

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костровец Лариса Борисовна
Должность: директор
Дата подписания: 19.05.2026 09:11:58
Уникальный программный ключ:
6882606104c36dbde41c4ab93a65382136a292d6

Приложение 4 к
образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01.01.08.02 Элективные дисциплины (модули)
по физической культуре и спорту
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

40.03.01 Юриспруденция
(код, наименование направления подготовки)

Юриспруденция
(наименование образовательной программы)

очная форма обучения
(форма обучения)

Год набора – 2026

Город Донецк

Авторы-составители РПД:

Агишева Екатерина Владимировна, старший преподаватель кафедры физического воспитания

Мирошниченко Виктория Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой:

Венжега Руслан Александрович, заведующий кафедрой физического воспитания

Рабочая программа дисциплины Б1.О.01.01.08.02 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту одобрена на заседании кафедры физического воспитания

протокол № 5 от «27» февраля 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине
7. Методические материалы по освоению дисциплины
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

Дисциплина Б1.О.01.01.08.02 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту обеспечивает формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций*:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС <i>(при наличии)**</i>	Код компетенции **	Наименование Компетенции **	Код индикатора достижения компетенций **	Наименование индикатора достижения компетенций **	Образовательный результат **
	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК-7.1. 3-1. Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	УК-7.1. У-1. Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния

* Дисциплина может формировать компетенцию полностью или частично.

** Должно соответствовать Приложению 1 к образовательной программе

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общий объем дисциплины:

328 ак.час

Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий: 204 ак. час на контактную работу с преподавателем, из них 124 ак. час на самостоятельную работу обучающихся.

Б1.О.01.01.08.02 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуется в 1-6-м семестре 1-го – 3-го курса обучения.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения (девушки)

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВСЕГО	Объем дисциплины, ак.час										Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий							Самостоятельная работа				
			Период теоретического обучения				Период промежуточной аттестации (сессия)			СРкр	СРэк	СР		
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ					Каттэк
Л	ВЛ	ЛР	ПЗ											
Раздел 1 Легкая атлетика	Тема 1 Техника спортивной ходьбы.				2									контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Техника бега на короткие дистанции.				2									контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Техника бега на средние и длинные дистанции.				2							2		контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Техника				2									контрольные нормативы;

	эстафетного бега.													тестовые задания
Раздел 2 Спортивные игры (баскетбол)	Тема 1 Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 2 Спортивные игры (волейбол)	Тема 3 Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. Групповые упражнения.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Техника нападающего удара. Акробатические упражнения.					4								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 5 Техника нападения и защиты. Двухсторонняя					4								контрольные нормативы; тестовые задания

	игра.													
Раздел 3 Общая физическая подготовка	Тема 1 Развитие скоростно-силовых качеств.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Развитие ловкости.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Развитие гибкости.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты.					2						2		контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 4 Настольный теннис	Тема 1 Техника безопасности. Правила игры.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Способы держания ракетки.					2								контрольные нормативы; тестовые задания

	Стойка и перемещения.													
	Тема 3 Техника подачи и ударов.					4								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.					4								контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 5 Атлетическая гимнастика	Тема 1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Развитие силы.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Развитие силы со снарядами.					4								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.					4								контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 6 Легкая атлетика	Тема 1 Техника спортивной ходьбы.					2								контрольные нормативы; тестовые задания

	Тема 2 Техника бега на короткие дистанции.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Техника бега на средние и длинные дистанции.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Техника эстафетного бега.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
Промежуточная аттестация										4				Зачет без оценки
Раздел 7 Легкая атлетика	Тема 1 Техника спортивной ходьбы.					2						2		контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Техника бега на короткие дистанции.					2						2		контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Техника бега на средние и длинные дистанции.					2						2		контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Техника эстафетного бега.					4						4		контрольные нормативы; тестовые задания

Раздел 8 Спортивные игры (баскетбол)	Тема 1 Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 8 Спортивные игры (волейбол)	Тема 3 Техника приема и передачи мяча.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Техника нападающего удара.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 5 Техника нападения и защиты.					4						4	контрольные нормативы; тестовые задания

Раздел 9 Общая физическая подготовка	Тема 1 Развитие скоростно-силовых качеств.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Развитие ловкости.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Развитие гибкости.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 10 Настольный теннис	Тема 1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Способы					2						2	контрольные нормативы;

	держания ракетки. Стойка и перемещения.													тестовые задания
	Тема 3 Техника подачи и ударов.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.					4							2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 11 Атлетическая гимнастика	Тема 1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Развитие силы.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Развитие силы со снарядами.					4							4	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Специальная силовая подготовка на тренажерах					4							4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 12 Легкая атлетика	Тема 1 Техника спортивной					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания

	ходьбы.													
	Тема 2 Техника бега на короткие дистанции.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Техника бега на средние и длинные дистанции.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Техника эстафетного бега.					4							2	контрольные нормативы; тестовые задания
Промежуточная аттестация												4		Зачет без оценки
Раздел 13 Легкая атлетика	Тема 1 Техника спортивной ходьбы.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Техника бега на короткие дистанции.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Техника бега на средние и длинные дистанции.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Техника эстафетного бега.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания

Раздел 14 Спортивные игры. (баскетбол)	Тема 1 Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.					4						4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 14 Спортивные игры. (волейбол)	Тема 3 Техника приема и передачи мяча.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Техника нападающего удара.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 5 Техника нападения и защиты.					4						4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 15 Общая физическая подготовка	Тема 1. Развитие скоростно-					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания

	силовых качеств.													
	Тема 2. Развитие ловкости.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3. Развитие гибкости.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4. Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 5. Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 16 Настольный теннис	Тема 1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Способы держания ракетки.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания

	Стойка и перемещения.													
	Тема 3 Техника подачи и ударов.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.					4							4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 17 Атлетическая гимнастика	Тема 1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Развитие силы.					4							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Развитие силы со снарядами.					4							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Специальная силовая подготовка на тренажерах					4							4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 18 Легкая атлетика	Тема 1 Техника спортивной ходьбы.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания

Тема 2 Техника бега на короткие дистанции.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 3 Техника бега на средние и длинные дистанции.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
Тема 4 Техника эстафетного бега.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
Промежуточная аттестация									4				Зачет без оценки
Итого	328				192				12			124	

