Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костровец Лариса Борисовна
Должность: директор
Дата подписания: 05.10.2026 22:20:05
Уникальный программный ключ:
6882606104c36dbde41c4ab93a65382136a292d6

Приложение 4

к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01.01.08.01 Физическая культура и спорт
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.01 Экономика
(код, наименование направления подготовки)

Финансы и кредит
(наименование образовательной программы)

очная форма обучения
(форма обучения)

Год набора – 2026
Донецк

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

Агишева Екатерина Владимировна, старший преподаватель кафедры физического воспитания
Гридина Наталья Алексеевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой:

Венжега Руслан Александрович, заведующий кафедрой физического воспитания

Рабочая программа дисциплины Б1.О.01.01.08.01 Физическая культура и спорт_одобрена на заседании кафедры физического воспитания факультета юриспруденции и социальных технологий Донецкого филиала РАНХиГС.

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.01.01.08.01 Физическая культура и спорт обеспечивает формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций*:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС *(при наличии)***	**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	З-1. **Знает** нормы здорового образа жизни З-2. **Знает** влияние физической подготовленности на деятельность У-1. **Умеет** соблюдать и продвигать нормы здорового образа жизни У-2. **Умеет** применять знания о здоровье в различных ситуациях.
	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	*З-1. **Знает** методы планирования рабочего и свободного времени* *З-2. **Знает** принципы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки* *У-1. **Умеет** планировать свое время для оптимального баланса нагрузок* *У-2. **Умеет** обеспечивать собственную работоспособность*

** 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:

2,00 з.е., 72 ак.час

Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий: 8 ак. час на контактную работу с преподавателем, из них 8 ак.час на лекции, 60 ак. час на самостоятельную работу обучающихся.

Б1.О.01.01.08.01 Физическая культура и спорт реализуется в 1 и 2-м семестре 1-го курса обучения.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ 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	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ								
Раздел 1														
Тема 1	Введение в дисциплину: формирование физической подготовленности, здорового образа жизни и работоспособности обучающихся	18	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	Доклады, тестовые задания, контрольные задания по теме
Тема 2	Здоровьесберегающая деятельность как средство	18	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	Доклады, тестовые задания, контрольные

	поддержания физической подготовленности и формирования здорового образа жизни обучающихся												задания по теме
Тема 3	Здоровый образ жизни и рациональная двигательная активность в обеспечении физической подготовленности и эффективности организации деятельности обучающихся.	16	2	0	0	0	0	0	0	0	0	14	Доклады, тестовые задания, контрольные задания по теме
Тема 4	ВФСК «Готов к труду и обороне» как средство формирования физической подготовленности, здорового образа жизни и работоспособности.	16	2	0	0	0	0	0	0	0	0	14	Доклады, тестовые задания, контрольные задания по теме
Промежуточная аттестация		4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	Зачет без оценки
Итого		72	8	0	0	0	0	0	0	4	0	0	60	

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.

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Введение в дисциплину: формирование физической подготовленности, здорового образа жизни и работоспособности обучающихся

Понятие физической культуры и её роль в формировании личности обучающегося. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт». Основные средства физического воспитания и их характеристика. Влияние физических упражнений на организм человека, здоровье и продолжительность жизни. Структура и содержание учебной программы дисциплины. Требования к технике безопасности на занятиях. Зачётные требования и система контроля физической подготовленности обучающихся. Критерии оценки знаний, умений и практических навыков. Организация учебного процесса (места проведения занятий, спортивные секции). Участие обучающихся в научной и спортивной деятельности. Нормативы физической подготовленности и порядок их сдачи. Формирование здорового образа жизни как основной результат изучения дисциплины.

Тема 2. Здоровьесберегающая деятельность как средство поддержания физической подготовленности и формирования здорового образа жизни обучающихся

Содержание физической культуры как части общей культуры общества и личности. Роль физической культуры в формировании физического, психического и социального развития обучающихся. Значение физической культуры в системе образования. Основные задачи физического воспитания обучающихся. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и её значение. Влияние физических упражнений на здоровье и работоспособность. Физическая культура как основа здорового образа жизни. Организация физкультурно-спортивной деятельности в вузе. Формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями. Значение самостоятельных занятий физической культурой

Тема 3. Здоровый образ жизни и рациональная двигательная активность в обеспечении физической подготовленности и эффективности организации деятельности обучающихся

Актуальность здорового образа жизни. Понятие здоровья и его основные компоненты. Сущность и структура здорового образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Влияние физической активности на организм человека. Основные принципы здорового образа жизни. Рациональное питание как основа здоровья. Режим труда и отдыха. Вредные привычки и их влияние на организм. Психическое здоровье и его значение. Профилактика заболеваний. Физическая культура в системе образования. Самоконтроль при занятиях физической культурой.

