

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Антипова Наталья Викторовна
Должность: и.о. директора филиала
Дата подписания: 06.03.2024 11:20:57
Уникальный программный ключ:
fae5412acb1bf810dc69e6bc004ac45622b84b3a

*Приложение 3
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению 38.03.01 «Экономика»
направленность (профиль) программы «Финансы и кредит»*

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

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

Утверждена
На заседании Ученого совета
ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»
Протокол № 13 от 25 июня 2019 г



Одобрено
На заседании Совета филиала
протокол № 8 от «30 июля» 2019 г.
Председатель совета
Antipova Н.В. Антипова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.18.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) программы - для всех профилей

Уровень высшего образования: Бакалавриат

Программа подготовки: Академический бакалавриат

Улан-Батор – 2019 г.

Рецензенты:

1. **Судановский Юрий Анатольевич** кандидат экономических наук, доцент кафедры «Менеджмента и маркетинга спортивной индустрии» РЭУ им. Г.В. Плеханова, г. Москва.
2. **Фураев Владимир Александрович** кандидат педагогических наук, начальник отдела учреждений профессионального образования, Министерство спорта российской федерации, г. Москва.

Экспертные дисциплины по физической культуре направлены на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, необходимой для здоровой и нормальной жизнедеятельности и интенсивного труда студентами Университета.

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта.

Составители:



доцент Кондрахов Г.Б.



к.п.н., доцент Подоружев И.В.



к.б.н., доцент Титовской А.В.



к.п.н., доцент Столяр К.Э.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания №1
протокол № 9 от 01 03 2018 г.

Заведующий кафедрой
физического воспитания №1



(подпись)

Г.Б. Кондрахов

Директор ЦТИ



(подпись)

И.В. Яблонская

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 4 |
| II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ | 14 |
| IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |
| VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ..... | 22 |
| VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ | 35 |
| VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ..... | 36 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1..... | 43 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2..... | 44 |

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель 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.

Учебные задачи дисциплины

Задачами дисциплины являются:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. 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;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
9. совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (основной профессиональной образовательной программы высшего образования)

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

Объем дисциплины и виды учебной работы

| Показатели объема дисциплины | Всего часов по формам обучения | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|------|------|------|------|------|---------------|----------|
| | очная | | | | | | очно-заочная* | Заочная* |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 0 ЗЕТ | | | | | | | |
| Объем дисциплины в часах | 328 | | | | | | | |
| | 1сем | 2сем | 3сем | 4сем | 5сем | 6сем | - | - |
| Контактная работа обучающихся с | 54 | 54 | 54 | 54 | 56 | 56 | - | - |

| | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|---|---|
| преподавателем (Контакт. часы), всего: | | | | | | | | |
| 1. Аудиторная работа (Ауд.), всего: | 54 | 52 | 54 | 52 | 56 | 54 | - | - |
| в том числе: | | | | | | | | |
| • лекции | - | - | - | - | - | - | - | - |
| • лабораторные занятия | - | - | - | - | - | - | - | - |
| • практические занятия | 54 | 52 | 54 | 52 | 56 | 54 | - | - |
| 2. Электронное обучение (Элек.) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. Индивидуальные консультации (ИК) (заполняется при наличии по дисциплине курсовых работ/проектов) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт) | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | - |
| 5. Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа, всего: | - | - | - | - | - | - | - | - |
| в том числе: | | | | | | | | |
| • самостоятельная работа в семестре (СР) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| • самостоятельная работа в период экз. сессии (Контроль) | - | - | - | - | - | - | - | - |

** для очно-заочной и заочной форм обучения количество контактных часов определяется факультетом*

Для успешного освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», студент должен:

1. Знать:

1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
2. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

2. Уметь:

1. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

3. Владеть навыками:

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связано не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Требования к результатам освоения содержания дисциплины

(Планируемые результаты обучения по дисциплине(модулю))

В результате освоения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения компетенции **ОК-8** студент должен:

1. Знать: роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека; роль и значение физической культуры в укреплении и поддержании здоровья, умственной и физической работоспособности (физкультурно-оздоровительные системы); основы методики самостоятельных занятий; основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

2. Уметь: самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку и/или тренировку по физкультурно-оздоровительной системе для укрепления здоровья; использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

3. Владеть: методами и средствами развития силы; методами и средствами развития скоростных и скоростно-силовых возможностей, а также выносливости.

Формы контроля

Текущий и рубежный контроль осуществляется преподавателем, ведущим практические занятия, в соответствии с тематическим планом.

Промежуточная аттестация во 2, 4, 6 семестрах – зачёт

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы обучающегося. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с «Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова». Распределение баллов по отдельным видам работ в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» осуществляется в соответствии с разделом VIII.

II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

и описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (темы) | Содержание | Формируемые компетенции | Результаты освоения (знать, уметь, владеть) | Образовательные технологии |
|-------|--|--|-------------------------|---|----------------------------|
| 1. | Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов. | Основные подходы к классификации современных двигательных и оздоровительных систем. Силовые фитнес-программы. Характеристика атлетической гимнастики, бодибилдинга, силовой аэробики. Танцевальные фитнес-программы (фанк-, хип-хоп-, латина-, самба-, джаз-, белли-данс-аэробика, зумба-фитнес и др.) и их характеристика. Аэробные фитнес-программы. Характеристика аэробных программ Кеннета Купера, упражнений на кардиотренажерах, оздоровительной (низкоударной) аэробики и ритмической гимнастики. Боевой фитнес: тай-бо, ки-бо, капоэйро. Фитнес-технологии типа «тело и разум». Характеристика фитнес-йоги, калланетики, стретчинга, пилатеса, боди-флекса, системы чи-ган. Аква-фитнес. Характеристика аквааэробики, гидрошейпинга, аква-джоггинга, аква-нудлз, аква-тай и др. | ОК-8 | <p>Знать: -основные термины и понятия в области современных двигательных и оздоровительных систем;</p> <p>- основы техники выполнения упражнений из арсенала современных двигательных и оздоровительных систем;</p> <p>- средства, методы и особенности развития основных физических качеств в процессе занятий современных двигательных и оздоровительных систем;</p> <p>- основы планирования и проведения занятий по современным двигательным и оздоровительным системам;</p> <p>- основные правила соревнований по различным видам современных двигательных и оздоровительных систем.</p> <p>Уметь: - формулировать конкретные задачи физического воспитания на предметной основе современных двигательных и оздоровительных систем;</p> <p>- применять технологию обучения различных категорий населения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе занятий современным двигательным и оздоровительным системам;</p> <p>- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с учетом специфики современных технологий современных двигательных и оздоровительных систем;</p> <p>- оценивать эффективность занятий современным двигательным и оздоровительным системам;</p> | Практические занятия |

