МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ – ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ЗЕРНОГРАДЕ

УТВЕРЖДАЮ.
Директор

ГЛОБИН АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ
Подписано цифровой подписью: ГЛОБИН АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ
Дата: 2026.03.31 07:10:13 +03'00'

А.Н. Глобин

«__31__» ____марта_____2026___ **г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины Б1.В.ДВ.05.01 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: спортивные игры»

Специальность 38.05.01 «Экономическая безопасность»

Специализация «Экономическая безопасность и экспертиза деятельности хозяйствующих субъектов»

Факультет «Экономика и управление территориями»

Кафедра «Физическая, культура, спорт и техносферная безопасность»

Форма обучения очно-заочная, очная

Квалификация выпускника – экономист

Зерноград - 2026

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1. ФГОС ВО – специалитет по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, утвержденный Министерством науки и высшего образования РФ «14» апреля 2021 года. Приказ № 293.

2. Учебный план специализации «Экономическая безопасность и экспертиза деятельности хозяйствующих субъектов» (год начала подготовки 2026) одобрен Ученым советом Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ.

Протокол № 6 от « 12 » февраля 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: спортивные игры» одобрена на заседании кафедры «Физическая, культура, спорт и техносферная безопасность»

Протокол № 7 от « 26 » марта 2026 г.

Заведующий кафедрой
к.т.н., доцент _____ С.М. Пятикопов

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: спортивные игры» рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность».

Протокол №5 от «30» марта 2026 г.

Председатель методической комиссии
к.э.н., доцент _____ Н. В. Чумакова

Разработчики:

к.т.н., доцент С.М. Пятикопов

к.п.н., доцент каф. ФКСиТБ Н.В. Надёжина

Содержание

1. Вводная часть……. 4
1.1.Цели освоения дисциплины……..... 4
1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО……..... 4
1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций …… 5
2. Основная часть……..... 6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы…….. 6
2.2. Содержание учебной дисциплины ……..……..... 8
2.2.1.Разделы учебной дисциплины виды учебной деятельности и формы контроля…….. 10
2.2.2.Лабораторный практикум ……. 11
2.2.3.Практические занятия ……. 12
2.3. Самостоятельная работа студента …….. 14
3. Образовательные технологии……. 16
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины ……..……. 17
4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств…… 17
4.2. Тесты текущего и промежуточного контроля …..…… 20
4.3. Примерные темы рефератов…… 23
4.4. Вопросы к зачёту……. 23
5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины …… 24
5.1. Основная литература…… 24
5.2. Дополнительная литература…… 24
5.3. . Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы …….. 26
5.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса……... 26
5.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся…….. 27
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины……..... 29
7. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины 30

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: спортивные игры» является формирование физической культуры личности на основе формирования общекультурных компетенций студентов средствами физической культуры и спорта в контексте формирования целостного представления о профессиональной деятельности студента.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

1.2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: спортивные игры» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений.

Её изучение базируется на освоении студентами учебных предметов курса общеобразовательной школы «Физическая культура», «Анатомия, физиология, гигиена человека», «Общая биология».

Освоение данной дисциплины необходимо для поддержания должного уровня физической подготовленности студента, что повышает его работоспособность в учебной деятельности.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций

Изучение дисциплины направлено на формирование универсальных компетенций, необходимых для решения задач профессиональной деятельности и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения	
		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые знания, умения и навыки
1	2	3	4
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; особенности проведения тренировок по спортивным играм. Уметь: реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов физической культуры и спорта; организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности средствами спортивных игр. Владеть: навыками создания условий для здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов физической культуры и спорта; основными тактико-техническими действиями в спортивных играх.
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид работы		**Всего часов/ зач. единиц**	**Семестры**					
			№1	**№2**	**№3**	**№4**	**№5**	**№6**
Аудиторные занятия (всего)		**204**	**32**	**36**	**32**	**36**	**32**	**36**
В том числе:								
Практические занятия (ПЗ)		204	32	36	32	36	32	36
Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)		**124**	**10**	**30**	**12**	**30**	**12**	**30**
В том числе:								
Самостоятельная организация рациональной двигательной активности		124	10	30	12	30	12	30
Вид промежуточной аттестации Зачет (З)		**-**	**-**	**З**	**-**	**З**	**-**	**З**
ИТОГО: Общая трудоемкость	**часов**	**328**	**42**	**66**	**44**	**66**	**44**	**66**
	зач. единиц	-	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**