Тема 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как средство формирования физической подготовленности, здорового образа жизни и работоспособности

История развития комплекса ГТО. Цели и задачи комплекса ГТО. Современная структура комплекса ГТО. Ступени и нормативы ГТО. Виды испытаний (тестов). Значение ГТО для обучающихся. Организация и порядок сдачи нормативов.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине Б1.О.01.01.08.01 Физическая культура и спорт 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, а также «ключи» правильных ответов. 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 типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания комбинированного типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

Задания открытого типа – это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)

Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3. Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС Донецкого филиала РАНХиГС.

Итоговая балльная оценка	**Традиционная система**	**Бинарная система**	**ECTS**	
			Для традиционной системы	**Для бинарной системы**
90-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
80-89	Хорошо		B	P/ Passed
75-79			C	P/ Passed
70-74	Удовлетворительно		B	P/ Passed
60-69			E	P/ Passed
0-59	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

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	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
100 баллов	100 баллов	100 баллов	100 баллов

Распределение баллов по видам учебной деятельности (БРС)

Темы	Формы текущего контроля		КЗТ
	ТЗ	Д	
Т-1	10	5	10
Т-2	10	5	10
Т-3	10	5	10
Т-4	10	5	10
Итого: 100б	40	20	40

ТЗ – тестовое задание;
Д – доклад;
КЗТ – контрольные задания по теме.

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

5.1. В ходе реализации дисциплины Б1.О.01.01.08.01 Физическая культура и спорт используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся:

доклад, тестовые задания, контрольные задания по темам.

Для каждой формы текущего контроля успеваемости обучающихся определены критерии оценивания результатов выполнения задания.

Критерии оценивания доклада:

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
Содержание и раскрытие темы	1	Детальное, последовательное описание всех этапов с конкретными примерами
Грамотность изложения	1	Соблюдены все правила грамматики, орфографии и пунктуации
Стилистика	1	Единый стиль изложения, точные формулировки, уместное использование терминов, лаконичность
Логика изложения	1	Чёткая последовательность изложения, логические связи между частями текста, аргументы подтверждают выводы
Оригинальность	1	Уникальный подход к теме, нестандартные решения, инновационные идеи, собственная позиция автора
Итого максимально:	5	

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

5.2 Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся:

Критерии оценивания доклада:

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
Содержание и раскрытие темы	1	Детальное, последовательное описание всех этапов с конкретными примерами
Грамотность изложения	1	Соблюдены все правила грамматики, орфографии и пунктуации
Стилистика	1	Единый стиль изложения, точные формулировки, уместное использование терминов, лаконичность
Логика изложения	1	Чёткая последовательность изложения, логические связи между частями текста, аргументы подтверждают выводы
Оригинальность	1	Уникальный подход к теме, нестандартные решения, инновационные идеи, собственная позиция автора
Итого максимально:	5	

Тема 1. Введение в дисциплину: формирование физической подготовленности, здорового образа жизни и работоспособности обучающихся

Темы доклада:

1. Здоровье молодежи – здоровье нации.
2. Активный отдых в жизни семьи.
3. Физическая культура как фактор здоровья и долголетия. Возрастные изменения в организме в процессе старения.
4. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, йога, бодибилдинг и др.
5. Основы методики дыхательной гимнастики.
6. Понятие о физической реабилитации, средства и методы.
7. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
8. Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Дефекты осанки, их профилактика.
10. Корригирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах.
11. Современные дыхательные методики.
12. Закаливание – средство профилактики простудных заболеваний.
13. Профилактика плоскостопия.
14. Физическое воспитание в семье
15. Развитие двигательных способностей
16. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
17. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
18. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

19. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

20. Способы улучшения зрения.

21. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

22. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

23. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

24. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

25. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

26. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.

Тема 2. Здоровьесберегающая деятельность как средство поддержания физической подготовленности и формирования здорового образа жизни обучающихся.