3.2 Структура дисциплины

Очная форма обучения (юноши)

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВСЕГО	Объем дисциплины, ак.час										Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий							Самостоятельная работа				
			Период теоретического обучения				Период промежуточной аттестации (сессия)							
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Каттэк	Контроль	СРкр		СРэк
Л	ВЛ	ЛР	ПЗ											
Раздел 1 Легкая атлетика	Тема 1 Техника спортивной ходьбы.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Техника бега на короткие дистанции.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Техника бега на средние и длинные дистанции.					2						2		контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Техника эстафетного бега.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 2 Настольный	Тема 1 Техника					2								контрольные нормативы;

теннис	безопасности. Правила игры.													тестовые задания
	Тема 2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Техника подач и ударов.					4								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.					4								контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 3 Атлетическая гимнастика	Тема 1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.					2						2		контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Развитие силы.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Развитие силы со снарядами.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.					4								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 5 Круговая тренировка.					2								контрольные нормативы; тестовые задания

Раздел 4 Борьба	Тема 1 Страховка и самостраховка					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Приемы в стойке					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Приемы в партере					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Броски в стойке с переходом в партер.					4								контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 5 Спортивные игры (баскетбол)	Тема 1 Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)	Тема 3 Техника приема и передачи мяча. Разновидности					2								контрольные нормативы; тестовые задания

	стоек. Групповые упражнения.													
	Тема 4 Техника нападающего удара. Акробатические упражнения.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 5 Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 6 Мини- футбол	Тема 1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини- футболе.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Техника игры полевых игроков.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника.					2								контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Жонглировани е мячом. Вброс мяча из					2								контрольные нормативы; тестовые задания

	разных исходных положений.												
	Тема 5 Техника приема и передачи мяча.					2							контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 6 Техника удара по мячу.					2							контрольные нормативы; тестовые задания
Промежуточная аттестация										4			Зачет без оценки
Раздел 7 Легкая атлетика	Тема 1 Техника спортивной ходьбы.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Техника бега на короткие дистанции.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Техника бега на средние и длинные дистанции.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Техника эстафетного бега.					4						4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 8 Настольный теннис	Тема 1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания

	Тема 2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Техника подач и ударов.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.					4						4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 9 Атлетическая гимнастика	Тема 1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Развитие силы.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Развитие силы со снарядами.					4						4	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Специальная силовая подготовка на тренажерах					4						4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 10 Борьба	Тема 1 Страховка и самостраховка					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Приемы в стойке					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания

	Тема 3 Приемы в партере					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Броски в стойке с переходом в партер.					4						2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 11 Спортивные игры (баскетбол)	Тема 1 Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 11 Спортивные игры (волейбол)	Тема 3 Техника приема и передачи мяча.					2						-	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Техника нападающего удара.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 5 Техника нападения и					2						2	контрольные нормативы;

	защиты.													тестовые задания
Раздел 12 Мини-футбол	Тема 1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Техника игры полевых игроков.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 5 Техника приема и передачи мяча.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 6 Техника удара по мячу					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания

Промежуточная аттестация										4				Зачет без оценки
Раздел 13 Легкая атлетика	Тема 1 Техника спортивной ходьбы.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Техника бега на короткие дистанции.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Техника бега на средние и длинные дистанции.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Техника эстафетного бега.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 14 Настольный теннис	Тема 1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Техника подач и ударов.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.					4							4	контрольные нормативы; тестовые задания

Раздел 15 Атлетическая гимнастика	Тема 1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Развитие силы.					4						4	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Развитие силы со снарядами.					4						4	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Специальная силовая подготовка на тренажерах					4						4	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 16 Борьба	Тема 1 Страховка и самостраховка					2						-	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Приемы в стойке					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Приемы в партере					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Броски в стойке с переходом в партер.					4						2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 17 Спортивные игры. (баскетбол)	Тема 1 Техническая подготовка: стойка, перемещение,					2						2	контрольные нормативы; тестовые задания

	удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.													
	Тема 2 Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 17 Спортивные игры. (волейбол)	Тема 3 Техника приема и передачи мяча.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Техника нападающего удара.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 5 Техника нападения и защиты.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 18 Мини-футбол	Тема 1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Техника игры полевых					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания

	игроков.													
	Тема 3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 5 Техника приема и передачи мяча.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 6 Техника удара по мячу.					2							2	контрольные нормативы; тестовые задания
Промежуточная аттестация										4				Зачет без оценки
Итого		328				192				12			124	

Используемые сокращения:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1 Оценочные материалы по дисциплине Б1.О.01.01.08.02 Элективные курсы (модули) по физической культуре и спорту входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2 ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3 Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены тестовые задания.

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

Дескриптор компетенции	Показатель оценки	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Государственная	Баллы	
1	2	3	4	5
Знает	правила соревнований и технику безопасности (ТБ), навыки судейства соревнований по видам спорта	Зачтено	90-100	Четкое соблюдение правил ТБ. Точное, уверенное, правильное выполнение двигательных действий (заданным способом). Проявление активности, находчивости ловкости, умения действовать в коллективе. Отсутствие замечаний по судейству соревнований.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			
Знает	правила соревнований и технику безопасности (ТБ), навыки судейства соревнований по видам спорта	Зачтено	76-89	Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий правильно, но
Умеет	выполнять задания для			

Дескриптор компетенции	Показатель оценки	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Государственная	Баллы	
1	2	3	4	5
	проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			недостаточно легко и чётко. Недостаточное проявление активности и ловкости. Наличие не более 2-х замечаний по судейству соревнований.
Знает	правила соревнований и технику безопасности (ТБ)	Зачтено	60-75	Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий в основном правильно, но напряженно, недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении; Проявление низкой активности и допущение нарушения правил. Наличие 3-х и более замечаний по судейству соревнований.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			
Знает	правила соревнований и техники безопасности (ТБ)	Незачтено	0-59	Нарушение правил ТБ. Неправильное выполнение двигательных действий допущение значительных ошибок. Проявление небрежности, неловкости. Неумение играть в команде. Отсутствие знаний по правилам соревнований. Некорректное поведение при судействе
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			

Дескриптор компетенции	Показатель оценки	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Государственная	Баллы	
1	2	3	4	5
				соревнований.

