

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Антипова Наталья Викторовна
Должность: и.о. директора филиала
Дата подписания: 01.09.2026 16:05:45
Уникальный программный ключ:
fae5412acb1bf810dc69e6bc004ac45622b84b3a

Приложение 3
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 38.03.01 Экономика
направленность (профиль) программы
"Финансы и кредит", "Международная торговля", "Бизнес-
статистика и аналитика"

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Улан-Баторский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

Одобрено
на заседании Совета Улан-Баторского
филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова
протокол №11 от 11 июня 2026 г.
Председатель совета
Н.В. Антипова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.31.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки	38.03.01 Экономика
Направленность (профиль) программы	Финансы и кредит , Международная торговля, Бизнес- статистика и аналитика
Уровень высшего образования	Бакалавриат

Год начала подготовки 2026

Улан-Батор – 2026 г.

Рабочая программа одобрена на заседании междисциплинарной кафедры
11.06.2026 г. протокол № 11

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	4
Цель и задачи освоения дисциплины	4
Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
Объем дисциплины и виды учебной работы.....	4
Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	9
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ	10
ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ	10
ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ.....	10
ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	11
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
V. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	11
VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	12
АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	Ошибка! Закладка не определена.

І. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:

1. Формирование знаний об основах общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения.

2. Формирование знаний о своих личностных возможностях и особенностях организма с точки зрения физической подготовки.

3. Формирование ценностей здорового образа жизни и побуждение к регулярным занятиям физической культуры и спортом в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части учебного плана.

Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

Показатели объема дисциплины	Всего часов по формам обучения		
	очная	очно-заочная	заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	0 ЗЕТ		
Объем дисциплины в акад. часах	328		
Промежуточная аттестация: форма	Зачет во 2, 4, 6 семестрах	-	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем (Контакт. часы), всего:	216	-	-
1. Контактная работа на проведение занятий лекционного и семинарского типов, всего часов, в том числе:	-	-	-
• лекции / электронные часы	-	-	-
• практические занятия	210	-	-
• лабораторные занятия	-	-	-
в том числе практическая подготовка	-	-	-
1. Индивидуальные консультации (ИК)	-	-	-
2. Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	6	-	-
3. Консультация перед экзаменом (КЭ)	-	-	-

Показатели объема дисциплины	Всего часов по формам обучения		
	очная	очно-заочная	заочная
4. Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк)	-	-	-
Самостоятельная работа (СР), всего:	112	-	-
в том числе:			
самостоятельная работа в период экз. сессии (СРэк)	-	-	-
самостоятельная работа в семестре (СРс)	112	-	-
в том числе, самостоятельная работа на курсовую работу	-	-	-
1. изучение ЭОР <i>(при наличии)</i>	-	-	-
2. изучение онлайн-курса или его части	-	-	-
3. выполнение индивидуального или группового проекта	60	-	-
4. и другие виды.....	52	-	-

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Таблица 2

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование индикатора)	Результаты обучения (знания, умения)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	УК-7.2. 3-1. Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения
		УК-7.2. 3-2. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки УК-7.2. У-1. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности

II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

этапы формирования и критерии оценивания сформированности компетенций

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Трудоемкость, академические часы						Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения (знания, умения)	Учебные задания для аудиторных занятий	Текущий контроль	Задания для творческого рейтинга (по теме(-ам)/ разделу или по всему курсу в целом)
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	Всего					
Семестр 1												
Раздел 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке обучающихся												
1.	Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке обучающихся. Основные подходы к современным двигательным и оздоровительным системам. Аэробные фитнес-программы, аэробные программ оздоровительной (низкоударной) аэробики и ритмической гимнастики, фитнес-йоги, калланетики, стретчинга, пилатеса, боди-флекса, системы чи-ган.	-	54	-	-	-	54	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1 УК-7.2. 3-2 УК-7.2. У-1	О.	Т.	Ин.п.
	Итого 1 семестр	-	54	-	-	-	54					
Семестр 2												
Раздел 2. Спортивные единоборства в физической подготовке обучающихся.												
2.	Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке обучающихся. Технические действия в единоборствах. Техника	-	52	-	-	-	52	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1; УК-7.2. 3-2; УК-7.2. У-1	О.	Т.	Ин.п.