Очно-заочная форма обучения

Вид работы		Всего часов/ зач. единиц	Семестры	
			№3	№4
Аудиторные занятия (всего)		**10**	**10**	**10**
В том числе:				
Практические (Пр)		10	10	10
Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)		**304**	**154**	**150**
В том числе:				
Подготовка рефератов		20	10	10
Изучение конспекта лекций, литературных источников		72	36	36
Изучение интернет-ресурсов		72	36	36
Самостоятельная организация рациональной двигательной активности		150	72	78
Самостоятельная работа в период промежуточной аттестации		**4**	**-**	**4**
Вид промежуточной аттестации Зачёт (З)		**З**	-	З
ИТОГО: Общая трудоемкость	**часов**	**328**	**164**	**164**
	зач. единиц	**-**	-	

2.2. Содержание учебной дисциплины

Содержание разделов учебной дисциплины (модуля):

№ семестра очн. (очно-заочн.)	Наименование модуля, раздела	Содержание раздела в дидактических единицах	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3	4
1-6 (3-4)	Модуль 1. Общая физическая подготовка Раздел 1.1 Воспитание силовых способностей Раздел 1.2 Воспитание скоростных способностей и совершенствование техники спринтерского бега Раздел 1.3 Воспитание общей выносливости и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции Раздел 1.4 Воспитание скоростно-силовых способностей и совершенствование техники прыжков	Раздел 1.1 Воспитание силовых способностей Упражнения с весом собственного тела для развития относительной силы.	УК-7.1.; УК-7.2.
		Раздел 1.2 Воспитание скоростных способностей и совершенствование техники спринтерского бега Техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование), бег по виражу, техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, бег на 100 м.	
		Раздел 1.3 Воспитание общей выносливости и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции Бег в равномерном и переменном темпе в течение 15-20 минут, кроссовый бег до 3000 м (юноши), кроссовый бег до 2000 м (девушки)	
		Раздел 1.4 Воспитание скоростно-силовых способностей и совершенствование техники прыжков Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега, тройной прыжок с места, прыжок с места.	
1-2 (3-4)	Модуль 2. Гандбол Раздел 2.1 Обучение технике игры	Раздел 2.1 Обучение технике игры Обучение технике передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча (на месте и в движении) в различных построениях без сопротивления и с сопротивлением защитника, бросков мяча по воротам, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, ведения мяча в различных комбинациях и заданиях, игры-эстафеты с ведением мяча, защитные и нападающие действия.	

1	2	3	4
1-2 (3-4)	Раздел 2.2 Обучение тактике игры Раздел 2.3 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Раздел 2.2 Обучение тактике игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	УК-7.1.; УК-7.2.
		Раздел 2.3 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Упрощённые игры, двусторонняя игра.	
3-4 (3-4)	Модуль 3. Баскетбол. Раздел 3.1 Обучение технике игры Раздел 3.2 Обучение тактике игры Раздел 3.3 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Раздел 3.1 Обучение технике игры Обучение технике передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча (на месте и в движении) в различных построениях без сопротивления и с сопротивлением защитника, бросков мяча в корзину (с ударом и без удара об щит), варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, ведения мяча в различных комбинациях и заданиях, игры-эстафеты с ведением мяча, защитных действий (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	
		Раздел 3.2 Обучение тактике игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	
		Раздел 3.3 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощенным правилам баскетбола, «стритбол» по правилам игры.	
5-6 (3-4)	Модуль 4. Волейбол Раздел 4.1 Обучение технике игры Раздел 4.2 Совершенствование техники защитных действий Раздел 4.3 Совершенствование тактики игры Раздел 4.4 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Раздел 4.1 Обучение технике игры Обучение технике передвижений, остановок, стоек, приема и передач мяча, варианты техники приема и передачи маяча (в различных построениях и комбинациях), подачи мяча избранным способом, нападающий удар в игровых заданиях и комбинациях через сетку.	
		Раздел 4.2 Совершенствование техники защитных действий Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные, групповые), страховка.	
		Раздел 4.3 Совершенствование тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
		Раздел 4.4 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по правилам волейбола.	

