Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Антипова Наталья Викторовна
Должность: и.о. директора филиала
Дата подписания: 28.11.2025 11:24:21
Уникальный программный ключ:
fae5412acb1bf810dc6[illegible]

Приложение 3
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки/специальность
38.03.01 «Экономика» направленность программы – «Финансы и кредит»

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 15.06. 2021 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

Уровень высшего образования: Бакалавриат

Год начала подготовки 2021

Москва – 2021 г.

Составитель(и):

д.п.н., профессор, зав. кафедрой	Л. Б. Андрющенко
д.п.н., профессор, профессор кафедры физического воспитания	С. И. Филимонова
к.п.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания	К. Э. Столяр
к.п.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания	Т. Н. Шутова

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол № 9 от «19» апреля 2021 г.

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, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 11
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 11

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 12

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ 12

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ 12

I. 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 особенностей 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:	**328**	-	-
1. Аудиторная работа (Ауд.), акад. часов всего, в том числе:	-	-	-
1. лекции	-	-	-
2. практические занятия	*322*	-	-
3. лабораторные занятия	-	-	-
в том числе практическая подготовка	-	-	-
2. Индивидуальные консультации (ИК)	-	-	-
3. Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	**6**	-	-
4. Консультация перед экзаменом (КЭ)	-	-	-
5. Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии	-	-	-

заочников (Каттэк)			
Самостоятельная работа (СР), всего:	-	-	-
в том числе:			
4. самостоятельная работа в период экз. сессии (СРэк)			
1. самостоятельная работа в семестре (СРс)	-	-	-
в том числе, самостоятельная работа на курсовую работу	-	-	-
2. изучение ЭОР (*при наличии*)	-	-	-
3. изучение онлайн-курса или его части	-	-	-
4. выполнение индивидуального или группового проекта	-	-	-
5. и другие виды……	-	-	-

Распределение часов по очно-заочной/ заочной формам обучения, осуществляется факультетом, реализующим образовательную программу по направлению 38.03.01 Экономика

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. З-1. **Знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения УК-7.2. З-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. З-1; УК-7.2. З-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 выполнения специальных упражнений единоборцев. Страховка и самостраховка на занятиях единоборствами. Основные правила страховки. Правила самостраховки. Виды и техника нападения и защиты.	-	***52***	-	-	-	52	УК-7.2.	УК-7.2. З-1; УК-7.2. З-2; УК-7.2. У-1	О.	Т.	Ин.п.
	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.	-	54	-	-	-	54	УК-7.2.	УК-7.2. З-1; УК-7.2. З-2; УК-7.2. У-1	О.	Т.	Ин.п.
	Итого 3 семестр	**-**	**54**	**-**	**-**	**-**	**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.	-	52	-	-	-	52	УК-7.2.	УК-7.2. З-1; УК-7.2. З-2; УК-7.2. У-1	О.	Т.	Ин.п.
	Итого 4 семестр	**-**	**52**	**-**	**-**	**-**	**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 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.	-	56	-	-	-	56	УК-7.2.	УК-7.2. З-1; УК-7.2. З-2; УК-7.2. У-1	О.	Т.	Ин.п.
	Итого 5 семестр	**-**	**56**	**-**	**-**	**-**	**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.	-	54	-	-	-	54	УК-7.2.	УК-7.2. З-1; УК-7.2. З-2; УК-7.2. У-1	О.	Т.	Ин.п.
	Итого 6 семестр	**-**	**54**	**-**	**-**	**-**	**54**					
	Всего по дисциплине	**-**	**322**	**-**	**-**	**-**	**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 (О)

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 (Д):

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. Стратегия развития физической культуры и спорта и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»

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-vospitatelnojj-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 (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.	Операционная система Microsoft Windows: 10
2.	Пакет прикладных программ Microsoft Office Professional Plus: 2013 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access)
3.	Браузер Google Chrome

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

- Положение о курсовых работах (проектах) в ФГБОУ ВО "РЭУ им. Г.В. Плеханова".
- 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 студентов 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

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

В соответствии с Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний обучающихся «преподаватель кафедры, непосредственно ведущий занятия со студенческой группой, обязан проинформировать группу о распределении рейтинговых баллов по всем видам работ на первом занятии учебного модуля (семестра), количестве модулей по учебной 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 студента».

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ[1]

1 В данном разделе приводятся примеры оценочных средств

Оценочные средства по дисциплине разработаны в соответствии с Положением о фонде оценочных средств в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

Примеры вопросов для опроса:

1. Место атлетической гимнастики и фитнеса в физической подготовке обучающихся.
2. Оздоровительное, эстетическое, профессионально-прикладное и спортивное значение силовых видов двигательной активности.
3. Средства подготовки атлетов в силовых видах спорта (бодибилдинге, пауэрлифтинге, гиревом спорте, тяжелой атлетике).
4. Задачи и функции силовых направлений двигательной активности (оздоровительные, кондиционные, эстетические, психотерапевтические, спортивные, социокультурные).
5. Основные подходы к классификации технологий силовой тренировки. Виды силовых упражнений и их характеристика.
6. Оборудование и инвентарь. Правила эксплуатации и техника безопасности.

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:

Наименование оценочного средства	***Максимальное количество баллов***
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 вперёд	*5*

Мужчины:

Наименование оценочного средства	***Максимальное количество баллов***
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 *Поднимание гири 16 кг прямая рука внизу – на прямую руку вверху (сумма двух рук)*	*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	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях	**Знает верно и в полном объеме:** - основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - свои личностные возможности и особенности	**Продвинутый**

		социальной и профессиональной деятельности	осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	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;	
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 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	**Не знает на базовом уровне:** - 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;	**Компетенции не сформированы**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Финансовый факультет

Кафедра физического воспитания

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.31.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) программы Финансы и кредит

Уровень высшего образования Бакалавриат

Москва – 2021 г.

1. Цель и задачи дисциплины:

Целью учебной 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.

Задачами дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются:

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

2.Формирование знаний о своих личностных возможностях и особенностей 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.

2. Содержание дисциплины:

№ п/п	Наименование разделов / тем дисциплины
1	**Раздел 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке обучающихся**
	Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке обучающихся.
2	**Раздел 2. Спортивные единоборства в физической подготовке обучающихся.**
	Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке обучающихся.
3	**Раздел 3. Плавание в физической подготовке обучающихся**
	Тема 3. Плавание в физической подготовке обучающихся.
4	**Раздел 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке обучающихся.**
	Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке обучающихся.
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.

6	**Раздел 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.**
	Тема 6. Виды входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.
Трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е / 328 часов.	

Форма контроля – ***зачет во 2,4,6 семестрах***

Разработчики:

РЭУ им. Г.В. Плеханова, кафедра физического воспитания	Заведующий кафедрой	Л.Б. Андрющенко
	профессор	С.И. Филимонова
	доцент	К.Э. Столяр
	доцент	Т.Е. Симина