| | | | | | |
|----|--|---|------|---|----------------------|
| | | | | <p>Владеть: - основными теоретическими знаниями в области современных двигательных и оздоровительных систем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу современных двигательных и оздоровительных систем; - навыками рациональной организации и проведения занятий современным двигательным и оздоровительным системам в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся. | |
| 2. | <p>Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.</p> | <p>Классификация технических действий в единоборствах. Техника выполнения специальных упражнений единоборцев: «борцовского моста», «забеганий», переворотов из положения упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно. Страховка и самостраховка на занятиях единоборствами. Основные правила страховки. Правила самостраховки при падении на спину, бок, грудь.</p> <p>Виды удержаний, правила и техника их выполнения. Варианты ухода от удержаний. Перевороты в партере и их основные виды. Техника переворотов в партере и переходов на удержания.</p> <p>Болевые приёмы на руки: понятие, виды характеристика. Рычаги локтя, рычаги плеча, узлы плеча: виды, благоприятные положения для их выполнения, способы защиты от них, техника выполнения.</p> <p>Болевые приёмы на ноги: понятие, виды, характеристика. Рычаги колена, бедра, узлы бедра, ущемления ахиллова сухожилия и икроножной мышцы: виды, благоприятные ситуации для их проведения, способы защиты, техника выполнения. Броски туловищем. Благоприятные ситуации для их проведения. Виды и техника выполнения бросков через бедро и через спину. Преследование в партере. Виды защит и контрприемов.</p> | ОК-8 | <p>Знать: -основные термины и понятия в области спортивных единоборств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы техники выполнения упражнений из арсенала спортивных единоборств; - средства, методы и особенности развития основных физических качеств в процессе занятий спортивными единоборствами; - основы планирования и проведения занятий по спортивным единоборствам; - основные правила соревнований по различным видам спортивных единоборств. <p>Уметь: - формулировать конкретные задачи физического воспитания на предметной основе спортивных единоборств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технологию обучения различных категорий населения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе занятий спортивными единоборствами; - планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с учетом специфики современных технологий спортивных единоборств; - оценивать эффективность занятий спортивными единоборствами; <p>Владеть: - основными теоретическими знаниями в области спортивных единоборств;</p> | Практические занятия |

| | | | | | |
|----|--|---|------|--|----------------------|
| | | <p>Броски ногами: подножки, подсечки, зацепы, подхваты, броски через голову. Варианты бросков, техника выполнения, подготовительные действия и благоприятные ситуации для их проведения. Варианты преследований. Виды защит и контрприемов.</p> <p>Броски руками: выведения из равновесия, броски с захватом ног, перевороты, броски через плечи. Виды и техника их выполнения. Благоприятные ситуации, подготовительные действия для их проведения, Выведение из равновесия как подготовительное действие для основного броска. Преследования в партере. Виды защит, контрприемов. Основные средства и методы развития общих физических качеств борца: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.</p> <p>Основные средства и методы развития специальных физических качеств борца: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу спортивных единоборств; - навыками рациональной организации и проведения занятий спортивными единоборствами в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся. | |
| 3. | Тема 3. Плавание в физической подготовке студентов. | <p>Основные термины и понятия плавания. Техника плавания способом кроль на спине: общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Методика обучения.</p> <p>Техника плавания способом кроль на груди: общая характеристика способа, положение и движения тела и головы пловца, движения руками в согласовании с дыханием, движения ногами в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Методика обучения.</p> <p>Техника плавания способом брасс: общая характеристика способа, положение и движения тела и головы пловца, движения руками в согласовании с дыханием, движения ногами в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Методика обучения.</p> <p>Общая характеристика поворотов в спортивном плавании. Правила и техника выполнения старта из воды. Методика обучения. Основные средства</p> | ОК-8 | <p>Знать: -основные термины и понятия в области водных видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы техники выполнения упражнений из арсенала плавания; - средства, методы и особенности развития основных физических качеств в процессе занятий плаванием; - основы планирования и проведения занятий по плаванию; - основные правила соревнований по различным видам плавания. <p>Уметь: - формулировать конкретные задачи физического воспитания на предметной основе плавания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технологию обучения различных категорий населения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе занятий плаванием; - планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с учетом специфики современных технологий плавания; | Практические занятия |

| | | | | | |
|----|---|---|------|---|----------------------|
| | | <p>начального обучения плаванию: имитационные упражнения на суше, подготовительные упражнения для освоения с водной средой (упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, передвижения, упражнения на погружение под воду и открывание глаз в воде, всплывания и лежания, упражнения на освоение основ дыхания в воде, упражнения на скольжение, элементарные движения руками и ногами в скольжении, плавание облегченными и неспортивными способами); задачи, место в уроке, особенности организации обучающихся. Элементы аквааэробики с оборудованием и без оборудования. Игры и развлечения на воде</p> | | <p>- оценивать эффективность занятий плаванием; Владеть: - основными теоретическими знаниями в области плавания; - навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу водных видов спорта; - навыками рациональной организации и проведения занятий плаванием в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.</p> | |
| 4. | <p>Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.</p> | <p>Место атлетической гимнастики и фитнеса в физической подготовке студентов. Оздоровительное, эстетическое, профессионально-прикладное и спортивное значение силовых видов двигательной активности. Средства подготовки атлетов в силовых видах спорта (бодибилдинге, пауэрлифтинге, гиревом спорте, тяжелой атлетике). Задачи и функции силовых направлений двигательной активности (оздоровительные, кондиционные, эстетические, психотерапевтические, спортивные, социокультурные). Основные подходы к классификации технологий силовой тренировки. Виды силовых упражнений и их характеристика. Оборудование и инвентарь. Биомеханические основы техники и условия выполнения упражнений в силовых видах. Работающие мышцы, суставы, исходные и конечные положения. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Техника выполнения упражнений с использованием веса собственного тела. Техника выполнения упражнений со «свободными» отягощениями (штангой, гантелями, гириями, утяжелителями, набивными мячами, весом партнера).</p> | ОК-8 | <p>Знать: -основные термины и понятия в области силовой подготовки; - основы техники выполнения упражнений из арсенала силовой подготовки; - средства, методы и особенности развития основных физических качеств в процессе занятий силовой подготовкой; - основы планирования и проведения занятий по силовой подготовкой; - основные правила соревнований по различным видам силовой подготовки. Уметь: - формулировать конкретные задачи физического воспитания на предметной основе силовой подготовки; - применять технологию обучения различных категорий населения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе занятий силовой подготовкой; - планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с учетом специфики современных технологий силовой подготовки; - оценивать эффективность занятий силовой подготовкой; Владеть: - основными теоретическими знаниями в области силовой подготовки;</p> | Практические занятия |

| | | | | | |
|----|--|---|------|---|----------------------|
| | | Структура силовой тренировки. Методика составления тренировочных программ с учетом возрастных и гендерных особенностей. Методы воспитания собственно силовых способностей (максимальной силы). Метод круговой тренировки. | | - навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу силовой подготовки; - навыками рациональной организации и проведения занятий силовой подготовкой в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся. | |
| 5. | Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов | <p>Определение танцевальных видов спорта. Формы и виды танцевальных видов спорта. Нормы и требования подготовки мест занятий и проведения соревнований танцевальными видами спорта. Особенности оценки и контроля занятий танцевальными видами спорта. Прикладно-педагогическая значимость танцевальных видов спорта. Ритмо-темповые характеристики танцевальных видов спорта.</p> <p>Специфика травм в танцевальных видах спорта. Роль и место бильярда в физической подготовке студентов. Определение спортивного бильярда</p> <p>Оздоровительное, когнитивное, эстетическое, морально-волевое, спортивное, социокультурное и профессионально-прикладное значение бильярда. Цели и задачи бильярда в общепрофессиональной подготовке студента. Виды упражнений бильярда и их направленность. Оборудование, инвентарь, правила техники безопасности в бильярдном зале. Техника выполнения основ бильярда: стойка бильярдиста, прокат, финская партия, клапштос, удары на слабой и средней силе. Условия, нормы и требования проведения соревнований по бильярду, правила игры. Выполнение комплекса зачетных требований на бильярде.</p> | OK-8 | <p>Знать: -основные термины и понятия в области бильярда и танцевальных направлений двигательной активности; - основы техники выполнения упражнений из арсенала бильярда и танцевальных направлений двигательной активности; - средства, методы и особенности развития основных физических качеств в процессе занятий бильярдом и танцевальных направлений двигательной активности; - основы планирования и проведения занятий по бильярду и танцевальным направлениям двигательной активности; - основные правила соревнований по бильярду и различным видам танцевальных направлений двигательной активности; -основные термины и понятия бильярда; - основы техники выполнения упражнений на бильярде; - средства, методы и особенности развития основных физических качеств в процессе занятий бильярдом; - основы планирования и проведения занятий по бильярду; - основные правила соревнований по бильярду; Уметь: - формулировать конкретные задачи физического воспитания на предметной основе бильярда и танцевальных направлений двигательной активности; - применять технологию обучения различных категорий населения двигательным действиям и развития физических качеств в</p> | Практические занятия |