	выполнения специальных упражнений единоборцев. Страховка и самостраховка на занятиях единоборствами. Основные правила страховки. Правила самостраховки. Виды и техника нападения и защиты.											
	Итого 2 семестр	-	52	-	-	-	52					
Семестр 3												
Раздел 3. Плавание в физической подготовке обучающихся												
	Тема 3. Плавание в физической подготовке обучающихся. Основные термины и понятия плавания. Техника безопасности занятий на воде. Техника плавания способами: кроль на спине: кроль на груди: брасс. Правила и техника выполнения старта из воды. Основные средства начального обучения плаванию. Элементы аквааэробики. Игры и развлечения на воде.	-	36	-	-	18	54	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1; УК-7.2. 3-2; УК-7.2. У-1	О.	Т.	Ин.п.
	Итого 3 семестр	-	36	-	-	18	54					
Семестр 4												
Раздел 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке обучающихся.												
	Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке обучающихся. Характеристика атлетической гимнастики, бодибилдинга, силовой аэробики. Средства подготовки атлетов в силовых видах спорта (бодибилдинге, пауэрлифтинге, гиревом спорте, тяжелой атлетике). Методы воспитания собственно силовых способностей (максимальной силы). Метод круговой тренировки.	-	34	-	-	18	52	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1; УК-7.2. 3-2; УК-7.2. У-1	О.	Т.	Ин.п.
	Итого 4 семестр	-	34	-	-	18	52					
Семестр 5												
Раздел 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке обучающихся.												
	Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке обучающихся. Формы и виды танцевальных видов спорта. Нормы и	-	18	-	-	38	56	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1; УК-7.2. 3-2; УК-7.2. У-1	О.	Т.	Ин.п.

	требования подготовки мест занятий и проведения соревнований танцевальных видами спорта. Виды упражнений бильярда и их направленность. Оборудование, инвентарь, правила техники безопасности в бильярдном зале. Техника выполнения основ бильярда. Условия, нормы и требования проведения соревнований по бильярду, правила игры.											
	Итого 5 семестр	-	18	-	-	38	56					
Семестр 6												
Раздел 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.												
	Тема 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Виды тестирующие физические качества и прикладные виды. Техника бега на короткие дистанции. Особенности техники бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину. Ознакомление с техникой метаний. Особенности выполнения упражнений силовой подготовки с собственным весом. Ознакомление с техникой стрельбы из пневматической винтовки или электронного оружия. Ознакомление с туристскими навыками.	-	16	-	-	38	54	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1; УК-7.2. 3-2; УК-7.2. У-1	О.	Т.	Ин.п.
	Итого 6 семестр	-	16	-	-	38	54					
	Всего по дисциплине	-	210	-	-	112	322					

Формы учебных заданий на аудиторных занятиях:

Опрос (О.)

Формы текущего контроля:

Тестовые задания (Контрольные упражнения) (Т.)

Формы заданий для творческого рейтинга:

Индивидуальный проект (Ин.п.)

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Физическая культура студентов с особыми образовательными потребностями : учеб. пособие / Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова; С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко [и др.]; под ред. С. И. Филимоновой. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2020. – 132 с. – Режим доступа: http://liber.rea.ru/action.php?kt_path_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=2450. – ISBN 978-5-7307-1607-0 : 159.87.
2. Физическая культура : учеб. пособие [для бакалавров] / Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова ; Ред. А. Г. Ростеванов. – 2-е изд., стер. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – 236 с. : ил. – ISBN 978-5-7307-1160-0 : 182.59. Режим доступа - <http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:326308/Source:default>
3. Физическая культура. Фитнес : учеб. пособие [для бакалавров] / Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова; Т. Н. Шутова [и др.]. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – 131 с. : ил. – ISBN 978-5-7307-1238-6 : 167.64. Режим доступа - <http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:336875/Source:default>

Дополнительная литература:

1. Бильярд как направление физического воспитания студентов : учеб. пособие [для бакалавров] / А. В. Титовский и др.; Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова. – М., 2016. – 66 с. : ил. Режим доступа : <http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:325174/Source:default>
2. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С.И. Филимонов и др.; Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова. – М. : Русайнс, 2020. – 356 с. – ISBN 978-5-4365-4556-1 : 716.00. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/935979>
3. Физическая культура и спорт ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов : учеб. пособие [для бакалавров] / К. Э. Столяр и др.; Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. – 62 с. – ISBN 978-5-7307-1091-7 : 66.93. Режим доступа : <http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:325157/Source:default>
4. Физическая культура. Плавание в физическом воспитании студентов : учеб. пособие [для бакалавров] / Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова; Под ред. Т. Е. Симиной. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. – 79 с. : ил. – ISBN 978-5-7307-1102-0 : 105.27. Режим доступа -

<http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:324260/Source:default>

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ (Н):

1. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Распоряжение Правительства РФ №1101-Р от 07.08.2009 г.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. <http://www.consultant.ru/>- Консультант Плюс;
2. <http://www.garant.ru/>- Гарант.

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

1. Столяр К.Э. и др. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (электронный образовательный ресурс, размещённый в ЭОС РЭУ им. Г.В. Плеханова)
<http://lms.rea.ru>
2. Высоцкая Т.П. и др. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА_2» (электронный образовательный ресурс, размещённый в ЭОС РЭУ им. Г.В. Плеханова)
<http://lms.rea.ru>

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Базы данных Министерства спорта РФ
2. www.gto.ru – базы данных по ВФСК ГТО
3. <http://www.rusada.ru/> - базы данных Российского антидопингового агентства РУСАДА.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Центр «Спортивный клуб РЭУ имени Г.В. Плеханова»
<https://www.rea.ru/ru/org/managements/Upravlenie-po-socialno-vospitatelnoj-rabote/sportcentr/Pages/sportcenter.aspx>
2. www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ
3. <http://studsport.ru/> - Российский студенческий спортивный союз (РССС)
4. <https://www.wada-ama.org/en/> Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт).
5. [https://www.wada - Play true magazine](https://www.wada-playtrue.com/) (Журнал честная игра) – World anti-doping agency.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№ п/п	Перечень информационных технологий, программного обеспечения
1	Отечественная операционная система
2	Прикладной пакет документов

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обеспечена:

учебными аудиториями - спортивными сооружениями с соответствующим спортивным оборудованием (бассейн, бильярдный клуб, бойцовский зал, тренажерный зал, зал общефизической подготовки, фитнес-студия) для проведения занятий семинарского типа (*практические занятия*), промежуточной аттестации, оборудованными в соответствии с действующими санитарными и противопожарными нормами и правилами, и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации обучающимся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- Методические рекомендации по организации и выполнению внеаудиторной самостоятельной работы.
- Методические указания по технике безопасности в спортивных залах.

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы обучающегося. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы обучающегося осуществляется в соответствии с «Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний обучающихся в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в федеральном государственном

бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

Таблица 4

2 семестр

Виды работ	Максимальное количество баллов
Выполнение учебных заданий на аудиторных занятиях	20
Текущий контроль	20
Творческий рейтинг	20
Промежуточная аттестация (<i>зачет</i>)	40
ИТОГО	100

4 семестр

Виды работ	Максимальное количество баллов
Выполнение учебных заданий на аудиторных занятиях	20
Текущий контроль	20
Творческий рейтинг	20
Промежуточная аттестация (<i>зачет</i>)	40
ИТОГО	100

6 семестр

Виды работ	Максимальное количество баллов
Выполнение учебных заданий на аудиторных занятиях	20
Текущий контроль	20
Творческий рейтинг	20
Промежуточная аттестация (<i>зачет</i>)	40
ИТОГО	100

В соответствии с Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний обучающихся «преподаватель кафедры, непосредственно ведущий занятия со академической группой, обязан проинформировать группу о распределении рейтинговых баллов по всем видам работ на первом занятии учебного модуля (семестра), количестве модулей по дисциплине, сроках и формах контроля их освоения, форме промежуточной аттестации, снижении баллов за несвоевременное выполнение выданных заданий. Обучающиеся в течение учебного модуля (семестра) получают информацию о текущем количестве набранных по дисциплине баллов через личный кабинет обучающегося».