4.5 Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Оценка по шкале ECTS	Сумма баллов за все виды учебной деятельности	Оценка по государственной шкале	Определение
A	90 – 100	«Отлично»	отличное выполнение с незначительным количеством неточностей
B	80 – 89	«Хорошо»	в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 10%)
C	75 – 79		в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 15%)
D	70 – 74	«Удовлетворительно»	неплохо, но со значительным количеством недостатков
E	60 – 69		выполнение удовлетворяет минимальные критерии
FX	35 – 59	«Неудовлетворительно»	с возможностью повторной сдачи
F	0 – 34		с обязательным повторным изучением дисциплины (выставляется комиссией)

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка (ст.1+ст.2/2)	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию (ст.1+ст.2/2)
1	2	3	4
100 баллов	100 баллов	100 баллов	100 баллов

Распределение баллов по видам учебной деятельности (БРС)

Раздел/Темы	Формы текущего контроля		ТЗ
	ПЗ	КН	
I курс			
P-1. / T-1.1. P-1. / T-1.2. P-1. / T-1.3. P-1. / T-1.4.	8	4	2
P-2. / T-1.1. P-2. / T-1.2. P-2. / T-1.3. P-2. / T-1.4. P-2. / T-1.5.	14	4	2
P-3. / T-1.1. P-3. / T-1.2. P-3. / T-1.3. P-3. / T-1.4. P-3. / T-1.5.	10	4	2
P-4. / T-1.1. P-4. / T-1.2. P-4. / T-1.3. P-4. / T-1.4.	12	4	2
P-5. / T-1.1. P-5. / T-1.2. P-5. / T-1.3. P-5. / T-1.4.	12	4	2
P-6. / T-1.1. P-6. / T-1.2. P-6. / T-1.3. P-6. / T-1.4.	8	4	2
Итого: 100б	64	24	12
II курс			
P-7. / T-1.1. P-7. / T-1.2. P-7. / T-1.3. P-7. / T-1.4.	10	4	2
P-8. / T-1.1. P-8. / T-1.2. P-8. / T-1.3. P-8. / T-1.4. P-8. / T-1.5.	14	4	2
P-9. / T-1.1. P-9. / T-1.2. P-9. / T-1.3. P-9. / T-1.4. P-9. / T-1.5.	10	4	2
P-10. / T-1.1. P-10. / T-1.2. P-10. / T-1.3. P-10. / T-1.4.	10	4	2
P-11. / T-1.1. P-11. / T-1.2. P-11. / T-1.3. P-11. / T-1.4.	12	4	2
P-12. / T-1.1. P-12. / T-1.2. P-12. / T-1.3.	10	4	2

P-12. / T-1.4.			
Итого: 1006	64	24	12
III курс			
P-13. / T-1.1. P-13. / T-1.2. P-13. / T-1.3. P-13. / T-1.4.	8	4	2
P-14. / T-1.1. P-14. / T-1.2. P-14. / T-1.3. P-14. / T-1.4. P-14. / T-1.5.	14	4	2
P-15. / T-1.1. P-15. / T-1.2. P-15. / T-1.3. P-15. / T-1.4. P-15. / T-1.5.	10	4	2
P-16. / T-1.1. P-16. / T-1.2. P-16. / T-1.3. P-16. / T-1.4.	10	4	2
P-17. / T-1.1. P-17. / T-1.2. P-17. / T-1.3. P-17. / T-1.4.	14	4	2
P-18. / T-1.1. P-18. / T-1.2. P-18. / T-1.3. P-18. / T-1.4. P-18. / T-1.5.	8	4	2
Итого: 1006	64	24	12

ПЗ – практические занятия;

КН – контрольные нормативы;

ТЗ – тестовые задания.

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания

5.1 В ходе реализации дисциплины Б1.О.01.01.08.02 Элективные курсы (модули) по физической культуре и спорту используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся: практические занятия, контрольные нормативы, тестовые задания.

5.2 Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся:

Критерии оценивания практических занятий:

Балы	Описание критерия
2	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.

1	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях.
0	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Критерии оценивания контрольных нормативов:

I курс

Раздел 1 Легкая атлетика (юноши, девушки)

Контрольный норматив: бег 60 метров на время (секунд)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	9,6	10,0	10,5	11,2
Юноши	8,4	8,8	9,3	9,9

Раздел 2. Спортивные игры (девушки)

Контрольный норматив: ведение мяча на время от кольца «а» к кольцу «б» (секунд)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	12	14	16	18

Раздел 2. Настольный теннис (юноши)

Контрольный норматив: набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении (раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Юноши	120	100	80	60

Раздел 3. Общая физическая подготовка (девушки)

Контрольный норматив: поднятие туловища за 60 секунд из И.П. лежа на спине (раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	45	40	33	27

Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши)

Контрольный норматив: подтягивание на высокой перекладине(раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Юноши	13	10	8	5

Раздел 4 Настольный теннис (девушки)

Контрольный норматив: Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении (раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	100	80	60	40

Раздел 4 Борьба (юноши)

Контрольный норматив: кувырки с группировкой (кол-во раз за 15 сек.).

	Баллы			
	4	3	2	1
Юноши	10	8	6	менее 4

Раздел 5. Атлетическая гимнастика (девушки)**Контрольный норматив:** жим грифа весом 10кг (раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	10	8	6	4

Раздел 5. Спортивные игры (юноши)**Контрольный норматив:** ведение мяча на время от кольца «а» к кольцу «б» (секунд)

	Баллы			
	4	3	2	1
Юноши	10	12	14	16

Раздел 6 Легкая атлетика (девушки)**Контрольный норматив:** спортивная ходьба 500 метров (мин)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	3.00	3.15	3.30	4.00

Раздел 6 Мини-футбол (юноши)**Контрольный норматив:** ведение мяча вокруг конусов, дистанция 10 м (кол-во конусов)

	Баллы			
	4	3	2	1
Юноши	10	8	6	4

II курс**Раздел 7 Легкая атлетика (девушки, юноши)****Контрольный норматив:** бег 1000 метров на время (мин)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	4.10	4.26	4.46	5.08
Юноши	3.20	3.28	3.38	4.01

Раздел 8. Спортивные игры (девушки)**Контрольный норматив:** передача мяча об стену двумя руками за 30 сек (кол-во раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	25	20	15	14 и менее