Темы доклада:

1. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

2. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)

3. Организация и проведение туристических соревновании, туристических слетов.

4. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

5. Средства и методы воспитания физических качеств.

6. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

7. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе, её цели и задачи.

8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

9. Гигиенические основы физического воспитания.

10. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.

11. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.

12. Физические упражнения - основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.

13. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи. Социально - биологические основы физической культуры.

14. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья.

15. Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.

16. Основы занятий оздоровительной ходьбой.

17. Основы занятий оздоровительным бегом.

18. Плавание как средство укрепления здоровья.

19. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

20. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.

21. Методы исследования физического развития.

22. Методы исследования физической подготовленности

23. Методы исследования функционального состояния организма.

24. Использование хронометра, тонометра, весов, ростомера для контроля и самоконтроля.

25. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.

26. Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».

27. Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни.

28. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.

29. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.

30. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

31. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

32. Влияние физических нагрузок на организм человека.

33. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.

Тема 3. Здоровый образ жизни и рациональная двигательная активность в обеспечении физической подготовленности и эффективности организации деятельности обучающихся

Темы доклада:

1. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.

2. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).

3. Представление о двигательном режиме студенческой молодежи.

4. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

5. Методика оценки физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.

6. Методика оценки функционального состояния студенческой молодежи.

7. Валеология как наука об индивидуальном здоровье человека.

8. Оценка соматического здоровья.

9. Основные понятия о подвижных играх, цели и задачи.

10. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов. 8. Подвижные игры как средство формирования физических качеств.

11. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школьника.

12. Методика проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста.

13. Методика проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста.

14. Методика проведения подвижных игр с детьми старшего школьного возраста.

15. Внеклассная работа по физическому воспитанию.

16. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: гигиеническая гимнастика, физкультминутки, релаксационные упражнения с учетом индивидуальных особенностей организма. 1

17. Использование средств физического воспитания в работе с детьми в воспитательно-образовательных учреждениях.

18. Особенности организации и проведения занятий по туризму.

19. Турпоход как средство воспитания морально-волевых и патриотических качеств.

20. Активный отдых в режиме выходного дня. 1

21. Факторы, определяющие интерес детей и молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности.

22. Использование средств физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

23. Основы организации соревнований по массовым видам спорта.

24. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

25. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.

26. Влияние массажа и самомассажа на организм. Приемы массажа и самомассажа.

27. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм женщин.

28. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах при самостоятельных занятиях физической культурой.

Тема 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как средство формирования физической подготовленности, здорового образа жизни и работоспособности

Темы доклада:

1. Развитие и становление физкультурного комплекса «ГТО»

2. Комплекс ГТО в современной системе физического воспитания студентов

3. Организация и проведение тестирования по выполнению нормативов комплекса ГТО

4. Порядок организации тестирования качества быстроты: бег на 60,100 метров, челночный бег. Средства и методы развития качества быстроты. Порядок организации тестирования бега на 2000, 3000 метров (кросс на 3, 5 километров). Средства и методы подготовки к сдаче нормативов на выносливость.

5. Порядок организации тестирования по подтягиванию из виса на высокой перекладине (юноши), подтягиванию из виса (лежа) на низкой перекладине (девушки). Средства и методы подготовки к выполнению норматива по подтягиванию. Порядок организации тестирования по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу. Средства и методы подготовки к выполнению данного норматива.

7. Порядок организации тестирования наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами. Средства и методы развития гибкости. Порядок организации тестирования норматива: прыжок в длину с места. Средства и методы развития прыгучести. Порядок организации тестирования норматива: поднимание туловища из положения лежа. Средства и методы подготовки к сдаче норматива.

8. Порядок организации тестирования стрельбы из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 метров. Порядок организации тестирования норматива: метание спортивного снаряда весом 500, 700 граммов. Средства и методы подготовки к сдаче норматива по метанию.

9. Послы ГТО. Их деятельность для развития всероссийского физического комплекса.

10. Актуальность и значение ГТО в современной жизни.

11. ГТО как популяризация здорового образа жизни студентов.

12. Информационно - пропагандистское обеспечение внедрения и функционирования комплекса ГТО.

13. Движение - залог здоровья

14. Влияния физических упражнений на открытом воздухе.

15. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.

16. Оздоровительные принципы физкультурного комплекса ГТО.