2.2.1. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

Очная форма обучения

№ сем.	Наименование модуля (раздела) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая СРС (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		ПЗ	СРС	всего	
1	Модуль 1. Общая физическая подготовка	16	10	26	Тестирование уровня физической и технической подготовленности
	Модуль 2. Гандбол	16	-	16	
	Итого в семестре	32	10	42	-
2	Модуль 2. Гандбол	18	30	48	Тестирование уровня физической и технической подготовленности
	Модуль 1. Общая физическая подготовка	18	-	18	
	Промежуточная аттестация	-	-	-	Зачет
	Итого в семестре	36	30	66	
3	Модуль 1. Общая физическая подготовка	16	-	16	Тестирование уровня физической и технической подготовленности
	Модуль 3. Баскетбол.	16	12	28	
	Итого в семестре	32	12	44	-
4	Модуль 3. Баскетбол.	18	-	18	Тестирование уровня физической и технической подготовленности
	Модуль 1. Общая физическая подготовка	18	30	48	
	Промежуточная аттестация	-	-	-	Зачет
	Итого в семестре	36	30	66	-
5	Модуль 1. Общая физическая подготовка	16	-	16	Тестирование уровня физической и технической подготовленности
	Модуль 4. Волейбол.	16	12	28	
	Итого в семестре	32	12	44	
6	Модуль 4. Волейбол.	18	-	18	Тестирование уровня физической и технической подготовленности
	Модуль 1. Общая физическая подготовка	18	30	48	
	Промежуточная аттестация	-	-	-	Зачет
	Итого в семестре	36	30	66	-
	ИТОГО:	204	124	328	

Очно-заочная форма обучения

№ се-мест ра	Наименование модуля (раздела) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		ПР	СРС	всего	
3	Модуль 1. Общая физическая подготовка	5	81	86	Тестирование уровня физической и технической подготовленности. Контроль выполнения реферата
	Модуль 2. Гандбол	5	73	78	
	Итого в семестре	10	154	164	-
4	Модуль 3. Баскетбол.	5	73	78	Контроль выполнения реферата. Тестирование уровня физической и технической подготовленности
	Модуль 4. Волейбол.	5	73	78	
	Промежуточная аттестация	-	4	4	Зачет
	Итого в семестре	10	150	164	-
	ИТОГО:	20	308	328	

2.2.2. Лабораторный практикум (не предусмотрен)

2.2.3 Практические занятия

Очная форма обучения

№ семест-ра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Наименование практических занятий	Всего часов
1	2	3	4
1	Модуль 1. Общая физическая подготовка	П.З. №1…8. Общая физическая подготовка	16
	Модуль 2. Гандбол	П.З. №9..16. Гандбол	16
2	Модуль 2. Гандбол	П.З. №1…14. Гандбол	27
	Модуль 1. Общая физическая подготовка	П.З. №14..27. Общая физическая подготовка	27
3	Модуль 1. Общая физическая подготовка	П.З. №1…8. Общая физическая подготовка	16
	Модуль 3. Баскетбол	П.З. №9..16. Баскетбол	16
4	Модуль 3. Баскетбол	П.З. №1…14. Баскетбол	27
	Модуль 1. Общая физическая подготовка	П.З. №14..27. Общая физическая подготовка	27
5	Модуль 1. Общая физическая подготовка	П.З. №1…8. Общая физическая подготовка	16
	Модуль 4. Волейбол	П.З. №9.16. Волейбол	16
6	Модуль 4. Волейбол	П.З. №1…14. Волейбол	27
	Модуль 1. Общая физическая подготовка	П.З. №14..27. Общая физическая подготовка	27
	Итого:		258

Очно-заочная форма обучения

№ семест-ра	Наименование раздела учебной дисциплины (мо-дуля)	Наименование практических занятий	Всего часов
1	2	3	4
3	Модуль 1. Общая физическая подготовка	П.З. №1…3 Общая физическая подготовка	5
3	Модуль 2. Гандбол	П.З. №3…5 Гандбол	5
4	Модуль 3. Баскетбол.	П.З. №6…8 Баскетбол	5
4	Модуль 4. Волейбол.	П.З. №8…10 Волейбол	5
	Итого:		20

2.3 . Самостоятельная работа студента

Виды СРС:

Очная форма обучения

№ семестра	Наименование модуля учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	Модуль 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	10
2	Модуль 2. Гандбол	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	30
3	Модуль 3. Баскетбол.	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	12
4	Модуль 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	30
5	Модуль 4. Волейбол.	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	12
6	Модуль 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	30
ИТОГО часов в семестре:			**124**