| | | | | | |
|----|--|--|------|---|----------------------|
| | | | | <p>процессе занятий бильярда и танцевальных направлений двигательной активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с учетом специфики современных технологий бильярда и танцевальных направлений двигательной активности; - оценивать эффективность занятий бильярда и танцевальных направлений двигательной активности; <p>Владеть: - основными теоретическими знаниями в области силовой подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу силовой подготовки; - навыками рациональной организации и проведения занятий силовой подготовкой в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся. | |
| 6. | <p>Тема 6. Виды входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.</p> | <p>Методологическое и научное основание внедрения комплекса ГТО: базовые виды для комплекса ГТО. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Виды тестирующие физические качества и прикладные виды.</p> <p>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.</p> | ОК-8 | <p>Знать: -основные термины и понятия в области ВФСК ГТО;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы техники выполнения упражнений из арсенала ВФСК ГТО; - средства, методы и особенности развития основных физических качеств в процессе занятий видами, входящими в ВФСК ГТО; - основы планирования и проведения занятий по видам, входящим в ВФСК ГТО; - основные правила соревнований по ВФСК ГТО. <p>Уметь: - формулировать конкретные задачи физического воспитания на предметной основе видов, входящих в ВФСК ГТО;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технологию обучения различных категорий населения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе занятий видами, входящими в ВФСК ГТО; - планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с | Практические занятия |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>учетом специфики современных технологий видов, входящих в ВФСК ГТО;</p> <p>- оценивать эффективность занятий видами, входящими в ВФСК ГТО;</p> <p>Владеть: - основными теоретическими знаниями в области ВФСК ГТО;</p> <p>- навыками практического выполнения упражнений при занятии видами, входящими в ВФСК ГТО;</p> <p>- навыками рациональной организации и проведения занятий по видам, входящим в ВФСК ГТО в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.</p> | |
|--|--|--|--|---|--|

III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения:

- Практические занятия.

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература

Основная литература (О)

1. 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>
2. 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>
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>

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.

Дополнительная литература (Д):

1. Алексеев, С.В. Спортивное право: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. — 5-е изд., перераб. и доп. — М. : ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2017. — 927 с. -(Серия «Золотой фонд российских учебников»). - ISBN 978-5-238-02864-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028665>
2. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий : учебник Автор: Алексеев С. В. Издательство: ЮНИТИ, Год издания: 2014 Пол. индекс: 796 А471 ISBN: 978-5-238-02540-7 Режим доступа - <http://znanium.com/catalog/product/1028690>
3. Практикум по дисциплине "Физическая культура". Комплекс упражнений при заболеваниях позвоночника А. Н. Мелентьев, Ю. В. Подоруев, Г. Б. Кондраков М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2013. – 47 с Режим доступа - <http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/267096/default>
4. 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>

5. 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>

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 ЭИОС)*
2. *Высоцкая Т.П. и др. "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА_2" (электронный образовательный ресурс, размещённый в ЭИОС)*

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-ama.org/en/> - 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 |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.

Литература: О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5

Вопросы для самопроверки:

1. Назовите основные направления аэробики
2. Раскройте преимущества аэробики в улучшении деятельности сердечно-сосудистой системы
3. Назовите упражнения оздоровительной гимнастики для укрепления мышц спины
4. Дайте определения атлетическая гимнастика
5. Раскройте преимущества круговой тренировки с разнообразным фитнес оборудованием
6. Какими средствами развивается физическое качество гибкость, сила, выносливость в условиях тренажерного зала
7. Дайте определение фитнес и раскройте его компоненты
8. Какое физическое качество характеризует контрольное упражнение челночный бег

Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.