17. Роль физкультурного комплекса ГТО в подготовке студента к будущей трудовой деятельности.

18. Общая физическая подготовка: цели и задачи. Составить и выполнить комплекс упражнений по общей физической подготовке (5-8 упражнений). Обосновать, почему этот комплекс является обще-подготовительным.

19. Место физкультурного комплекса ГТО, физической культуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий

физической культурой и спортом на развитие личностных качеств.

20. Виды бега. Влияние различных видов бега на организм. Какие виды бега предпочитаете вы и почему?

21. Прыжки. Влияние различных видов прыжков на организм. Упражнения для развития прыгучести (составить и выполнить комплекс 7-10 упражнений).

22. Плавание. Влияние плавания на организм человека.

23. Гибкость. Влияние гибкости на организм человека. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости (10-15 упражнений). Дайте оценку собственному развитию гибкости.

24. Быстрота. Виды быстроты. Необходимость развития физического качества быстроты. Составить комплекс упражнений для развития быстроты (10-15 упражнений, 4-5 из них с выполнением на месте).

25. Выносливость. Виды выносливости. Средства развития выносливости.

5.3 Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются тестовыми заданиями (далее – ТЗ).

5.4 Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках ТЗ:

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

ТЗ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Основатель отечественной системы физического образования

1) П.Ф. Лесгафт
2) Л.П. Матвеев
3) М.В. Ломоносов
4) Пьер де Кубертен

Выберите четыре правильных ответа.

2. Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы

1) теоретический
2) научно-исследовательский
3) методико-практический
4) практический
5) контрольный
6) спортивный

Выберите один правильный ответ.

3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий

1) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время

2) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время

3) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время

4. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять

1) 2-4 часа
2) 4-7 часа
3) 6-9 часов
4) 8-12 часов

5. Умственное утомление это

1) объективное состояние организма человека
2) субъективное ощущение человека
3) психофизиологическая особенность человека

6. Умственная усталость это

1) субъективное ощущение человека
2) объективное состояние организма
3) психологическая особенность человека

7. Снижение двигательной активности вызывает состояние

1) гипоксии
2) гиподинамии
3) гипокинезии

8. В физкультурную паузу следует включать

1) поз тонические упражнения

2) статические упражнения
3) упражнения на развитие аэробной выносливости

9. Основными составляющими расчета суточных энергозатрат являются
1) основной обмен, затраты на пищеварение
2) основной обмен, затраты на мышечную деятельность
3) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность
4) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность

10. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся
1) правила личной гигиены
2) психотерапия
3) соблюдение рационального распорядка дня
4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта
5) занятия физическими упражнениями
6) хобби

11. Закаливание – это
1) способность организма противостоять различным заболеваниям
2) способность организма противостоять различным метеофакторам
3) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям

12. Улучшение защитной функции кожи, активизация деятельности желез внутренней секреции, улучшение обмена веществ и состава крови, образование витамин д происходит под влиянием
1) солнце
2) воздух
3) вода

13. Массаж и самомассаж способствуют
1) улучшению защитных функций кожи
2) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок
3) активизации деятельности желез внутренней секреции

14. Допинг это
1) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат
2) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок

15. Алкоголь и мочегонные средства относятся
1) к психотропным стимуляторам
2) к наркотическим и болеутоляющим веществам
3) к специфическим видам допинга

16. Оценка физического состояния человека – это
1) оценка морфологических и физических показателей
2) оценка функций кровоснабжения
3) оценка физической подготовленности

17. К методам оценки физического развития человека относятся
1) антропометрические взаимосочетания
2) физические стандарты
3) индексы
4) взаимосовмещения
5) антропометрические стандарты
6) корреляция

Выберите три правильных ответа.

18. Спортивными травмами называются
1) термические
2) переломы
3) родовые
4) лучевые
5) растяжения
6) раны

Выберите один правильный ответ.

19. Профессионально-прикладная физическая подготовка это
1) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности
2) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области

20. Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить
1) круглогодично
2) во внеучебное время
3) в каникулярное время

Выберите три правильных ответа

21. Нормативно-тестирующая часть всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) включает
1) виды испытаний и нормативные требования
2) оценку уровня боевой готовности

3) оценку уровня психоэмоционального состояния

4) оценку уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта 5) рекомендации к недельному двигательному режиму

6) рекомендации к рациональному питанию при занятиях спортом

Выберите один правильный ответ

22. Выполнение нормативов ВФСК проводится

1) в соревновательной обстановке

2) индивидуально с каждым испытуемым, в удобное для него время суток и места

Выберите один правильный ответ

23. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает

1) постепенное снижение массы тела

2) снижение физиологических резервов организма

3) оптимальную физическую и умственную работоспособность

24. Время работы при физической нагрузке высокой интенсивности составляет

1) 5-30 мин.

2) 30-40 мин.

3) 40-90 мин.

Выберите три правильных ответа

25. Противопоказаниями к занятиям оздоровительной физической культурой являются:

1) психическое заболевание

2) повышенная масса тела

3) тромбофлебит

4) частые кровотечения

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

6.1. Промежуточная аттестация проводится в форме *зачета без оценки.*

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации.

Типовые проверочные задания для самоподготовки обучающегося к промежуточной аттестации:

Критерии оценивания контрольных заданий по темам:

Балы	Описание критерия
10	Обучающимся задание выполнено без ошибок и в полном объеме.
7-9	Обучающимся в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.
5-6	Обучающимся допущены отдельные ошибки при выполнении задания
0-4	У обучающегося отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно.

0* - в журнал академической группы не выставляется

6.3. Критерии и шкала оценивания на основе БРС.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ В БАЛЛАХ
Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок	90-100
Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где обучающийся демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.	75-89
Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.	60-74
Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е. обучающийся не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.	1-59

КЗТ – 1.

Тема 1 Введение в дисциплину: формирование физической подготовленности, здорового образа жизни и работоспособности обучающихся

Тема 2 Здоровьесберегающая деятельность как средство поддержания физической подготовленности и формирования

здорового образа жизни обучающихся.

Задание 1

Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения (мин.)
Задание открытого типа с развернутым ответом	высокий	5-7

Прочитайте текст задания и запишите развернутый обоснованный ответ.

Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием индивидуального здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения занятий физическими упражнениями. В дневнике самоконтроля рекомендуется регулярно регистрировать субъективные, объективные и дополнительные показатели самоконтроля.

Задание:

1. Назовите субъективные данные самоконтроля и дайте им характеристику.
2. Назовите объективные данные самоконтроля и дайте им характеристику.
3. Какие еще показатели можно отмечать в дневнике самоконтроля.

Задание 2

Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения (мин.)
Задание открытого типа с развернутым ответом	повышенный	5

Прочитайте текст задания и запишите развернутый обоснованный ответ.

В Программе развития воспитания в системе образования России сказано, что сохранение здоровья является одним из основных направлений и принципов организации воспитания во всех образовательных учреждениях. Для достижения целей, связанных с укреплением и сохранением здоровья в образовательной среде призваны здоровьесберегающие технологии, которые являются инструментами успешной воспитательной и развивающей деятельности среди молодежи в целом. Применение здоровьесберегающих технологий, в свою очередь, в практике является обязательным условиям профессионального обучения, так как они помогают полной реализации принципов здорового образа жизни, формируют у обучающихся правильное восприятие и ценность собственного здоровья и тем самым помогают создать условия для

формирования здорового общества.

Задание:

1. Дайте определение здоровьесберегающим технологиям в образовании и укажите цель их применения.

2. Перечислите основные составляющие здоровьесберегающих технологий в образовании.

Задание 3

Тип задания	**Уровень сложности задания**	**Время выполнения (мин.)**
Задание закрытого типа на установление соответствия	базовый	2

Прочитайте текст и установите соответствие.

Для укрепления здоровья, физического самосовершенствования обучающейся молодёжи и приобщения их к физической культуре и спорту важно развивать физические качества: координационные способности, скорость, гибкость, силу и выносливость.

Соотнесите виды спорта и развитие соответствующих им физических качеств.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.

Определите соответствие видов спорта и развитие физических качеств	
Физические качества	Вид спорта
А. Развитие силы	1. Спортивные игры
Б. Развитие выносливости	2. Гимнастика
В. Развитие координационных способностей	3. Гиревой спорт, тяжелая атлетика
Г. Развитие гибкости	4. Плавание, легкая атлетика (бег, ходьба)

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

Задание 4

Тип задания	**Уровень сложности задания**	**Время выполнения (мин.)**
Повышенный комбинированный	повышенный	3

Прочитайте текст, выберите несколько правильных ответов и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Основными структурообразующими компонентами здоровьесберегающих образовательных технологий являются: аксеологический, гносеологический, собственно, здоровьесберегающий, эмоционально-волевой, физкультурно-оздоровительный и экологический.

