

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Юров Сергей Серафимович

Должность: ректор

Дата подписания: 27.05.2026 13:46:53

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9bf44b8f14

Автономная некоммерческая организация высшего образования

«ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»

ФАКУЛЬТЕТ ДИЗАЙНА И МОДЫ

УТВЕРЖДАЮ

Ректор _____ С.С. Юров

от «16» апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Б1.О.ДЭ.01.02 «ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»

Специальность:

54.05.03 Графика

Специализация:

Художник-график (оформление печатной продукции)

Уровень высшего образования:

специалитет

Форма обучения:

очная

Москва 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Требования к освоению программы дисциплины
4. Объем дисциплины и распределение видов учебной работы по семестрам
5. Тематический план
6. Содержание дисциплины
7. Примерная тематика курсовых работ
8. Фонд оценочных средств по дисциплине
9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины
11. Приложение 1.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Место дисциплины в учебном плане:

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули).

Часть: Обязательная часть.

Осваивается: 2-9 семестры.

3. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	Знания: Знает основные методы здоровьесбережения (физическая активность, эргономика рабочего места, режим труда и отдыха, гимнастика для глаз и опорно-двигательного аппарата), физиологические особенности организма и условия профессиональной деятельности дизайнера-графика (длительная работа за компьютером, напряжение зрения, статическая поза). Умения: Умеет грамотно выбирать и применять методы здоровьесбережения с учётом собственных физиологических особенностей и специфики профессиональной деятельности для поддержания здорового образа жизни. Навыки: Владеет навыками организации эргономичного рабочего пространства, выполнения профилактических упражнений для снятия напряжения с глаз, шеи, спины и кистей рук, а также соблюдения здоровьесберегающего режима труда в процессе выполнения профессиональной деятельности.
	ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знания: Знает оптимальные виды и объёмы физической нагрузки для поддержания работоспособности, нормы физической активности для лиц, занятых длительной статической работой за компьютером, и связь между уровнем нагрузки и эффективностью профессиональной деятельности. Умения: Умеет подбирать и поддерживать оптимальный уровень физической нагрузки (регулярность, интенсивность, продолжительность) с учётом требований профессиональной деятельности и необходимости полноценной социальной активности. Навыки: Владеет навыками интеграции физической активности в повседневный профессиональный график (физкультпаузы, утренняя зарядка, прогулки, посещение спортивных секций) для поддержания здоровья и высокой работоспособности в условиях интенсивной проектной деятельности.
	ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знания: Знает основные нормы и компоненты здорового образа жизни (режим сна и питания, отказ от вредных привычек, гигиена труда, психогигиена, профилактика стресса) и их применение в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности. Умения: Умеет соблюдать нормы здорового образа жизни в повседневных и профессиональных условиях, включая периоды интенсивной

		проектной работы, сжатых сроков, ночных доработок и творческого напряжения. Навыки: Владеет устойчивыми навыками здоровьесберегающего поведения (регулярный отдых, контроль рабочей позы, своевременное питание, управление стрессом), обеспечивающими долгосрочную профессиональную работоспособность и качество жизни.
--	--	--

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Общая трудоемкость дисциплины «Игровые виды спорта» для студентов очной формы обучения, реализуемой в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 54.05.03 Графика, составляет: 328 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)
	Очная
Аудиторные занятия	216
<i>в том числе:</i>	
Лекции	-
Практические занятия	216
Лабораторные работы	-
Самостоятельная работа	112
<i>в том числе:</i>	
часы на выполнение КР / КП	-
Промежуточная аттестация:	
Вид	Зачет
Трудоемкость (час.)	-
Общая трудоемкость з.е. /	328 час.

