Корбут
- Б) Надя Команечи**

В) Лариса Латынина

Г) Людмила Турищева

53. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

А) Канаде

Б) Японии

В) США

Г) Германии

54. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

А) 2

Б) 3

В) 5

Г) 6

55. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

А) В 1956 г

Б) в 1957 г

Г) В 1958 г

Д) В 1959 г

56. Укажите полный состав волейбольной команды:

А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

57. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

А) игрок защиты

Б) игрок нападения

В) капитан команды

Г) запасной игрок

58. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

А) произвольно

Б) по часовой стрелке

В) против часовой стрелки

Г) по указанию тренера

59. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

А) Да, по указанию тренера

Б) нет

В) да, по указанию судьи

Г) да, но только в начале каждой партии

60. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

А) максимум 3

Б) максимум 8

В) максимум 6

Г) максимум 9

61. Ошибками в волейболе считаются...

А) «три удара касания»

Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»

В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

62. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

А) 3 секунд

Б) 5 секунд

В) 6 секунд

Г) 8 секунд

63. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

А) 2м 44см

Б) 2м 43см

В) 2м 45см

Г) 2м 24см

64. Высота волейбольной сетки для женских команд:

А) 2м 44см

Б) 2м 43см

В) 2м 45см

Г) 2м 24см

65. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

А) да

Б) нет

В) только при высокой температуре воздуха

Б) только при высокой влажности воздуха

66. «Бич – волей» - это:

А) игровое действие

Б) пляжный волейбол

В) подача мяча

Г) прием мяча

67. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 8

68. Игра в баскетболе начинается....

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) с приветствия команд

Г) спорным броском в центральном круге.

69. Игра в баскетболе заканчивается...

А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени

Б) уходом команд с площадки

В) в момент подписания протокола старшим судьей

Г) мяч вышел за пределы площадки

70. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок

Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

Г) судья дает свисток

71. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...

А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком

Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

72. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...

А) заброшен любой мяч

Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»

В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок

Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

73. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

А) любой член команды

Б) капитан команды

В) тренер или помощник тренера

Г) никто

74. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?

А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»

Б) в любом случае через 15 секунд

В) в любом случае через 1 минуту

Г) немедленно

75. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 4

76. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

А) выполнение с мячом в руках более одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

77. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А) 8

Б) 10

В) 11

Г) 9

78. Укажите высоту футбольных ворот?

А) 240 см

Б) 244 см

В) 248 см

Г) 250 см

79. Какова ширина футбольных ворот?

А) 7м 30см

Б) 7м 32см

В) 7м 35см

Г) 7м 38см

80. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А) 9 м

Б) 10 м

В) 11 м

Г) 12 м

81. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А) замечание

Б) предупреждение

В) выговор

Г) удаление

82. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А) серединой подъема

Б) внутренней частью подъема

В) внешней частью подъема

Г) внутренней стороной стопы

83. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А) форвард

Б) голкипер

В) стоппер

Г) хавбек

84. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

А) УЕФА

Б) ФИФА

В) ФИБА

Г) ФИЛА

85. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

А) Бразилия

Б) Испания

В) Германия

Г) Англия

86. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

А) Яшин

Б) Дасаев

В) Овчинников

Г) Акинфеев

87. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

А) после 2 карточек

Б) после 3 карточек

В) после 4 карточек

Г) после 5 карточек

88. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

А) «с разбега»

Б) «перешагиванием»

В) «перекатом»

Г) «ножницами»

89. В легкой атлетике ядро:

А) метают

Б) бросают

В) толкают

Г) запускают

90. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты.

А) «нырок»

Б) «ножницы»

В) «перешагивание»

Г) «фосбери-флоп»

91. «Королевой спорта» называют....

А) спортивную гимнастику

Б) легкую атлетику

В) шахматы

Г) лыжный спорт

92. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

А) бег на 5000 метров

Б) кросс

В) бег на 100 метров

Г) марафонский бег

93. Кросс – это –

А) бег с ускорением

Б) бег по искусственной дорожке стадиона

В) бег по пересеченной местности

Г) разбег перед прыжком

94. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

А) быстрота

Б) сила

В) выносливость

Г) ловкость

95. Какой лыжный ход самый скоростной?

А) одновременный бесшажный

Б) одновременный одношажный

В) одновременный двухшажный

Г) попеременный двухшажный

96. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?

А) высокая стойка

Б) средняя стойка

В) низкая стойка

Г) основная стойка

97. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

А) гонка на 30 км

Б) гонка на 50 км

В) гонка на 60 км

Г) гонка на 70 км

98. Главный элемент тактики лыжника-

А) старт

Б) лидирование

В) распределение сил

Г) обгон

99. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...

А) до уровня плеч ученика

Б) до уровня глаз ученика

В) выше на 3-4 см роста ученика

Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

100. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...

А) до уровня плеч ученика

Б) до уровня глаз ученика

В) выше на 3-4 см роста ученика

Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика