Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костровец Лариса Борисовна
Должность: директор
Дата подписания: 10.11.2026 00:00:06
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)

38.03.02 Менеджмент
(код, наименование направления подготовки)

Менеджмент непроизводственной сферы
(наименование образовательной программы)

очно-заочная форма обучения
(форма обучения)

Год набора – 2026

Донецк

Авторы-составители РПД:

Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна, 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 *(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	*УК-7.1. З-1.* ***Знает*** виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни. *УК-7.1. У-1.* **Умеет** использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.
	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания	*УК-7.2 З-1.* **Знает** о**сновы сочетания физической и умственной нагрузки** для

		полноценной социальной и профессиональной деятельности		физической и умственной нагрузки и обеспечения	нормального функционирования организма; п**равила и способы планирования** индивидуальных занятий различной целевой направленности УК-7.2. У-1. **Умеет** планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений для совершенствования физической подготовленности и для сохранения и укрепления здоровья.

** 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: 108 ак. час на контактную работу с преподавателем, из них 220 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

Очно-заочная 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	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
Раздел 1 Легкая атлетика	Тема 1 Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие дистанции.	8	0	0	0	4	0	0	0	0		0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Техника бега на средние и длинные дистанции.	10	0	0	0	4	0	0	0	0		0	0	6	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 2 Общая физическая подготовка	Тема 1 Развитие скоростно-силовых качеств.	8	0	0	0	4	0	0	0	0		0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания

	Тема 2 Развитие ловкости.	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Развитие гибкости.	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.	10	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	6	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 3 Легкая атлетика	Тема 1 Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Техника бега на средние и длинные дистанции.	8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	контрольные нормативы; тестовые задания
Промежуточная аттестация		4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	Зачет без оценки
Раздел 4 Спортивные игры (баскетбол)	Тема 1 Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.	32	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	24	контрольные нормативы; тестовые задания

	Тема 2 Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.	32	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	24	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)	Тема 3 Техника приема и передачи мяча.	18	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	14	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Техника нападающего удара.	18	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	14	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 5 Техника нападения и защиты.	24	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	16	контрольные нормативы; тестовые задания
Промежуточная аттестация		4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	Зачет без оценки
Раздел 6 Настольный теннис	Тема 1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.	16	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	12	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.	16	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	12	контрольные нормативы; тестовые задания

	Тема 3 Техника подачи ударов.	16	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	12	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.	16	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	12	контрольные нормативы; тестовые задания
Раздел 7 Атлетическая гимнастика	Тема 1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.	14	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	10	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 2 Развитие силы.	14	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	10	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 3 Развитие силы со снарядами.	16	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	12	контрольные нормативы; тестовые задания
	Тема 4 Специальная силовая подготовка на тренажерах	16	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	12	контрольные нормативы; тестовые задания
Промежуточная аттестация		4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	Зачет без оценки
Итого		328	0	0	0	96	0	0	0	12	0	0	220	

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	Д	
I курс			
Р-1. / Т-1.1. Р-1. / Т-1.2.	16	4	8
Р-2. / Т-1.1. Р-2. / Т-1.2. Р-2. / Т-1.3. Р-2. / Т-1.4.	32	4	8
Р-3. / Т-1.1. Р-3. / Т-1.2.	16	4	8
Итого: 100б	64	12	24
II курс			
Р-4. / Т-1.1. Р-4. / Т-1.2.	32	8	10
Р-5. / Т-1.1. Р-5. / Т-1.2. Р-5. / Т-1.3.	32	8	10
Итого: 100б	64	16	20
III курс			
Р-6. / Т-1.1. Р-6. / Т-1.2. Р-16. / Т-1.3. Р-16. / Т-1.4.	32	8	10
Р-7. / Т-1.1. Р-7. / Т-1.2. Р-7. / Т-1.3. Р-7. / Т-1.4.	32	8	10
Итого: 100б	64	16	20

ПЗ – практические занятия;
Д – доклады;
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
4	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.
2	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 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
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:	4	

I курс

Тема Легкая атлетика

Темы доклада:

1 История развития легкоатлетических видов.

2. Легкая атлетика на Древних олимпийских играх.

3. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх и на чемпионатах Мира и Европы, кубках Мира.

4. Подвижные и спортивные игры на занятиях по легкой атлетике.

5. Сравнительный анализ системы подготовки легкоатлетов в России и передовых странах мира.

6. Применение легкоатлетических упражнений в системе подготовки спортсменов различных видов спорта.

7. Применение упражнений из различных видов спорта для обучения техники различных видов легкой атлетики.

8. Современное состояние легкоатлетического спорта в России, основные проблемы и задачи.

9. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой. Типы, конструкции, строительство беговых дорожек, секторов для прыжков в длину и высоту, секторов для проведения метаний. Правила техники безопасности на легкоатлетических сооружениях.

Тема Общая физическая подготовка

Темы доклада:

1. Общая физическая подготовка: понятие, цели и задачи.

2.Средства общей физической подготовки.

3. Развитие физических качеств в рамках ОФП.

4. Роль ОФП в формировании здорового образа жизни студентов.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в контексте ОФП.

6. Гиподинамия и её последствия.

7. Контроль и самоконтроль в процессе занятий ОФП.

8. Современные системы физических упражнений и их влияние на ОФП.

9. ОФП в системе физического воспитания студентов.

II курс

Тема Спортивные игры (баскетбол)

Темы доклада:

1. История развития баскетбола. Возникновение игры. Основные этапы развития правил. Влияние международных соревнований на популяризацию баскетбола.

2. Правила игры в баскетбол. Основные правила и их изменения.

3. Техника и тактика игры в баскетбол. Основные технические приемы (дриблинг, передача, бросок). Тактические схемы игры. Роль тренера в подготовке команды

4. Влияние баскетбола на физическое развитие и здоровье. Физические качества, развиваемые баскетболом (координация, выносливость, скорость). Риски и профилактика травм.

5. Баскетбол как социальное явление. Роль баскетбола в формировании командного духа и лидерских качеств. Влияние на молодежную культуру и общество. Примеры успешных спортсменов и их вклад в развитие спорта

6. Современные тенденции в баскетболе. Влияние НБА на мировой баскетбол. Развитие женского баскетбола.

7. Знаменитые баскетболисты и их достижения. Легендарные игроки и их вклад в развитие игры. Личные рекорды и достижения. Влияние на популяризацию баскетбола.

8. Инфраструктурные аспекты развития баскетбола. Необходимость спортивных площадок и оборудования

9. Роль спортивных федераций и организаций. Программы поддержки и развития баскетбола на государственном уровне

Тема Спортивные игры (волейбол)

Темы доклада:

1. История возникновения и развития волейбола. Краткий обзор истории появления игры, основные этапы развития и ключевые события.

2. Правила игры в волейбол. Основные правила и их особенности, включая последние изменения и нововведения.

3. Техника и тактика игры в волейбол. Основные технические приемы (подача, прием, атака, блок) и тактические схемы игры.

4. Физическая подготовка волейболистов. Важность физической подготовки, основные упражнения и тренировки для развития необходимых навыков.

5. Психологическая подготовка в волейболе. Роль психологии в

спорте, методы и приемы для повышения психологической устойчивости игроков.

6. Волейбол как олимпийский вид спорта. История участия волейбола в Олимпийских играх, выдающиеся спортсмены и достижения.

7. Влияние волейбола на здоровье и физическое развитие. Польза занятий волейболом для здоровья, профилактика различных заболеваний.

8. Современные тенденции и инновации в волейболе. Новые технологии, оборудование и методики тренировок, их влияние на игру.

9. Волейбол для различных возрастных групп. Особенности игры для детей, подростков, взрослых и пожилых людей.

III курс

Тема Настольный теннис

Темы доклада:

1. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в подготовке теннисистов.

2. Особенности занятий настольным теннисом. Площадка, оборудование и инвентарь для игры.

3. История возникновения настольного тенниса.

4. Техника передачи и приема мяча. Методика обучения.

5. Подача. Техника подачи. Методика обучения.

6. Применение подготовительных упражнений в овладении техникой игры в настольный теннис.

7. Физическая подготовка игрока.

8. Упражнения для выработки гибкости и подвижности и для укрепления суставов.

9. Развитие физических качеств игроков.

Тема Атлетическая гимнастика

Темы доклада:

1. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта. Характеристика роли атлетической гимнастики в укреплении здоровья, совершенствовании телосложения и осанки, физической подготовленности.

2. История развития атлетической гимнастики в России и за рубежом, современное состояние и перспективы развития.

3. Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике. Принципы, методы и структура тренировочного процесса. Классификация упражнений, используемых в атлетической гимнастике, техника их выполнения. Подготовка мест занятий, организация обучения, предупреждение травматизма.