Раздел 8. Настольный теннис (юноши)**Контрольный норматив:** набивание мяча с вращением ракетки на 180°

	Баллы			
	4	3	2	1
Юноши	80	60	40	20

Раздел 9. Общая физическая подготовка (девушки)**Контрольный норматив:** прыжки на скакалке за 60 секунд (кол-во раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	120	100	80	60

Раздел 9. Атлетическая гимнастика (юноши)**Контрольный норматив:** приседания со штангой (вес 20 кг) на плечах (кол-во раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Юноши	20	15	10	5

Раздел 10. Настольный теннис (девушки)**Контрольный норматив:** набивание мяча с вращением ракетки на 180° (кол-во раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	80	60	50	менее 50

Раздел 10. Борьба (юноши)**Контрольный норматив:** уход с поперечного удержания за 1 мин (кол-во раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Юноши	3	2	1	прием не выполнен

Раздел 11 Атлетическая гимнастика (девушки)**Контрольный норматив:** приседания со штангой (вес 20 кг) на плечах (кол-во раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	12	10	8	6

Раздел 11. Спортивные игры (юноши)**Контрольный норматив:** штрафной бросок (кол-во раз из 10)

	Баллы			
	4	3	2	1
Юноши	8	6	4	менее 4

Раздел 12. Легкая атлетика (девушки)**Контрольный норматив:** прыжок в длину с места (см)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	180	165	150	130

Раздел 12 Мини-футбол (юноши)**Контрольный норматив:** удары мяча в створ ворот, дистанция 10 м (точные удары) (кол-во раз из 10)

	Баллы			
	4	3	2	1
Юноши	10	8	6	4

III курс**Раздел 13 Легкая атлетика (девушки, юноши)****Контрольный норматив:** тест Купера: бег 12 мин (кол-во метров)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	2300	2100	1900	1800
Юноши	2800	2600	2400	2100

Раздел 14. Спортивные игры (девушки)**Контрольный норматив:** волейбол. Передача мяча снизу о стену (раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	20	15	10	5

Раздел 14. Настольный теннис (юноши)**Контрольный норматив:** подача справа и слева (10 попыток на каждую подачу) (кол-во попаданий)

	Баллы			
	4	3	2	1
Юноши	10	8	6	менее 6

Раздел 15. Общая физическая подготовка (девушки)**Контрольный норматив:** челночный бег 4x9 метров (сек)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	10,0	10,4	10,9	11,5

Раздел 15. Атлетическая гимнастика (юноши)**Контрольный норматив:** жим штанги (вес 30 кг) лежа (кол-во раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Юноши	20	16	12	менее 12

Раздел 16. Настольный теннис (девушки)**Контрольный норматив:** набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5м) (кол-во раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	30	25	20	10

Раздел 16. Борьба (юноши)**Контрольный норматив:** бросок зацеп стопой изнутри (за 30 сек.) (кол-во раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Юноши	15	10	8	5

Раздел 17. Атлетическая гимнастика (девушки)**Контрольный норматив:** сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	20	16	12	8

Раздел 17. Спортивные игры (юноши)**Контрольный норматив:** волейбол. Передача мяча снизу о стену (кол-во раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Юноши	30	20	15	10

Раздел 18. Легкая атлетика (девушки)

Контрольный норматив: бег 100 метров на время (сек)

	Баллы			
	4	3	2	1
Девушки	16,2	17,0	18,0	18,8

Раздел 18 Мини-футбол (юноши)

Контрольный норматив: «жонглирование». Набивание мяча 30 сек. Правой и левой ногой (кол-во раз)

	Баллы			
	4	3	2	1
Юноши	30	25	20	10

Критерии оценивания тестовых заданий:

Балы	Описание критерия	
9-10	Свыше 80% правильных ответов.	Обучающийся демонстрирует глубокое познание в освоенном материале.
6-8	Свыше 70% правильных ответов.	Обучающимся материал освоен полностью, без существенных ошибок.
3-5	Свыше 50% правильных ответов.	Обучающимся материал освоен не полностью, имеются пробелы в знаниях.
1-2	Свыше 30% правильных ответов.	Усвоение материала обучающимися прошло неполноценно, наблюдается существенный пробел в знаниях.
0	Менее 30% правильных ответов.	Обучающимся материал не освоен, знания обучающегося ниже базового уровня.

0* - в журнал академической группы не выставляется

I курс

ТЗ К РАЗДЕЛУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1. История лёгкой атлетики, как принято считать, началась с:

- 1) соревнований учащихся колледжа в беге на дистанцию 2 км в г. Регби (Англия);
- 2) соревнований в беге на Олимпийских играх Древней Греции;
- 3) возрождения Олимпийских игр.

2. Как традиционно называют легкую атлетику?

- 1) «царица полей»;
- 2) «царица наук»;
- 3) «королева спорта»;
- 4) «королева наук».

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

- 1) бег на короткую дистанцию;

- 2) бег на среднюю дистанцию;
- 3) метание диска;
- 4) тройной прыжок.

4. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) бег;
- 2) прыжки;
- 3) поднятие тяжестей;
- 4) метания.

5. Кто из легкоатлетов-прыгунов с шестом первым преодолел высоту 6 метров?

- 1) Елена Исинбаева;
- 2) Николай Озолин;
- 3) Сергей Бубка;
- 4) Родион Гатауллин.

6. СПРИНТ – это:

- 1) судья на старте;
- 2) бег на длинные дистанции;
- 3) бег на короткие дистанции;
- 4) метание мяча.

7. Какая дистанция считается спринтерской?

- 1) бег 2000 м;
- 2) бег 500 м;
- 3) бег 100 м;
- 4) бег 800м.

8. Обувь для бега называется:

- 1) кеды;
- 2) пуанты;
- 3) чешки;
- 4) шиповки.

9. Какие команды на старте подает стартер?

- 1) «На старт!», «Внимание!», «Приготовиться!», «Марш!»;
- 2) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- 3) «Приготовиться!», «Внимание!», «Марш!».

10. С низкого старта бегут:

- 1) короткие дистанции;
- 2) средние дистанции;
- 3) длинные дистанции;
- 4) кроссы.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ»

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

- 1) 26×14;
- 2) 28×15;
- 3) 30×60.

2. Высота баскетбольной корзины (см):

- 1) 300;
- 2) 360;
- 3) 305.