Очно-заочная форма обучения

№ семестра	Наименование модуля учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
3	Модуль 1. Общая физическая подготовка	Подготовка рефератов	5
		Изучение литературных источников	18
		Изучение интернет-ресурсов	18
		Самостоятельная организация рациональной двигательной активности, изучение техники и тактики спортивных игр	40
	Модуль 2. Гандбол	Подготовка рефератов	5
		Изучение литературных источников	18
		Изучение интернет-ресурсов	18
		Самостоятельная организация рациональной двигательной активности, изучение техники и тактики спортивных игр	32
ИТОГО часов в семестре:			**154**
4	Модуль 3. Баскетбол.	Подготовка рефератов	5
		Изучение литературных источников	18
		Изучение интернет-ресурсов	18
		Самостоятельная организация рациональной двигательной активности, изучение техники и тактики спортивных игр	37
	Модуль 4. Волейбол.	Подготовка рефератов	5
		Изучение литературных источников	18
		Изучение интернет-ресурсов	18
		Самостоятельная организация рациональной двигательной активности, изучение техники и тактики спортивных игр	37
ИТОГО часов в семестре:			**150**

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Очная форма обучения

№ сем.	Виды учебной работы	Образовательные технологии	Особенности проведения занятий (индивидуальные/ групповые)
1, 2, 3, 4, 5, 6	Практические занятия № 10-12	Здоровьесберегающие, кейс-стади (ситуации-упражнения), работа в группах, интерактивный тренинг	Групповые

Занятия в интерактивной форме в объеме:
Практические занятия –36 часов.

Очно-заочная форма обучения

№ сем.	Виды учебной работы	Образовательные технологии	Особенности проведения занятий (индивидуальные/ групповые)
4	Практические занятия № 1,2,	Здоровьесберегающие, кейс-стади (ситуации-упражнения), работа в группах, интерактивный тренинг	Групповые

Для обеих форм обучения. В исключительных случаях применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии (ЭО и ДОТ), включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Реализация программы дисциплины с использованием ЭО и ДОТ осуществляется по усмотрению ведущего преподавателя с учетом технических возможностей обучающихся с использованием программных средств, обеспечивающих применение элементов ЭО и ДОТ в Институте, путем синхронного и асинхронного взаимодействия, к которым могут относиться:

- электронная информационно-образовательная среда Института;
- групповая голосовая конференция в мессенджерах (Яндекс.Мессенджер, VK Teams);
- групповой чат в месседжерах Яндекс.Мессенджер, социальной сети ВКонтакте;
- онлайн видеоконференция в Яндекс.Телемост;
- российская образовательная платформа и конструктор бесплатных открытых онлайн-курсов и уроков Stepik;
- бесплатный интернет-ресурс конструктор on-line-тестов «Мастер-тест»;
- видеозаписи лекций педагогических работников Института, размещённые на различных видеохостингах (например, на каналах преподавателей) и/или облачных хранилищах (например, Яндекс.Диск, Google.Диск, Облако Mail.ru и т.д.).

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

Очная форма обучения

№ сем.	Виды контроля и аттестации (ВК, Тат, ПрАт)	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование модуля (раздела) учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	К-во заданий	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1	ВК-1	УК-7.1.; УК-7.2.	Модуль 1. Общая физическая подготовка.	Тестирование уровня исходной физической подготовленности.	9	9
	ТАт-1	УК-7.1.; УК-7.2.	Модуль 2. Гандбол	Тестирование уровня специальной физической и технической подготовки.	8	8
2	ТАт-2	УК-7.1.; УК-7.2.	Модуль 2. Гандбол	Тестирование уровня специальной физической и технической подготовки.	8	8
	ТАт-3	УК-7.1.; УК-7.2.	Модуль 1. Общая физическая подготовка.	Тестирование изменения уровня физической подготовленности	9	9
	ПрАт-1	Зачет	-	Тестирование изменения уровня физической подготовленности и уровня специальной физической и технической подготовки.	17	17
3	ВК-2	УК-7.1.; УК-7.2.	Модуль 1. Общая физическая подготовка.	Тестирование уровня исходной физической подготовленности.	9	9
	ТАт-4	УК-7.1.; УК-7.2.	Модуль 3.Баскетбол	Тестирование уровня специальной физической и технической подготовки.	8	8