4. Упражнения для основных мышечных групп. Техника и методика выполнения упражнений для мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. Примеры упражнений: жим штанги, приседания, становая тяга,

упражнения на тренажёрах.

5. Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой. Правила составления и ведения дневника самоконтроля, контроль за состоянием организма до, во время и после занятий, средства восстановления (гигиена, закаливание, массаж).

6. Питание при занятиях атлетической гимнастикой. Требования к питанию, режим питания, особенности питания атлетов в зависимости от возраста, пола, уровня подготовки. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в рационе.

7. Влияние атлетической гимнастики на организм человека. Воздействие на мышечную систему, сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, осанку и другие аспекты здоровья.

8. Атлетическая гимнастика как средство профилактики гиподинамии и гипокинезии. Роль силовых упражнений в поддержании физической активности и снижении риска заболеваний.

9. Научно-практические исследования в области атлетической гимнастики. Анализ современных подходов, исследований эффективности тренировочных методик, влияния занятий на определённые показатели здоровья.

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.

11. Что такое ФАЛЬСТАРТ?
1) толчок соперника в спину;
2) преждевременный старт;
3) резкий старт;
4) старт с опозданием.

12. «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.

13. Какое действие выполняют с ядром на соревнованиях по легкой атлетике?
1) метают;
2) бросают;
3) толкают;
4) кидают.

14. 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.

15. Бег на средние и длинные дистанции начинается:
1) с низкого старта;
2) с высокого старта;
3) с хода;
4) с опорой на одну руку.

16. В беге на длинные дистанции основным физическим качеством, определяющим успех, является:
1) быстрота;
2) выносливость;
3) сила;

4) ловкость.

17. 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.

18. Протяженность марафонской дистанции:
1) 37 км 100 м;
2) 42 км 195 м;
3) 50 км 170 м;
4) 54 км 230 м.

19. Финиш в беге на длинные дистанции фиксируется:
1) лентой;
2) проволокой;
3) тросом;
4) веревкой.

20. 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.

21. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник?
1) только один
2) не больше трех
3) не меньше двух
4) не имеет значения.

22. 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.

23. 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.

24. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам (в длину, высоту, с шестом)?
1) одна;
2) две;
3) три;
4) четыре.

25. При метании какого снаряда для разбега используется беговая дорожка?
1) копья;
2) молота;
3) ядра;
4) диска.

Ключ к ТЗ по теме «Легкая атлетика»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
2	3	1	3	3	3	3	4	2	1	2	1	3	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	3	1

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.

6. Встреча в баскетболе состоит из:
1) двух таймов по 20 минут;
2) четырех таймов по 10 минут;
3) трех таймов по 15 минут.

7. Что происходит с игроком, получившим 5 фолов?
1) автоматически выбывает из игры;
2) продолжает играть;
3) идет на замену, если есть необходимость.

8. Сколько времени дается на ввод мяча в игру (сек):
1) 3;
2) 5;
3) 8.

9. Смена площадок происходит:
1) после каждой четверти;
2) не происходит;
3) после второй четверти.

10. 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.

11. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках с места?
1) 1;
2) 0;
3) 2.

12. Ведение в баскетболе выполняется:
1) только левой рукой;
2) только правой рукой;
3) одновременно двумя руками;
4) поочередно двумя руками.

13. 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.

14. Что называется зоной нападения в баскетболе?
1) центральная часть поля;
2) половина поля под кольцом соперника;

3) половина поля под своим кольцом.

15. Как начинается игра?
1) жеребьевкой;
2) вводом мяча из-за боковой линии;
3) спорным подбрасыванием.

Ключ к ТЗ по теме «Баскетбол»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	4	1	2	3

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.

6. 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.

7. «Либеро» в волейболе – это…
1) игрок защиты;
2) игрок нападения;
3) капитан команды;
4) запасной игрок.

8. 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.

9. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?
1) 8 сек;
2) 10 сек;
3) 5 сек;
4) 6 сек.

10. Сколько замен в одной партии предусматривают правила?
1) 9;
2) 5;
3) 6;
4) 8.

11. В волейболе в партии счет может быть:
1) 24*25;
2) 24*23;
3) 28*29;
4) 30*32.

12. 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 садят на скамейку запасных.

13. Стойка волейболиста поможет игроку…
1) быстро переместиться «под мяч»;
2) следить за полетом мяча;
3) выполнить нападающий удар;

4) выполнять падения.