3. Окружность мяча (см):

- 1) 60-65;
- 2) 70-75;
- 3) 75-78.

4. В каком году появился баскетбол как игра?

- 1) 1819;
- 2) 1899;
- 3) 1891.

5. Кто придумал баскетбол?

- 1) Д.Формен;
- 2) Д.Фрейзер;
- 3) Д.Нейсмит.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ»

1. Значение слова «Волейбол»?

- 1) скользящий мяч;
- 2) летающий мяч;
- 3) прыгающий мяч;
- 4) удар с лету.

2. Размеры игрового поля в волейболе:

- 1) 19*34;
- 2) 15*30;
- 3) 12*24;
- 4) 9*18.

3. Высота сетки в игре у мужчин и у женщин:

- 1) 2.50; 2.10;
- 2) 2.48; 2.30;
- 3) 2.43; 2.24;
- 4) 2.20; 2.00.

4. Какой подачи нет в волейболе?

- 1) закручивающая подача;
- 2) верхняя прямая;
- 3) подача в прыжке;
- 4) нижняя прямая или боковая.

5. Может ли игрок в третьей зоне принять мяч после подачи?

- 1) нет, не может;
- 2) мяч могут принять только в пятой, шестой и первой зоне;
- 3) любой игрок может принять мяч;
- 4) да, может.

ТЗ К РАЗДЕЛУ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

1. Общая физическая подготовка (ОФП) – это:

- 1) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
- 2) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
- 3) процесс овладения умением расслабляться.

2. Под ОФП понимают процесс, направленный на:

- 1) формирование правильной осанки;
- 2) развитие реакции и внимания;
- 3) всестороннее и гармоничное физическое развитие.

3. Уровень ОФП оценивается по следующим показателям:

- 1) скорость, выносливость, сила;
- 2) частота сердечных сокращений, артериальное давление;
- 3) рост, вес.

4. К показателям физического развития НЕ относятся:

- 1) сила и гибкость;
- 2) быстрота и выносливость;
- 3) мышечная масса.

5. Силовые качества – это

- 1) величина отдельных мышечных групп;
- 2) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) умение поднимать тяжести.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

1. Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в:

- 1) 1968 г;
- 2) 1978;
- 3) 1958.

2. Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется:

- 1) армреслинг;
- 2) пауэрлифтингом;
- 3) атлетической гимнастикой.

3. Учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма:

- 1) гири;
- 2) штанга;
- 3) тренажеры.

4. Взрывная сила – это:

- 1) способность развития максимально большую силу за наименьшее время;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- 3) быстрота изменения скорости тела.

5. Упражнения на развитие большой грудной мышцы:

- 1) разведение гантелей лежа на наклонной скамье;
- 2) разведение гантелей лежа;
- 3) жим штанги, лежа с уклоном.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

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

- 1). 1920 г.;
- 2). 1926 г.;
- 3). 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- 1). 1988 г.;
- 2). 1990 г.;
- 3). 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

- 1). 2.74м.*1.52см;
- 2). 2.00м*1.5 м;
- 3). 2.70м*1.6 м.

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

- 1). 1.80м*15.25 см;

- 2). 1.83м*15.25 см;
- 3). 2.00м*15.30 см.

5. Какой должен быть цвет сетки при игре в настольный теннис?

- 1). Синий;
- 2). Зеленый;
- 3). Голубой.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «МИНИ-ФУТБОЛ»

1. Размер площадки в мини-футболе?

- 1) 42*22;
- 2) 30*15;
- 3) 20*20;
- 4) 24*18.

2. Ширина линий разметки в мини-футболе?

- 1) 5 см;
- 2) 8 см;
- 3) 10 см;
- 4) 12 см.

3. Радиус в центре площадки в мини-футболе?

- 1) 3 м;
- 2) 4 м;
- 3) 3,5 м;
- 4) 4,5 м.

4. Какой радиус у четверти окружности штрафной площади в мини-футболе?

- 1) 5 м;
- 2) 6 м;
- 3) 7 м;
- 4) 8 м.

5. Размер ворот в мини-футболе?

- 1) 2,5*2;
- 2) 3*2;
- 3) 3*3;
- 4) 2*2.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «БОРЬБА»

1. Что дословно означает «джюдо»?

- 1) небесный путь;
- 2) мягкий путь;
- 3) путь воина.

2. Кто является создателем дзюдо?

- 1) Дзигоро Кано;
- 2) Морихэй Уэсиба;
- 3) Мицуё Маэда.

3. Чем дзюдо отличается от других видов борьбы?

- 1) в дзюдо запрещены подножки и подсечки;
- 2) меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий;
- 3) в дзюдо не используются удары руками.

4. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо?

- 1) 2-х;
- 2) 3-х;
- 3) 4-х.

5. Каким термином называется дисквалификация в дзюдо?

- 1) Хантэй;
- 2) Шидо;
- 3) Хансоку-макэ.

II курс

ТЗ К РАЗДЕЛУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

- 1) толчок соперника в спину;
- 2) преждевременный старт;
- 3) резкий старт;
- 4) старт с опозданием.

2. «Плечом», «грудью», «пробеганием» – это способы финиширования:

- 1) в спринте;
- 2) в беге на средние дистанции;
- 3) в беге на длинные дистанции;
- 4) в беге на любые дистанции.

3. Какое действие выполняют с ядром на соревнованиях по легкой атлетике?

- 1) метают;
- 2) бросают;
- 3) толкают;
- 4) кидают.

4. Выносливость – это:

- 1) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;

- 2) способность человека преодолевать внутреннее сопротивление;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 4) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела.

5. Бег на средние и длинные дистанции начинается:

- 1) с низкого старта;
- 2) с высокого старта;
- 3) с хода;
- 4) с опорой на одну руку.

6. В беге на длинные дистанции основным физическим качеством, определяющим успех, является:

- 1) быстрота;
- 2) выносливость;
- 3) сила;
- 4) ловкость.

7. К длинным дистанциям (на стадионе) относятся следующие:

- 1) 3000 м; 5000 м; 10000 м;
- 2) 1500 м; 5000 м; 10000 м;
- 3) 5000 м; 10000 м; 42000 м.

8. Протяженность марафонской дистанции:

- 1) 37 км 100 м;
- 2) 42 км 195 м;
- 3) 50 км 170 м;
- 4) 54 км 230 м.