1	2	3	4	5	6	7
4	ТАт-5	УК-7.1.; УК-7.2.	Модуль 3. Баскетбол	Тестирование уровня специальной физической и технической подготовки.	8	8
	ТАт-6	УК-7.1.; УК-7.2.	Модуль 1. Общая физическая подготовка.	Тестирование изменения уровня физической подготовленности и уровня специальной физической и технической подготовки.	9	9
	ПрАт-2	Зачет	-	Тестирование изменения уровня физической подготовленности	17	17
5	ВК-3	УК-7.1.; УК-7.2.	Модуль 1. Общая физическая подготовка.	Тестирование уровня исходной физической подготовленности.	9	9
	ТАт-7	УК-7.1.; УК-7.2.	Модуль 4. Волейбол	Тестирование уровня специальной физической и технической подготовки.	8	8
6	ТАт-8	УК-7.1.; УК-7.2.	Модуль 4. Волейбол	Тестирование уровня специальной физической и технической подготовки.	8	8
	ТАт-9	УК-7.1.; УК-7.2.	Модуль 1. Общая физическая подготовка.	Тестирование изменения уровня физической подготовленности	9	9
	ПрАт-3	Зачет	-	Тестирование изменения уровня физической подготовленности и уровня специальной физической и технической подготовки.	17	17

Очно-заочная форма обучения

№ сем.	Виды контроля и аттестации (ВК, Тат, ПрАт)	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование модуля (раздела) учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	К-во заданий	Кол-во независимых вариантов
3	ВК-1	УК-7.1.; УК-7.2.	Модуль 1. Общая физическая подготовка	Тестирование уровня исходной физической подготовленности.	34	34
	ТАт-1		Модуль 2. Гандбол	Контроль выполнения реферата	1	15
				Устный опрос	16	16
				Тестирование уровня специальной физической и технической подготовки.	4	4
4	ТАт-2 ПрАт-1		Модуль 3. Баскетбол	Контроль выполнения реферата	1	15
				Устный опрос	16	16
				Тестирование уровня специальной физической и технической подготовки.	4	4
			Модуль 4. Волейбол	Контроль выполнения реферата	1	15
				Устный опрос	16	16
				Тестирование уровня специальной физической и технической подготовки.	4	4

** ВК – входной контроль, Тат – текущая аттестация, ПрАт – промежуточная аттестация*

4.2. Тесты текущего и промежуточного контроля

Контрольные упражнения по разделу программы «Общая физическая подготовка»

Юноши

	Упражнения	Баллы									
		1 курс					2 курс				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100м.	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6	13,0	13,2	13,6	14,0	14,3
2.	Бег 1000м.	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50	3,15	3,25	3,30	3,35	3,40
3.	Бег 3000м.	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00	11,40	12,00	12,35	13,10	13,50
4.	Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215	255	250	240	230	220
5.	Прыжок в длину с разбега.	480	460	435	410	390	500	480	460	435	410
6.	Тройной прыжок с места	680	660	630	600	560	700	680	660	630	600
7.	Сгибания рук в висе на перекладине.	12	9	7	5	3	15	12	9	7	5
8	В висе поднимание ног до касания перекладины	10	7	5	3	2	12	10	7	5	3
9.	Силовой переворот	8	5	3	2	1	10	8	5	3	2

Девушки

	Упражнения	Баллы									
		1 курс					2 курс				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100м.	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
2.	Бег 500м.	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	1,50	1,55	2,00	2,05	2,15
3.	Бег 2000м.	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	10,00	10,15	10,50	11,15	11,50
4.	Прыжок в длину с места	190	180	170	160	150	195	190	180	170	160
5.	Прыжок в длину с разбега.	365	350	325	300	280	380	365	350	325	300
6.	Тройной прыжок с места	600	560	530	500	460	630	600	560	530	500
7.	Поднимание туловища	40	35	30	25	20	50	45	40	35	30
8	Разгибания рук в упоре лёжа, руки на скамейке	20	17	15	10	7	22	20	17	15	10
9.	Приседание на одной ноге	12	10	8	6	4	14	12	10	8	6

Контрольные упражнения по разделу программы «Гандбол»

Юноши

№	Упражнения	Баллы				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Передачи мяча с отскоком	30	25	20	15	10
2	Прыжки на скакалке (1 мин.)	130	120	110	100	90
3	Прыжок вверх	70	65	60	55	50
4	Сгибание рук в упоре (ноги на гимнастической скамейке)	40	35	30	25	20
5	Челночный бег	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0
6	Передачи мяча в парах на скорость (20 передач)	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0
7	Броски на точность по секторам ворот (из 10 бросков)	6	5	4	3	2
8	Метание мяча на дальность и точность с 6 попыток от ворот до ворот с попаданием в ворота	5	4	3	2	1