14. Как называется игрок, выполняющий второй приём?
1) нападающий;
2) передающий;
3) связующий;
4) защитник.

15. Официальная дата рождения волейбола?
1) 1900 год
2) 1895 год
3) 1915 год
4) 1849 год

16. В каком году прошли первые Олимпийские игры с участием волейбола?
1) 1952 год;
2) 1964 год;
3) 1980 год;
4) 1988 год.

Ключ к ТЗ по теме «Волейбол»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4	4	3	2	4	1	1	1	1	3	4	2	1	3	2	2

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.

6. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей
1) прыжки со скакалкой;
2) сгибания, разгибания рук;
3) наклоны туловища.

7. 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.

8. 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».

9. 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.

10. Назовите упражнения для развития ловкости
1) прыжки с поворотами на 90°, 180º;
2) прыжки с продвижением вперед;
3) прыжки на месте.

11. 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.

1**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.

13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:
1) часть общей физической подготовки (ОФП);
2) вид спорта;
3) комплекс упражнений.
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) тесно связана с физическим воспитанием и практикой в:
1) трудовой деятельности;
2) научно-исследовательской деятельности;
3) творческой деятельности.

1**5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:**
1) всестороннего развития физической подготовленности;
б) развития выносливости, скорости;
в) формирования правильной осанки.

Ключ к ТЗ по теме «ОФП»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2	3	1	3	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1

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) армреслингом;
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.

6. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:
1) отжимание на брусьях;
2) сгибание туловища в тренажере;
3) сведение рук в тренажере.

7. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:
1) пуловер;
2) жим гантелей стоя;
3) жим штанги узким хватом.

8. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:
1) шраги со штангой;
2) подтягивания на перекладине прямым широким хватом;
3) шраги с гантелями.

9. Упражнения на развитие бицепса бедра:
1) жим ногами;
2) приседания на ГАК- тренажере;
3) сгибание ног лежа.

10. Упражнения на развитие ягодичной мышцы:
1) выпады со штангой на плечах;
2) сгибание ног лёжа;
3) разведение ног в тренажере.

11. 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.

12. При подтягивании основная нагрузка приходится на:

1) четырехглавую мышцу;
2) широчайшую мышцу;
3) трапециевидную мышцу.

13. Упражнения на развитие прямой мышцы живота:
1) подъемы туловища с поворотом;
2) подъем коленей в висе;
3) сворачивание туловища на полу.

14. Упражнения на развитие косых мышц живота:
1) боковые подъемы туловища на римском стуле;
2) подъем коленей в висе;
3) подъем коленей в упоре.

15. 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.

Ключ к ТЗ по теме «Атлетическая гимнастика»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	3	3	1	2	1	3	2	3	1	1	2	2	1	3

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.
6. Какая масса шарика для игры в настольный теннис?
1). 2.5 г.;
2). 3 г.;
3). 2.7 г.

7. До какого счета продолжается партия в настольном теннисе?
1). 21;
2). 10;
3). 11.

8. Какой диаметр шарика в настольном теннисе?
1). 42 мм.;
2). 45 мм.;
3). 40 мм.

9. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?
1). не менее 10 см.;
2). не менее 16 см.;
3). не менее 26 см.

10. Какое время даёт главный судья на разминку игроков перед встречей?
1). 2 мин.;
2). 3 мин.;
3). ограничений нет.

11. 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.

12. Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?
1). 2 очка;
2). 5 очков;

3). 4 очка.

13. Какого цвета могут быть поверхности ракетки?
1). Только черного, красного, зеленого или синего;
2). Чёрного и ярко-красного;
3). Правилами это не регулируется.

14. Штрафная карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?
1). Красного;
2). Зелёного;
3). Белого;
4). Жёлтого.

15. На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?
1). 75 см.;
2). 76 см.;
3). 77 см.;
4). 78 см.

Ключ к ТЗ по теме «Настольный теннис»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2	1	1	2	2	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2

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

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

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	12	14	16	18
Юноши	10	12	14	16

Раздел 2. Настольный теннис
Контрольный норматив: набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении (раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Юноши	120	100	80	60
Девушки	100	80	60	40

Раздел 3. Общая физическая подготовка (девушки)
Контрольный норматив: поднимание туловища за 60 секунд из И.П. лежа на спине (раз)

	Баллы			
	4	**3**	**2**	**1**
Девушки	45	40	33	27

Юноши	55	50	45	40

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; 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:

- 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 становая 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.