Выберите несколько верных предположений и обоснуйте ответ.

Физкультурно-оздоровительный компонент здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях высшего образования предполагает:

А. Владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности.

Б. Соблюдение правил этикета.

В. Проявление психологических механизмов.

Г. Формирование гигиенических навыков.

Д. Предупреждение гиподинамии (снижения двигательной активности).

КЗТ – 2.

Тема 3 Здоровый образ жизни и рациональная двигательная активность в обеспечении физической подготовленности и эффективности организации деятельности обучающихся

Тема 4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как средство формирования физической подготовленности, здорового образа жизни и работоспособности

Задание 1

Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения (мин.)
Задание открытого типа с развернутым ответом	повышенный	5

Прочитайте текст задания и запишите развернутый обоснованный ответ.

Поддержание здорового образа жизни (ЗОЖ) помогает обучающимся благополучно осуществлять свои цели и задачи и справляться с учебными нагрузками. Подход к пониманию «здорового образа жизни» позволяет сделать вывод о том, что он объединяет всё, что способствует выполнению человеком его профессиональных, общественных и бытовых функций в благоприятных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Задание:

1. Дайте определение здоровому образу жизни (ЗОЖ).

2. Перечислите и охарактеризуйте основные составляющие здорового образа жизни.

Задание 2

Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения (мин.)
Задание открытого типа с развернутым ответом	повышенный	5

Прочитайте текст задания и запишите развернутый обоснованный ответ.

Оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки помогает минимизировать переутомление организма, восстановить его после длительной работы и поддерживать здоровье. Физические упражнения являются одним из основных средством для поддержания и повышения работоспособности. Показатель работоспособности связан с утомлением. Утомление зависит от состояния здоровья и физической подготовки.

Задание:

1. Дайте определение терминам «работоспособность» и «утомление».
2. Дайте рекомендации по оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки.

Задание 3

Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения (мин.)
Задание закрытого типа нп соответствие	Базовый закрытый	2

Прочитайте текст и установите соответствие.

Физические качества – это совокупность биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия в различных жизненных ситуациях.

Установите соответствие между физическими качествами человека и двигательными действиями.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.

Физические качества	Двигательные действия
А. Сила	1. Бег 60 м
Б. Ловкость	2. Шпагат
В. Скорость	3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
Г. Гибкость	4. Кроссовый бег
Д. Выносливость	5. Челночный бег 4х9 м

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

Задание 4

Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения (мин.)
Комбинированный	Повышенный	3

Прочитайте текст, выберите несколько правильных ответов и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Массовый спорт, как фактор формирования здорового образа жизни, играет важную роль в современном обществе. Он решает ряд проблем, связанных с повышением уровня здоровья, увеличения продолжительности жизни и трудоспособного возраста, обеспечивает физическое развитие населения, укрепляет здоровье нации, создаёт условия для активного досуга.

К основным направлениям массового спорта относятся:

А. Спорт в образовательных учреждениях.

Б. Спорт для людей с ограниченными возможностями здоровья.

В. Спорт по месту жительства.

Г. Профессионально-коммерческий спорт.

7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)

Методические рекомендации и указания для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» включают несколько ключевых аспектов, которые помогают структурировать учебный процесс, обеспечить его эффективность и достичь поставленных целей.

Основные формы обучения и их роль

Лекции. Могут использоваться для теоретического ознакомления с основами физической культуры, здорового образа жизни, роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

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

Рекомендации для обучающихся

Изучение лекционного материала и рекомендуемой литературы. Это основа для понимания теоретических основ дисциплины.

Выполнение заданий для самостоятельной работы. К ним могут относиться подготовка докладов, 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.

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 или контрольных работ по заданным темам.

Контроль и оценка результатов

Текущий контроль может включать оценку докладов, тестовые задания, контроль знаний по темам.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

Дополнительные рекомендации.

Использование учебно-методической литературы. В ней могут быть представлены дополнительные сведения по лекционным материалам.

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; Нижегор. 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:

- Лекционные
- 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
- MTS Link