9. Финиш в беге на длинные дистанции фиксируется:

- 1) лентой;
- 2) проволокой;
- 3) тросом;
- 4) веревкой.

10. Какой из участников эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

- 1) передающий участник;
- 2) принимающий участник;
- 3) участник, к которому она ближе лежит;
- 4) поднимать упавшую эстафетную палочку запрещено.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ»

1. Встреча в баскетболе состоит из:

- 1) двух таймов по 20 минут;
- 2) четырех таймов по 10 минут;

3) трех таймов по 15 минут.

2. Что происходит с игроком, получившим 5 фолов?

- 1) автоматически выбывает из игры;
- 2) продолжает играть;
- 3) идет на замену, если есть необходимость.

3. Сколько времени дается на ввод мяча в игру (сек):

- 1) 3;
- 2) 5;
- 3) 8 .

4. Смена площадок происходит:

- 1) после каждой четверти;
- 2) не происходит;
- 3) после второй четверти.

5. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- 1) одно очко;
- 2) два очка (три при попадании из-за 6-ти метровой линии, одно очко-при попадании со штрафной линии);
- 3) три очка.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ»

1. В каком веке и где появился волейбол как спортивная игра?

- 1) США, в конце 19в;
- 2) Канада, в начале 19в;
- 3) Япония, в конце 18в;
- 4) Германия, в конце 19в.

2. «Либеро» в волейболе – это...

- 1) игрок защиты;
- 2) игрок нападения;
- 3) капитан команды;
- 4) запасной игрок.

3. Ситуация «Мяч в игре» в волейболе означает...

- 1) подающий делает удар по мячу, вводя его в игру;
- 2) мяч, коснувшийся рук игрока;
- 3) мяч, находящийся в пределах площадки;
- 4) мяч в руках подающего игрока.

4. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

- 1) 8 сек;
- 2) 10 сек;

- 3) 5 сек;
- 4) 6 сек.

5. Сколько замен в одной партии предусматривают правила?

- 1) 9;
- 2) 5;
- 3) 6;
- 4) 8.

ТЗ К РАЗДЕЛУ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

1. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей

- 1) прыжки со скакалкой;
- 2) сгибания, разгибания рук;
- 3) наклоны туловища.

2. Гибкость – это

- 1) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- 2) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- 3) способность выполнять движения с большой амплитудой.

3. Назовите упражнения для развития гибкости:

- 1) подъёмы туловища из положения лежа на спине, на животе;
- 2) приседы, полуприседы, сгибания, разгибания рук;
- 3) наклоны туловища, «мостик».

4. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- 1) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- 2) способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- 3) способность к освоению действия и сохранению равновесия.

5. Назовите упражнения для развития ловкости

- 1) прыжки с поворотами на 90°, 180°;
- 2) прыжки с продвижением вперед;
- 3) прыжки на месте.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

1. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:

- 1) отжимание на брусьях;
- 2) сгибание туловища в тренажере;

3) сведение рук в тренажере.

2. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:

- 1) пуловер;
- 2) жим гантелей стоя;
- 3) жим штанги узким хватом.

3. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:

- 1) шраги со штангой;
- 2) подтягивания на перекладине прямым широким хватом;
- 3) шраги с гантелями.

4. Упражнения на развитие бицепса бедра:

- 1) жим ногами;
- 2) приседания на ГАК- тренажере;
- 3) сгибание ног лежа.

5. Упражнения на развитие ягодичной мышцы:

- 1) выпады со штангой на плечах;
- 2) сгибание ног лёжа;
- 3) разведение ног в тренажере.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

1. Какая масса шарика для игры в настольный теннис?

- 1). 2.5 г.;
- 2). 3 г.;
- 3). 2.7 г.

2. До какого счета продолжается партия в настольном теннисе?

- 1). 21;
- 2). 10;
- 3). 11.

3. Какой диаметр шарика в настольном теннисе?

- 1). 42 мм.;
- 2). 45 мм.;
- 3). 40 мм.

4. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?

- 1). не менее 10 см.;
- 2). не менее 16 см.;
- 3). не менее 26 см.

5. Какое время даёт главный судья на разминку игроков перед встречей?

- 1). 2 мин.;
- 2). 3 мин.;
- 3). ограничений нет.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «МИНИ-ФУТБОЛ»

1. Количество замен в мини-футболе?

- 1) 3
- 2) 5
- 3) неограниченно
- 4) 8

2. В какой стране прошло первое первенство Мира по мини-футболу?

- 1) Бразилия;
- 2) Франция;
- 3) Голландия;
- 4) СССР.

3. Число игроков в мини-футболе, находящихся на площадке?

- 1). 10;
- 2). 5;
- 3). 12;
- 4). 8.

4. Продолжительность игры в мини-футболе?

- 1). 2 тайма х 25 минут;
- 2). 2 тайма х 35 минут;
- 3). 2 тайма х 30 минут;
- 4). 2 тайма х 15 минут.

5. Перерыв между таймами в мини-футболе?

- 1). 10 минут;
- 2). 15 минут;
- 3). 12 минут;
- 4). 14 минут.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «БОРЬБА»

1. Сколько времени длится схватка в дзюдо?

- 1) 5 минут;
- 2) 3 минуты;
- 3) 4 минуты.

2. Что из этого разрешено в дзюдо?

- 1) болевые приемы на ноги;
- 2) удушения;
- 3) проходы в ноги.

3. Что такое «Хантей»?

- 1) удаление с соревнований;
- 2) решение судей;
- 3) бросок на лопатки.

4. Существует ли на данное время в дзюдо "Хантей"?

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) никогда не было.

5. При дополнительном времени схватки, сколько соперники продолжают бороться:

- 1) 3 минуты «грязного времени»;
- 2) до первой оценки (с учетом времени);
- 3) до первой оценки (без учета времени).

III курс

ТЗ К РАЗДЕЛУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник?

- 1) только один
- 2) не больше трех
- 3) не меньше двух
- 4) не имеет значения.

2. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- 1) разбег, отталкивание, полет, приземление;
- 2) толчок, подпрыгивание, полет, приземление;
- 3) разбег, подпрыгивание, приземление;
- 4) разбег, толчок, приземление.