Девушки

№	Упражнения	Баллы				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Передачи мяча с отскоком	25	20	15	10	5
2	Прыжки на скакалке (1 мин.)	130	120	110	100	90
3	Прыжок вверх	50	45	40	35	30
4	Сгибание ног в висе стоя	15	12	10	8	6
5	Челночный бег	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0
6	Передачи мяча в парах на скорость (20 передач)	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0
7	Броски на точность по секторам ворот (из 10 бросков)	5	4	3	2	1
8	Метание мяча на дальность и точность с 6 попыток от ворот до ворот с попаданием в ворота (с отскоком мяча об пол во вратарской зоне)	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения по разделу программы «Баскетбол»

№ п\п	Упражнения	Пол	Баллы				
			5	4	3	2	1
1	20 передач мяча о стенку (левой и правой рукой), стоя на расстоянии 2м.	Ю	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
		Д	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0
2	Челночный бег	Ю	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0
		Д	22,0	23,5	24,0	24,5	25,0
3	Обводка области штрафного броска в обе стороны с одним броском в кольцо, сек.	Ю	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0
		Д	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
4	Выполнение 10 штрафных бросков, кол-во попаданий	Ю	6	5	4	3	2
		Д	5	4	3	2	1
5	Выполнение 10 бросков со средней дистанции	ЮиД	5	4	3	2	1
6	Бег ломаными линиями с ведением мяча	Ю	9,3	9,5	9,8	10,0	10,2
		Д	9,8	10,0	10,4	10,6	11,0
7	Броски мяча в движении	ЮиД	5	4	3	2	1
8	Ловля переданного мяча в прыжке	Ю	10	9	8	7	6
		Д	7	6	5	4	3

Контрольные упражнения по разделу программы «Волейбол»

№	Упражнения	Пол	Баллы				
			1	2	3	4	5
1	Нижняя передача мяча через сетку в парах, без потерь (кол-во раз)	Ю	6	8	10	13	16
		Д	4	6	8	10	12
2	Верхняя передача мяча через сетку в парах, без потерь (кол-во раз)	Ю	-	-	-	-	-
		Д	6	7	8	10	12
3	Передача мяча сверху через сетку, без потерь (на время, сек.)	Ю	15	20	30	60	90
		Д	-	-	-	-	-
4	Челночный бег 3х10м (сек)	Ю	9,0	8,6	8,2	7,7	7,6
		Д	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0
5	Сгибание рук, в упоре лёжа (раз) – юноши Сгибание рук в упоре на скамейке (раз) – дев.	Ю	20	25	30	35	40
		Д	5	10	15	17	20
6	Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз)	Ю	70	80	90	100	110
		Д	75	85	95	105	120
7	Подача мяча (различными способами с попаданием в площадку из 6 попыток)	Ю	-	-	-	-	-
		Д	1	2	3	4	5
8	Подача мяча (верхняя – прямая) из 6 попыток на точность в зону 1, 5, 6.	Ю	1	2	3	4	5
		Д	-	-	-	-	-
9	Верхняя передача над собой (стоя в кругу 3 м)	Ю	10	20	25	30	35
		Д	5	10	15	20	25

4.3. Примерные темы рефератов

1. Общая физическая подготовка как основа спортивного мастерства (на примере отдельного вида спорта).
2. Психологическая подготовка спортсмена как фактор результативности игры (на примере отдельного вида спорта).
3. История возникновения баскетбола.
4. История возникновенья волейбола.
5. История возникновения футбола.
6. История возникновения гандбола.
7. История возникновения настольного тенниса.
8. История возникновения бадминтона.
9. История развития футбола в России.
10. История развития гандбола России.
11. История развития баскетбола в России.
12. История развития волейбола в России.
13. История развития женского футбола в мире.
14. История развития женского волейбола в мире.
15. История развития женского баскетбола в мире.