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценочные материалы по дисциплине разработаны в соответствии с Положением об оценочных материалах в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

Примеры вопросов для опроса:

1. Дайте определение атлетическая гимнастика
2. Перечислите упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук на тренажерах
3. Перечислите атлетические виды спорта, в чем их отличия и преимущества
4. Перечислите упражнения атлетической гимнастики со свободными весами и весом собственного тела
5. Раскройте особенности атлетической гимнастики для юношей и девушек
6. Дайте определение физического качества сила
7. Назовите правила техники безопасности работы в тренажерном зале
8. Раскройте структуру занятий по атлетической гимнастике.
9. Место атлетической гимнастики и фитнеса в физической подготовке студентов.
10. Оздоровительное, эстетическое, профессионально-прикладное и спортивное значение силовых видов двигательной активности.

Типовые тестовые задания (контрольные упражнения):

1. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество сгибаний (за 1 мин.), пересекая локтями линию коленей, с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие пересечения локтями линии коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на скамейке (по желанию на полу), руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой части руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение

упражнения, услышав счет судьи.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук;
- 5) сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

3. Челночный бег 4*10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека.

Засчитывается время (сек), за которое участник пробегает данную дистанцию.

4. Равномерный бег (Непрерывная ходьба).

Бег (ходьба) на выносливость проводится по любой ровной поверхности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Засчитывается время (мин) участника, в течение которого сохранялся равномерный бег(ходьба) без остановок.

5. Прыжки со скакалкой.

Прыжки выполняются на двух ногах в максимальном темпе.

Засчитывается количество прыжков, сделанные участником в течение 1 минуты.

Тематика индивидуальных проектов:

1. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по современным двигательным системам (на выбор).
2. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по спортивным единоборствам.
3. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия для занятий в бассейне.
4. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по силовой подготовке.
5. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по танцевальным практикам.
6. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по бильярду.

7. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части перед сдачей норм ВФСК ГТО.

Типовая структура зачетного задания

Женщины:

<i>Наименование</i>	<i>Максимальное количество баллов</i>
Тест 1. Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	5
Тест 2. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	5
Тест 3. Приседания на двух ногах.	5
Тест 4. Челночный бег 4×10 м	5
Тест 5. Непрерывный бег	5
Тест 6. Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	5
Тест 7. Прыжки со скакалкой	5
Тест 8. Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед	5

Мужчины:

<i>Наименование</i>	<i>Максимальное количество баллов</i>
Тест 1. Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)	5
Тест 2. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	5
Тест 3. Подтягивание на перекладине или <i>Поднимание гири 16 кг прямая рука внизу – на прямую руку вверх (сумма двух рук)</i>	5
Тест 4. Челночный бег 4×10 м	5
Тест 5. Непрерывный бег	5
Тест 6. Прыжок в длину с места с 2-х ног	5
Тест 7. Прыжки со скакалкой	5
Тест 8. Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	5

Показатели и критерии оценивания планируемых результатов освоения компетенций и результатов обучения, шкала оценивания

Таблица 5

Шкала оценивания		Формируемые компетенции	Индикатор достижения компетенции	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
85 – 100 баллов	«зачтено»	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает верно и в полном объеме: - основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; Умеет верно и в полном объеме: - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;	Продвинутый
70 – 84 баллов	«зачтено»	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает с незначительными замечаниями: - основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; Умеет с незначительными замечаниями: - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;	Повышенный
50 – 69 баллов	«зачтено»	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает на базовом уровне, с ошибками: - основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; Умеет на базовом уровне, с ошибками: - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;	Базовый
менее 50 баллов	«не зачтено»	УК-7. Способен поддерживать	УК-7.2. Выбирает и использует	Не знает на базовом уровне:	Компетенции не

		должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	- основы общей физической подготовки; - свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; Не умеет на базовом уровне: - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;	сформированы
--	--	--	--	---	---------------------