3. Каким знаком на соревнованиях по легкой атлетике судья показывает, что прыжок засчитан?

- 1) поднятием правой руки;
- 2) поднятием белого флажка;
- 3) поднятием зеленого флажка;
- 4) тройным свистком.

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам (в длину, высоту, с шестом)?

- 1) одна;
- 2) две;
- 3) три;
- 4) четыре.

5. При метании какого снаряда для разбега используется беговая

дорожка?

- 1) копья;
- 2) молота;
- 3) ядра;
- 4) диска.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ»

1. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках с места?

- 1) 1;
- 2) 0;
- 3) 2.

2. Ведение в баскетболе выполняется:

- 1) только левой рукой;
- 2) только правой рукой;
- 3) одновременно двумя руками;
- 4) поочередно двумя руками.

3. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

- 1) опорная нога не была оторвана от пола;
- 2) опорная нога была оторвана от пола;
- 3) не важно, отрывалась ли опорная нога.

4. Что называется зоной нападения в баскетболе?

- 1) центральная часть поля;
- 2) половина поля под кольцом соперника;
- 3) половина поля под своим кольцом.

5. Как начинается игра?

- 1) жеребьевкой;
- 2) вводом мяча из-за боковой линии;
- 3) спорным подбрасыванием.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ»

1. В волейболе в партии счет может быть:

- 1) 24*25;
- 2) 24*23;
- 3) 28*29;
- 4) 30*32.

2. Если после свистка судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...

- 1) подача считается проигранной;
- 2) подача повторяется этим же игроком;

- 3) подача повторяется другим игроком этой же команды;
- 4) подача считается проигранной и игрока сажают на скамейку запасных.

3. Стойка волейболиста поможет игроку...

- 1) быстро переместиться «под мяч»;
- 2) следить за полетом мяча;
- 3) выполнить нападающий удар;
- 4) выполнять падения.

4. Как называется игрок, выполняющий второй приём?

- 1) нападающий;
- 2) передающий;
- 3) связующий;
- 4) защитник.

5. Официальная дата рождения волейбола?

- 1) 1900 год
- 2) 1895 год
- 3) 1915 год
- 4) 1849 год

6. В каком году прошли первые Олимпийские игры с участием волейбола?

- 1) 1952 год;
- 2) 1964 год;
- 3) 1980 год;
- 4) 1988 год.

ТЗ К РАЗДЕЛУ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

1. Скоростно-силовые качества – это:

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

2. Назовите упражнение для оценки скоростно-силовых качеств

- 1) поднимание туловища из исходного;
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 3) наклон туловища вперед.

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) –

это:

- 1) часть общей физической подготовки (ОФП);
- 2) вид спорта;
- 3) комплекс упражнений.

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

- 1) трудовой деятельности;
- 2) научно-исследовательской деятельности;
- 3) творческой деятельности.

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

- 1) всестороннего развития физической подготовленности;
- 2) развития выносливости, скорости;
- 3) формирования правильной осанки.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

1. Упражнения на развитие бицепса:

- 1) попеременные сгибания рук с гантелями;
- 2) отведение прямых рук в сторону с гантелями;
- 3) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу.

2. При подтягивании основная нагрузка приходится на:

- 1) четырехглавую мышцу;
- 2) широчайшую мышцу;
- 3) трапецевидную мышцу.

3. Упражнения на развитие прямой мышцы живота:

- 1) подъемы туловища с поворотом;
- 2) подъем коленей в висе;
- 3) сворачивание туловища на полу.

4. Упражнения на развитие косых мышц живота:

- 1) боковые подъемы туловища на римском стуле;
- 2) подъем коленей в висе;
- 3) подъем коленей в упоре.

5. Под силой как физическим качеством понимается:

- 1) комплекс свойств организма позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему;
- 2) свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью;

3) свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

1. При подаче шарик ударился о половину стола подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такую подачу?

- 1). Да;
- 2). Нет;
- 3). На усмотрение судьи.

2. Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?

- 1). 2 очка;
- 2). 5 очков;
- 3). 4 очка.

3. Какого цвета могут быть поверхности ракетки?

- 1). Только черного, красного, зеленого или синего;
- 2). Чёрного и ярко-красного;
- 3). Правилами это не регулируется.

4. Штрафная карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

- 1). Красного;
- 2). Зелёного;
- 3). Белого;
- 4). Жёлтого.

5. На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?

- 1). 75 см.;
- 2). 76 см.;
- 3). 77 см.;
- 4). 78 см.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «МИНИ-ФУТБОЛ»

1. На каком расстоянии от мяча находятся игроки, не выполняющие начальный удар.

- 1). 3 м;
- 2). 4 м;
- 3). 5 м;
- 4). 6 м.

2. Какое правило действует при введении мяча из аута?

- 1). Правило «3-х секунд»;
- 2). Правило «4-х секунд»;
- 3). Правило «5-х секунд»;
- 4). Правило «6-х секунд».

3. Что не входит в комплект инвентаря судьи в мини-футболе?

- 1). Свисток;
- 2). Часы;
- 3). Флажки;
- 4). Карточки.

4. С какого расстояния бьется пенальти в мини-футболе?

- 1). 5;
- 2). 6;
- 3). 7;
- 4). 8.

5. За что дается желтая карточка?

- 1). За двойное касание при свободном ударе;
- 2). За правило «4-х секунд»;
- 3). При введении вратарем мяча ногой;
- 4). За удар сзади.

ТЗ К РАЗДЕЛУ «БОРЬБА»

1. Сколько судей находятся на татами во время проведения одной схватки?

- 1) 4;
- 2) 3;
- 3) 1.

2. Специальные борцовские упражнения выполняются?

- 1) подготовительной части;
- 2) основной части;
- 3) заключительной части.

3. Сколько поясов в дзюдо?

- 1) 7;
- 2) 5;
- 3) 9.

4. Размер одного татами?

- 1) 16x16;
- 2) 14x14;
- 3) 11x11.

5. Пояса какого цвета нет в дзюдо:

- 1) красно-белого;

- 2) коричневого;
3) черно-белого.