4.4. Вопросы к зачёту

№ вопроса	Содержание вопроса	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3
1.	Основные правила игры в баскетбол.	УК-7.2
2.	Основные правила игры в гандбол.	УК-7.2
3.	Основные правила игры в волейбол.	УК-7.2
4.	Игры по упрощённым правилам баскетбола, волейбола, футбола.	УК-7.1, УК-7.2
5.	Методические основы самостоятельных занятий спортивными играми.	УК-7.1
6.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	УК-7.2
7.	Основные технические и тактические действия в волейболе.	УК-7.2
8.	Основные технические и тактические действия в баскетболе.	УК-7.2
9.	Основные технические и тактические действия в гандболе.	УК-7.2
10.	Основные виды подготовки в спортивных играх: физическая, техническая, тактическая, психологическая.	УК-7.1, УК-7.2
11.	Соревновательная деятельность в спортивных играх.	УК-7.2
12.	Влияние занятий спортивными играми на здоровье спортсменов.	УК-7.1
13.	История возникновения спортивных игр как способа двигательной активности.	УК-7.1
14.	Спортивные игры как средство физического воспитания.	УК-7.1
15.	Спортивные игры в оздоровительных и рекреационных мероприятиях в повседневной и трудовой деятельности.	УК-7.2
16.	Проведение соревнований по спортивным играм	УК-7.2

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

№ п\п	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении модулей очное (очн-заочное)	Количество экземпляров	
					В библиотеке	На кафедре
1	Физическая культура и спорт : учебник /. – [Электронный ресурс] Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=714116	А.С. Гречко, Ю.И. Сиренко, Т.В. Синельникова, Ю.В. Мурзин	Омский государственный университет (ОмГУ), 2023. – 200 с. :	1-4 (1, 2)	-	-
2	Физическая культура и физическая подготовка : учебник / [Электронный ресурс] Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047	В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.]	Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил	1-4 (1, 2)	-	-

5.2. Дополнительная литература

№ п\п	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении модулей	Количество экземпляров	
					В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7
1	Физическая культура и спорт: учебное пособие / Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система: https://e.lanbook.com/book/388199	Ю. А. Елохова, В. В. Сумина.	Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с	1-4)	-	-
2	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429370	Гераськин А.А., Сокур Б.П.,	Омск: Издательство СибГУФК, 2014	2-4	-	-

1	2	3	4	5	6	7
3	Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/183496	В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.].	Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. – 173 с.	1–4	-	-
4	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420	М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева , О.А. Мельникова	Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил.	1	-	-
5	Физическая культура: учебник [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др	Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с. : ил.	1-4	-	-
6	Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336076	В.В. Козин, А.А. Гераськин	Омск: Издательство СибГУФК, 2014	3		
7	Волейбол: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425	Астахова М. В., Стрельченко В. Ф., Крахмалев Д. П..	Москва| Берлин: Директ-Медиа, 2015.	4		
8	Гандбол: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429338	Кириченко В.Ф., Гераськин А.А., Сокур Б.П., Юрина О.В.	Омск: Издательство СибГУФК, 2014.	2		
9	Теория и методики занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / – Электрон. дан.– Режим доступа: http://xn--80aqa2d.xn--p1ai/files/9b471816-31f1-4595-86ea-81b80badc76b.pdf	Пятикопов С.М., Надежина Н.В., Алиев Т.Д., Ковалева С.А.,. Кравченко Н.Н., Петелин В.А., Яковенко Н.Н.	Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2020. – 173 с.	1-4	-	-

5.3. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и Интернет ресурсы

Интернет-ресурсы

1. Университетская библиотека онлайн. Электронно-библиотечная система – https://biblioclub.ru/
2. Издательство Лань. Электронно-библиотечная система.– https://e.lanbook.com/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – http://elibrary.ru
4. Центральная библиотека образовательных ресурсов Минобрнауки РФ. www.edulib.ru.
5. Электронная информационная образовательная среда института https://ачии.рф/

Информационные справочные системы и базы

Библиотека международной спортивной информации http://www.bmsi.ru
Сайт Министерства спорта, туризма и
Молодёжной политики РФ
https://www.minsport.gov.ru/
Российский Студенческий Спортивный союз http://www.studsport.ru

Информационные технологии

Электронная информационная образовательная среда института обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик; формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы. Предусмотрена возможность взаимодействия студентов и преподавателей посредством технологий по пересылке и получению электронных сообщений.

5.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса.

LibreOffice.