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы/темы дисциплины	Трудоемкость, час					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа
			Лекции	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	
1.	2 семестр	54	-	54	-	-	-
1.1	Основы технических приемов избранной спортивной игры	12	-	12	-	-	-
1.2	Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре	12	-	12	-	-	-
1.3	Тактика групповых действий в избранной спортивной игре	10	-	10	-	-	-
1.4	Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре	10	-	10	-	-	-
1.5	Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)	10	-	10	-	-	-
2.	3 семестр	54	-	36	-	-	18
2.1	Основы технических приемов избранной спортивной игры	12	-	6	-	-	3
2.2	Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре	12	-	6	-	-	3
2.3	Тактика групповых действий в избранной спортивной игре	10	-	6	-	-	3
2.4	Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре	10	-	6	-	-	3
2.5	Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)	10	-	12	-	-	6
3.	4 семестр	36	-	36	-	-	-
3.1	Основы технических приемов избранной спортивной игры	10	-	10	-	-	-
3.2	Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре	8	-	8	-	-	-
3.3	Тактика групповых действий в избранной спортивной игре	6	-	6	-	-	-
3.4	Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре	6	-	6	-	-	-
3.5	Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)	6	-	6	-	-	-
4.	5 семестр	36	-	18	-	-	18
4.1	Основы технических приемов избранной спортивной игры	8	-	3	-	-	3
4.2	Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре	10	-	3	-	-	3

4.3	Тактика групповых действий в избранной спортивной игре	6	-	3	-	-	3
4.4	Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре	6	-	3	-	-	3
4.5	Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)	6	-	6	-	-	6
5.	6 семестр	36	-	18	-	-	18
5.1	Основы технических приемов избранной спортивной игры	8	-	3	-	-	3
5.2	Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре	8	-	3	-	-	3
5.3	Тактика групповых действий в избранной спортивной игре	8	-	3	-	-	3
5.4	Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре	6	-	3	-	-	3
5.5	Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)	6	-	6	-	-	6
6.	7 семестр	36	-	18	-	-	18
6.1	Основы технических приемов избранной спортивной игры	8	-	3	-	-	3
6.2	Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре	8	-	3	-	-	3
6.3	Тактика групповых действий в избранной спортивной игре	8	-	3	-	-	3
6.4	Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре	6	-	3	-	-	3
6.5	Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)	6	-	6	-	-	6
7.	8 семестр	36	-	18	-	-	18
7.1	Основы технических приемов избранной спортивной игры	8	-	3	-	-	3
7.2	Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре	8	-	3	-	-	3
7.3	Тактика групповых действий в избранной спортивной игре	8	-	3	-	-	3
7.4	Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре	6	-	3	-	-	3
7.5	Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)	6	-	6	-	-	6
8.	9 семестр	40	-	18	-	-	22
8.1	Основы технических приемов избранной спортивной игры	8	-	3	-	-	4
8.2	Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре	8	-	3	-	-	4
8.3	Тактика групповых действий в избранной спортивной игре	8	-	3	-	-	4

8.4	Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре	8	-	3	-	-	4
8.5	Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)	8	-	6	-	-	6
Итого		328		216			112

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Основы технических приемов избранной спортивной игры

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила спортивной игры. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Использование подводящих упражнений Техника двигательных действий. Методика проведения заминки.

Тема 2. Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре

Овладение приемами игры. Овладение индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов. Подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подводящие упражнения. Упражнения по технике и тактике. Совершенствование специальных физических качеств. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите.

Тема 3. Тактика групповых действий в избранной спортивной игре

Применение технических приемов в сложной игровой обстановке. Совершенствование уровня овладения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите. Упражнения по тактике и игровые упражнения. Подготовительные и подвижные игры, эстафеты. Учебная двусторонняя игра. Интеграция тактических действий в игровую соревновательную деятельность.

Тема 4. Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре

Развитие скоростной игры. Усложнение тактических комбинаций. Совершенствование умения эффективно использовать технику и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия). Оценка команды соперника, их технической, тактической и волевой подготовленности. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Тема 5. Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)

Виды игровой специализации (амплуа) в избранной спортивной игре. Рациональная техника приемов игры. Совершенствование (индивидуализация) техники с учетом индивидуальных особенностей и игровой функции в команде. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Спортивно-техническая направленность практического материала:

Специализация «Баскетбол»

- правила поведения в зале, техника безопасности;
- основные правила игры в баскетбол;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- основы спортивной тренировки;
- техника стойки игрока;
- техника остановки мяча;
- техника поворотов на месте;
- техника ловли мяча;
- техника укрывания мяча туловищем;
- техника передачи мяча;
- техника бросков мяча;
- техника ведения мяча и обводки соперника;
- техника применения отвлекающих действий (финтов);
- техника стойки и передвижения защитника;
- техника отбора, перехвата и накрывания мяча;
- индивидуальные тактические действия в атаке;
- индивидуальные тактические действия в защите;
- взаимодействия с заслонами;
- групповые тактические действия в защите;
- групповые тактические действия в атаке;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Волейбол»

- правила игры в волейбол;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- основы спортивной тренировки;
- техника передачи мяча сверху и снизу;
- техника приема мяча;

- техника подачи мяча снизу;
- техника подачи мяча сверху;
- техника блокирования;
- тактика коллективных действий в нападении и защите;
- тактика игры в атаке;
- тактика игры в защите;
- совершенствование различных видов приема мяча;
- совершенствование различных видов передач мяча;
- совершенствование различных видов подач мяча;
- совершенствование техники блокирования;
- совершенствование тактики игры в атаке;
- совершенствование тактики игры в защите;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Мини-футбол»

- правила поведения в зале, техника безопасности;
- основные правила игры в мини-футбол;
- строевые и общеразвивающие упражнения;
- удары по мячу ногой различными способами;
- удары по мячу головой;
- различные способы остановки катящегося, летящего и прыгающего мяча;
- различные способы ведения мяча;
- различные способы передачи мяча;
- техника отбора мяча;
- различные сочетания бега, прыжков, остановок, поворотов, стартов и ускорений полевых игроков и вратаря;
- совершенствование индивидуальных технических действий;
- совершенствование индивидуальных тактических действий с мячом;
- совершенствование индивидуальных тактических действий без мяча;
- групповые действия в атаке;
- игровые комбинации;
- комбинации при стандартных положениях;
- взаимодействие игроков без сопротивления и с сопротивлением противника;
- тактика игры в обороне;

- индивидуальные действия против игрока с мячом;
- индивидуальные действия против игрока без мяча;
- групповые действия в обороне;
- противодействие игровым и стандартным комбинациям;
- взаимодействие игроков с целью овладения мячом;
- упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости и гибкости;
- совершенствование техники игры полевого игрока и вратаря;
- освоение новых технических приемов;
- совершенствование техники игры в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- выполнение различных приемов техники в условиях дефицита времени и пространства;
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповой и индивидуальной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование учебной аудитории:

Основное оборудование: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя.

Технические средства обучения: персональные компьютеры с лицензионным программным обеспечением и выходом в сеть Интернет; набор демонстрационного оборудования (проектор, экран), наглядные пособия в цифровом виде, слайд-презентации, видеофильмы, макеты и т.д., которые применяются по необходимости в соответствии с темами (разделами) дисциплины.

Кабинет для самостоятельной работы обучающихся оснащен оборудованием и техническими средствами обучения с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и выходом в локальную сеть с доступом в «Личный кабинет» обучающегося.

Для реализации программы предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения предметов.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м.

(со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общеспортивная подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обремененных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Сокур, Б. П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие : [16+] / Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 89 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573663> (дата обращения: 14.05.2026). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
2. Аверьянов, И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта : игровые виды спорта : учебное пособие : [16+] / И. В. Аверьянов, Ю. Н. Эртман, В. А. Блинов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 96 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573563> (дата обращения: 14.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-129-5. – Текст : электронный.
3. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (дата обращения: 14.05.2026). – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.

4. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 14.05.2026). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
5. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка : Знать и уметь : учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 250 с. : ил. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497> (дата обращения: 14.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-222-16306-1. – Текст : электронный.
6. Тверских, В. В. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Общая физическая подготовка») : учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки : [16+] / В. В. Тверских ; отв. ред. И. В. Манжелей ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2016. – 38 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574256> (дата обращения: 14.05.2026). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Современные профессиональные базы данных:

1. Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://pravo.gov.ru/>.

Информационные справочные системы:

Министерство просвещения Российской Федерации. Банк документов. – URL: <https://docs.edu.gov.ru/#activity=106>.

<https://slovaronline.com> - справочная поисковая система по всем доступным словарям, энциклопедиям и переводчикам в режиме Онлайн.

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

<http://biblioclub.ru> - электронно-библиотечная система.

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

Операционная система Microsoft Windows 10;

Пакет программ Microsoft Office Professional Plus;

7-zip - архиватор;

Inkscape – векторный графический редактор <https://inkscape.org/ru/oprogramye/>;

Интернет-браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).

Антивирусная программа Dr.Web.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»
ФАКУЛЬТЕТ ДИЗАЙНА И МОДЫ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)

Б1.О.ДЭ.01.02 «ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»

Специальность:
54.05.03 Графика

Специализация:
Художник-график (оформление печатной продукции)

Уровень высшего образования:
специалитет

Форма обучения:
очная

Москва 2026



Оценочные материалы для текущего контроля

Примерные темы рефератов

1. История возникновения и развития игровых видов спорта.
2. Правила игры и их значение в игровых видах спорта.
3. Роль игровых видов спорта в физическом воспитании человека.
4. Основные принципы командного взаимодействия в спорте.
5. Развитие координации и быстроты в игровых видах спорта.
6. Влияние игровых видов спорта на здоровье человека.
7. Особенности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.
8. Тактика и стратегия в спортивной игре.
9. Развитие спортивной выносливости и реакции в игровых видах спорта.
10. Психологические особенности участников командных игр.
11. Значение разминки и восстановления в спортивной деятельности.
12. Судейство и соблюдение правил в игровых видах спорта.
13. Виды игровых видов спорта и их отличительные особенности.
14. Спортивная дисциплина и культура поведения в команде.
15. Организация и проведение соревнований по игровым видам спорта.

Критерии оценки реферата «зачет / незачет»

Оценка «**зачет**» выставляется в случае, если обучающийся раскрыл тему реферата в соответствии с заданием, продемонстрировал понимание рассматриваемого материала, использовал достаточное количество источников, соблюдал требования к структуре, содержанию и оформлению работы, а также сформулировал самостоятельные выводы.

Оценка «**незачет**» выставляется, если тема раскрыта неполно или поверхностно, отсутствует логическая последовательность изложения, имеются существенные ошибки в содержании или оформлении, не использованы необходимые источники, не представлены выводы либо работа не соответствует установленным требованиям.

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

**Фонд тестовых упражнений оценки
спортивно-технической подготовленности студентов**

Специализация «Баскетбол»

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
2. Передача и ловля мяча от щита с места за 30 сек. с расстояния 4,5м (раз)	14	16	18	20	22	11	12	13	14	16
3. Скоростное ведение мяча 20м (сек)	4,6	4,3	4,0	3,7	3,4	5,5	5,2	4,9	4,6	4,3
4. Броски из-за дуги. Из любой точки (кол-во попаданий из 10 попыток)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
5. Броски из-за дуги. По 6 бросков из пяти точек (кол-во попаданий). Юноши - по 15 сек на точку, девушки – без лимита времени	6	8	10	13	15	4	6	8	10	13

6. Бросок с попаданием после ведения вокруг 3-х сек.зоны. правой рукой и левой рукой (сумма секунд)	19	17	15	13	11	23	21	19	17	15
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Специализация «Волейбол»

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Удары по мячу двумя руками сверху над собой (раз)	20	25	30	35	40	20	25	30	35	40
2. Удары по мячу двумя руками снизу над собой (раз)	15	20	25	30	35	15	20	25	30	35
3. Подача мяча (верхняя прямая или нижняя прямая) из любой части лицевой линии (раз)	3 из 7	4 из 7	5 из 7	6 из 7	7 из 7	3 из 7	4 из 7	5 из 7	6 из 7	7 из 7
4. Подача из любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (сумма раз)	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12
5. Передачи мяча в паре на время (сек)	80	90	100	110	120	60	70	80	90	100

6. Передачи мяча в тройках со сменой мест на время (сек)	30	35	40	45	50	25	30	35	40	45
7. Прямой нападающий удар из зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)	5 из 10	6 из 10	7 из 10	8 из 10	9 из 10	2 из 8	3 из 8	4 из 8	5 из 8	6 из 8
8. Подача мяча в прыжке из любой точки лицевой линии (раз)	4 из 10	5 из 10	6 из 10	7 из 10	8 из 10	3 из 10	4 из 10	5 из 10	6 из 10	7 из 10
9. Прямой нападающий удар из зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 раз в правую и левую половины площадки (сумма раз)	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12
10. Передача мяча через сетку в парах (раз)	20	25	30	35	40	15	20	25	30	35
11. Нападающий удар с укороченной передачи (раз)	3 из 10	4 из 10	5 из 10	6 из 10	7 из 10	2 из 10	3 из 10	4 из 10	5 из 10	6 из 10
12. Подача любым способом до первой ошибки (раз подряд)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9

Специализации «Мини-футбол»

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Удары по неподвижному мячу (количество попаданий в	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6

ворота из 10 попыток). Юноши с 20м, девушки с 15м ¹ .										
2. Удары по мячу в цель после ведения (сек) ² .	6,7	6,6	6,5	6,3	6,2	7,5	7,3	7,0	6,9	6,8
3. Передачи мяча на быстроту и точность выполнения (количество раз из 10 ударов). Юноши за 30 сек, девушки за 40 сек. ³	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
4*. Бросок мяча рукой в ворота 1,5м(юн)/2,0м(дев) (количество попаданий) ⁴ .	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
5*. Удары по мячу с полулёта (количество попаданий из 10 ударов) ⁵ .	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
6*. Ловля или отбивание мяча с 10м (раз из 10 ударов) ⁶ .	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9

* - нормативы вратаря

Правила выполнения тестов

- ¹ - Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху;
- ² - От стартовой точки, расположенной на лицевой линии, расставлены 4 стойки: первая - в 8м от стартовой точки, последующие - в 4 м друг от друга. После обводки стоек (с расстояния не менее 10м от линии ворот) выполняется удар в ворота, разделённые по вертикали на три части для юношей и на две части для девушек. Надо попасть в одну из боковых частей по указанию преподавателя. Засчитывается лучшая из 5 попыток. Если мяч не попал в выбранную часть ворот, то попытка не засчитывается;

- ³ - Выполнить 10 ударов низом по неподвижному мячу в ворота из стоек шириной 1,5 м поочерёдно вправо и влево. Ворота размечаются на расстоянии 14м от центра площадки. Мячи располагаются вдоль средней линии площадки на расстоянии 1м друг от друга, симметрично по отношению к центру;
- ⁴ – Бросок производится с шага в пределах штрафной площади. Необходимо попасть в ворота из стоек шириной 1,5м для юношей и 2,0м для девушек. Ворота расположены на противоположной лицевой линии (двое ворот в углах, одни ворота в середине). По три броска в каждые ворота и десятый бросок в любые ворота. Попадания суммируются.
- ⁵ – Удар наносится из пределов штрафной площадки. Мяч направляется в ворота на противоположной половине площадки. После удара мяч должен пересечь линию ворот, не касаясь половины площадки, с которой был произведен удар;
- ⁶ – Пять ударов по неподвижному мячу, пять ударов сходу (бьющий игрок начинает ведение с расстояния 15м до ворот). Удары выполняют полевые игроки, из числа занимающихся.

Разработчик (и): Мальцев Сергей Леонидович, мастер спорта, преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры дизайна (Протокол заседания кафедры №04-26 от «09» апреля 2026 г.).