

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Антипова Наталья Викторовна  
Должность: и.о. директора филиала  
Дата подписания: 14.11.2024 17:46:14  
Уникальный программный ключ:  
fae5412acb1bf810dc69e6bc004ac45622b84b3a

Приложение 3  
к основной профессиональной образовательной программе  
по направлению подготовки 38.03.01. «Экономика»  
направленность (профиль) программы «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 № 08 от «25» апреля 2024г.  
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: «Бизнес статистика и аналитика»**

**Уровень высшего образования Бакалавриат**

**Год начала подготовки 2024**

Улан-Батор – 2024

Рабочая программа одобрена на заседании междисциплинарной кафедры  
10.04.2024 г. протокол № 9

## Содержание

<b>I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>4</b>
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
<b>II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	
<b>ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>9</b>
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	9
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ .....	10
ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ.....	10
<b>ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ.....</b>	<b>10</b>
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
<b>IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>12</b>
<b>V. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.....</b>	<b>12</b>
<b>VI. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....</b>	<b>12</b>

# 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	<b>0 ЗЕТ</b>		
Объем дисциплины в акад. часах	<b>328</b>		
Промежуточная аттестация: форма	Зачет во 2, 4, 6 семестрах	Зачет	-
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (Контакт. часы), всего:</b>	<b>328</b>	162	-
1. Аудиторная работа (Ауд.), акад. часов всего, в том числе:	-	158	-
1. лекции	-	-	-
2. практические занятия	322	<b>158</b>	-
3. лабораторные занятия	-	-	-
в том числе практическая подготовка	-	-	-
2. Индивидуальные консультации (ИК)	-	-	-
3. Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	<b>6</b>	4	-
4. Консультация перед экзаменом (КЭ)	-	-	-
5. Контактная работа по промежуточной	-	-	-

аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк)			
<b>Самостоятельная работа (СР), всего:</b>	-	-	-
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 ( <i>при наличии</i> )	-	-	-
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. 3-1. <b>Знает</b> основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения
		УК-7.2. 3-2. <b>Знает</b> свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
		УК-7.2. У-1. <b>Умеет</b> 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					
<b>Семестр 1</b>												
<b>Раздел 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке обучающихся</b>												
1.	<b>Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке обучающихся.</b> 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.	-	<b>54</b>	-	-	-	54	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1; УК-7.2. 3-2; УК-7.2. У-1	О.	Т.	Ин.п.
	<b>Итого 1 семестр</b>	-	<b>54</b>	-	-	-	<b>54</b>					
<b>Семестр 2</b>												
<b>Раздел 2. Спортивные единоборства в физической подготовке обучающихся.</b>												

2.	<b>Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке обучающихся.</b> 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. 3-1; УК-7.2. 3-2; УК-7.2. У-1	О.	Т.	Ин.п.
	<b>Итого 2 семестр</b>	-	52	-	-	-	52					
<b>Семестр 3</b>												
<b>Раздел 3. Плавание в физической подготовке обучающихся</b>												
	<b>Тема 3. Плавание в физической подготовке обучающихся.</b> 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. 3-1; УК-7.2. 3-2; УК-7.2. У-1	О.	Т.	Ин.п.
	<b>Итого 3 семестр</b>	-	54	-	-	-	54					
<b>Семестр 4</b>												
<b>Раздел 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке обучающихся.</b>												
	<b>Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке обучающихся.</b> 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. 3-1; УК-7.2. 3-2; УК-7.2. У-1	О.	Т.	Ин.п.
	<b>Итого 4 семестр</b>	-	52	-	-	-	52					

Семестр 5												
Раздел 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке обучающихся.												
<b>Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке обучающихся.</b> Формы и виды танцевальных видов спорта. Нормы и требования подготовки мест занятий и проведения соревнований танцевальными 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. 3-1; УК-7.2. 3-2; УК-7.2. У-1	О.	Т.	Ин.п.	
<b>Итого 5 семестр</b>	-	<b>56</b>	-	-	-	<b>56</b>						
Семестр 6												
Раздел 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.												
<b>Тема 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.</b> 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. 3-1; УК-7.2. 3-2; УК-7.2. У-1	О.	Т.	Ин.п.	
<b>Итого 6 семестр</b>	-	<b>54</b>	-	-	-	<b>54</b>						
<b>Всего по дисциплине</b>	-	<b>322</b>	-	-	-	<b>322</b>						



**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](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 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](http://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](http://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**

<b>№ п/п</b>	<b>Перечень информационных технологий, программного обеспечения</b>
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**

- 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

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

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<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> 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 частью 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 оценочного средства</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 оценочного средства</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
<b>85 – 100 баллов</b>	<b>«зачтено»</b>	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	<b>Знает верно и в полном объеме:</b> - основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - свои личностные возможности и особенности	<b>Продвинутый</b>



		социальной и профессиональной деятельности	и осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	организма с точки зрения физической подготовки; <b>Умеет верно и в полном объеме:</b> - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;	
<b>70 – 84 баллов</b>	«зачтено»	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>Знает с незначительными замечаниями:</b> - основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; <b>Умеет с незначительными замечаниями:</b> - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;	<b>Повышенный</b>
<b>50 – 69 баллов</b>	«зачтено»	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b> - основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; <b>Умеет на базовом уровне, с ошибками:</b> - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;	<b>Базовый</b>
<b>менее 50 баллов</b>	«не зачтено»	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>Не знает на базовом уровне:</b> - основы общей физической подготовки; - свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; <b>Не умеет на базовом уровне:</b> - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;	<b>Компетенции не сформированы</b>