5.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

№ п\п	Вид самостоятельной работы	Наименование	Авторы	Год и место издания
1	2	3	4	5
1	Изучение теоретического материала, написание реферата, самостоятельная организация рациональной двигательной активности, изучение техники и тактики спортивных игр	Физическая культура и спорт : учебник /. – [Электронный ресурс] Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=714116	А.С. Гречко, Ю.И. Сиренко, Т.В. Синельникова, Ю.В. Мурзин	Омский государственный университет (ОмГУ), 2023. – 200 с. :
2		Физическая культура и физическая подготовка : учебник / [Электронный ресурс] Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047	В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.]	Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил
3		Физическая культура и спорт: учебное пособие / Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система: https://e.lanbook.com/book/388199	Ю. А. Елохова, В. В. Сумина.	Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с
4		Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429370	Гераськин А.А., Сокур Б.П.,	Омск: Издательство СибГУФК, 2014
5		Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/183496	В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.].	Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. – 173 с.
6		Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420	М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова	Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил.
7		Физическая культура: учебник [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др	Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил.
8		Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336076	В.В. Козин, А.А. Гераськин	Омск: Издательство СибГУФК, 2014

1	2	3	4	5
9		Волейбол: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425	Астахова М. В., Стрельченко В. Ф., Крахмалев Д. П..	Москва| Берлин: Директ-Медиа, 2015.
10		Гандбол: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429338	Кириченко В.Ф., Гераськин А.А., Сокур Б.П., Юрина О.В.	Омск: Издательство СибГУФК, 2014.
11		Теория и методики занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / – Электрон. дан.– Режим доступа: http://xn--80aqa2d.xn--p1ai/files/9b471816-31f1-4595-86ea-81b80badc76b.pdf	Пятикопов С.М., Надежина Н.В., Алиев Т.Д., Ковалева С.А.,. Кравченко Н.Н., Петелин В.А., Яковенко Н.Н.	Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2020. – 173 с.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	2
Спортивный зал № 1 347740, Ростовская обл.. Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Ленина, дом № 19а	Сетка волейбольная, ворота гандбольные, щит баскетбольный, лестница гимнастическая, скамейка гимнастическая, мячи волейбольные, баскетбольные, гандбольные;
Спортивный зал№2 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Ленина, дом № 19а.	Диски для штанги, гантели, комплект силовых тренажёров, гриф штанги.
Спортивный зал№3 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Ленина, дом № 19а.	Скамейка гимнастическая, мат гимнастический, канат, скакалка гимнастическая, комплект беговых тренажеров.
2-170а Отдел научно-технической и социально-гуманитарной литературы, МБА для самостоятельной работы. 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30.	Имеется удаленный доступ к электронно-библиотечной системе «Лань» и ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Ведётся медиатека – имеется 68 электронных изданий. Системный блок Core i3 540 3,06 Ггц , 2Gb, 250Gb HDD – 1шт. Системный блок С2,8Ггц , 512 Mb, 160Gb HDD – 1 шт., монитор Samsung 920NW– 1 шт, монитор Phillips 2205– 1 шт, принтер HP LJ 1150. МФУ Kyocera Taskalfa 180 Посадочных мест 2 для самостоятельной работы , объединенных в локальную сеть с выходом в сеть Internet
2-170б Электронный читальный зал для самостоятельной работы 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30.	Системный блок С2,8Ггц, 1 GB, 80 GB HDD – 1 шт. Системный блок С2,8Ггц, 512 МБ, 80 GB HDD – 9 шт. Монитор Samsung 920NW – 10 шт. Коммутатор Dlink – 1 шт. Сканер EPSON – 1 шт. Посадочных мест 10 для самостоятельной работы , объединенных в локальную сеть с выходом в сеть Internet.
2-252 Читальный зал для самостоятельной работы 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30.	15 рабочих мест для самостоятельной работы , объединенные в локальную сеть с выходом в сеть Internet. Системный блок Core i3 3,06 Ггц , 2Gb, 250Gb HDD – 5 шт. Системный блок Celeron J3060 1,6 Ггц, 4 Gb, 128 Gb SSD - 10 шт. монитор Phillips 2205– 5 шт, монитор Samsung SyncMaster 923m - 10шт. принтер Epson LX-1170 Посадочных мест 114

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	**Организация деятельности студента**
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Реализация рабочей программы в спортивных залах повышение уровня физической подготовленности и расширение арсенала двигательных умений и навыков. Освоение правильной техники выполнения легкоатлетических и игровых упражнений. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности. Изучение правил соревнований, учебные игры и судейство. Проведение подготовительных упражнений самостоятельно и в группе.
Реферат	Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Самостоятельные занятия	Освоение правильной техники выполнения легкоатлетических и игровых упражнений. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности. Изучение правил соревнований, учебные игры и судейство. Проведение подготовительных упражнений самостоятельно и в группе. Работа с литературными источниками, интернет-ресурсами
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на литературные источники, интернет-ресурсы. Для практической части необходимо уметь выполнять контрольные упражнения