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

**НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ
уровня физической подготовленности обучающихся**

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

Шкала оценки результатов уровня физической подготовленности

Средний балл	Уровень физической подготовленности
9,0 и более	Высокий

От 7,0 до 8,9	Выше среднего
От 5,0 до 6,9	Средний
От 3 до 4,9	Ниже среднего
2,9 и менее	Низкий

7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)

Методические рекомендации и указания для освоения дисциплины «Элективные курсы (модули) по физической культуре и спорту» включают несколько ключевых аспектов, которые помогают структурировать учебный процесс, обеспечить его эффективность и достичь поставленных целей.

Основные формы обучения и их роль

Практические занятия. Направлены на практическое усвоение теоретических знаний, овладение понятийным аппаратом, методами работы. Включают моделирование фрагментов будущей деятельности в виде учебных ситуационных задач.

Самостоятельная работа. Планируемая учебная, учебно-исследовательская или научно-исследовательская работа, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя.

Рекомендации для обучающихся

Отработка изученного материала на практических занятиях. Практические занятия помогают закрепить теоретические знания и научиться применять их на практике.

Выполнение заданий для самостоятельной работы. К ним могут относиться подготовка рефератов, докладов, контрольных работ, самоподготовка по вопросам.

Посещение всех занятий. Тематический материал взаимосвязан, поэтому пропуск занятий может затруднить качественное усвоение дисциплины.

Активное участие в занятиях и подготовке. Конечный результат освоения дисциплины важен прежде всего самому обучающемуся, поэтому важно проявлять активность.

В случае пропуска занятий – «отработка» пропущенного занятия у преподавателя во время индивидуальных консультаций.

Особенности для разных категорий обучающихся

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных залах или на открытом воздухе, лекционные занятия по тематике здоровьесбережения, а также занятия по индивидуальной программе лечебной физической культуры.

Для очно-заочной формы обучения характерны интенсивная самостоятельная подготовка в межсессионный период и контроль результатов обучения во время сессий.

Для обучающихся, временно освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья на основании медицинской справки,

предусмотрена работа с теоретическим разделом программы: подготовка рефератов, докладов по разделам.

Контроль и оценка результатов

Текущий контроль включает оценку активности работы на практическом занятии, контрольные нормативы и тестовые задания.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

Дополнительные рекомендации

Использование учебно-методической литературы. В ней могут быть представлены материалы по конкретным видам спорта и методикам тренировок.

Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Рекомендуется проявлять активное участие в массовых спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1 Основная литература

1. Громаков, А. Ю. Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса : учебное пособие / Громаков А. Ю., Небесная В. В., Малыш Т. С., Гаршина А. Е., Гридина Н. А. - Донецк : ДОНАУИГС, 2020. - 168 с.

8.2 Дополнительная литература

1. Сидоров Д.Г. Реализация рабочей программе по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». Особенности проведения практических занятий в общеобразовательном пространстве [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров; Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2023. – 187 с; URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2150847>

8.3 Методические разработки

1. Атлетическая гимнастика: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений очной / заочной формы обучения / Министерство науки и высшего образования РФ, Донецкий филиал РАНХиГС Кафедра физического воспитания; сост. Н.А. Гридина, Ю.Л. Петрова-Ахундова, Донецк : Донецкий филиал РАНХиГС, 2026. – 62 с.

2. Методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Баскетбол) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки всех форм обучения / Минобрнауки РФ, Донецкий филиал РАНХиГС, Кафедра физического воспитания ; сост. И. Г. Кривец, О. В. Панасюк. – Донецк: Донецкий филиал РАНХиГС 2026. – 57 с.

3. Волейбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки всех форм обучения / Министерство науки и высшего образования РФ, Донецкий филиал РАНХиГС, Кафедра физического воспитания; сост. Р.А. Венжега, Ю.Л. Петрова-Ахундова. – Донецк: Донецкий филиал РАНХиГС, 2026. – 56 с.

4. Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка) : методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения / Донецкий филиал РАНХиГС, Кафедра физического воспитания ; сост. И. Г. Кривец, Е. В. Агишева. – Донецк: Донецкий филиал РАНХиГС, 2026. – 46 с.

5. Методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по

физической культуре и спорту» (Борьба) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки всех форм обучения / Минобрнауки РФ, Донецкий филиал РАНХиГС, кафедра физического воспитания; сост. Венжега Р.А., Мирошниченко В.В. – Донецкий филиал РАНХиГС, 2026. – 46 с.

6. Методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» (Настольный теннис) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения / Донецкий филиал РАНХиГС, Кафедра физического воспитания ; сост. И.Г. Кривец, Н.А. Гридина, – Донецк : Донецкий филиал РАНХиГС, 2026. – 58 с.

8.4 Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/%20statisticheskaya-inf/>

8.5 Интернет-ресурсы

ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com/>

ЭБС «ЗНАНИУМ» <https://znanium.ru/>

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

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Требования к аудитории:

- Практические
- Помещения для самостоятельной работы

Требования к оборудованию:

- Доска
- проектор
- ПК (стационарный) или ноутбук: операционная система: не ниже Windows 7 (или аналогичная по функциям)

Требования к программному обеспечению:

- пакет Microsoft Office

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 станова тяга -1 шт.;
- шведская лестница – 2 шт.;
- перекладина навесная - 2 шт.;
- скамья для пресса – 1 шт.;
- скамья гимнастическая – 1 шт.

Тренажерный зал, общежитие №3

- беговая дорожка – 3 шт.;
- тренажёр бицепс с утяжелением – 1 шт.;
- тренажёр бицепс-бёдра- 1 шт.;
- тренажёр грибной – 1 шт.;
- велотренажёр – 5 шт.;
- орбитрек – 4 шт.;
- тренажёр жим лёжа-сидя – 2 шт.;
- тренажёр икроножный стол – 1 шт.;
- тренажёр грудь-плечо стоя – 2 шт.;
- скамья «Оптима» - 1 шт.;
- шведская стенка «Профи» - 2 шт.;
- тренажёр тяга за голову сидя – 1 шт.;
- скамья для шведской стенки – 1 шт.;
- скамья универсальная – 1 шт.;
- блок-пресс «Профи» – 1 шт.

Зал настольного тенниса, общежитие №3

- стол теннисный – 3 шт.;
- дартс пробковый – 4 шт.;
- сетка для настольного тенниса – 2 шт.

Спортивная площадка «Олимп» с искусственным покрытием и трибунами на 200 посадочных мест.

- ворота футбольные – 2 шт.;
- сетка для футбольных ворот – 2 шт.