Литература: О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое единоборства.
2. Для чего необходимо изучать приемы страховки и само страховка.
3. Основные правила страховки.
4. Отличительные особенности борьбы в партере.
5. Какие болевые приемы вы знаете.
6. Виды бросков и благоприятные положения для их выполнения.
7. Удары руками, особенности и способы применения.
8. Перечислите специальные физические качества борца.
9. Виды блокировок и защита от ударов ногами.
10. Удержание как способ ведения борьбы.

Тема 3. Плавание в физической подготовке студентов.

Литература: О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5

Вопросы для самопроверки:

1. Сформулируйте цель и задачи занятий элективной дисциплиной физической культурой в плавательном бассейне
2. Сформулируйте основные правила техники безопасности при проведении учебных занятий в плавательном бассейне.
3. Какие контрольные нормативы необходимо выполнить для получения зачета по ЭДФК в плавательном бассейне?
4. Какие виды спорта базируются на навыках плавания?
5. Что включает в себя прикладное плавание?
6. Сформулируйте основные задачи оздоровительного, лечебного и адаптивного плавания.
7. Расскажите об оздоровительном значении плавания и влиянии его на организм человека.
8. Дайте краткую характеристику плаванию кролем на груди и расскажите о его спортивном и прикладном значении.
9. Дайте краткую характеристику плаванию кролем на спине.
10. Дайте краткую характеристику плаванию брассом и расскажите о его спортивном и прикладном значении.
11. Опишите методическую схему изучения различных способов плавания.

Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.

Литература: О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте определение атлетическая гимнастика
3. Перечислите упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук на тренажерах
4. Перечислите атлетические виды спорта, в чем их отличия и преимущества
5. Перечислите упражнения атлетической гимнастики со свободными весами и весом собственного тела
6. Раскройте особенности атлетической гимнастики для юношей и девушек
7. Дайте определение физического качества сила
8. Назовите правила техники безопасности работы в тренажерном зале
9. Раскройте структуру занятий по атлетической гимнастике

Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов

Литература: О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5

Вопросы для самопроверки:

1. Перечислите правила техники-безопасности при занятиях в Бильярдном зале.
2. Дайте понятие спортивного бильярда.
3. Охарактеризуйте цели и задачи бильярда для двигательного и социокультурного развития студента-экономиста.
4. Опишите технику стойки бильярдиста.
5. Назовите основные виды ударов в бильярде и их назначение.
6. Объясните задачи, стоящие перед освоением комплекса упражнений.
7. Дайте понятие ударам на слабой и средней силе и объясните их назначение.
8. Дайте объяснение особенностям серийного забивания шаров в центральную лузу.
9. Объясните особенности серийного забивания шаров в угловую лузу.
10. Дать объяснение технике выполнения финской партии.
11. Объясните назначение и технику исполнения забивания «своих» шаров.
12. Охарактеризуйте назначение и технику выполнения винтов.
13. Перечислите танцевальные виды спорта.
14. Требования к местам проведения занятий по танцам.
15. Особенности экипировки спортсменов-танцоров.
16. Специфика и прикладность танцевальных видов спорта.
17. Перечислите подготовительные упражнения при обучении танцам.

Тема 6. Виды, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.

Литература: О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5

Вопросы для самопроверки:

1. Какие виды входят в комплекс ГТО.
2. Какое структурное и содержательное построение комплекса ГТО.
3. Разделите виды тестирующие физические качества и прикладные виды.
4. Основные составляющие техники бега на короткие дистанции.
5. Особенности техники бега на длинные дистанции.
6. Какие особенности у техники прыжка в длину.
7. Что важно знать о техники метаний.
8. Особенности выполнения упражнений силовой подготовки с собственным весом.
9. Основные особенности техники стрельбы из пневматической винтовки или электронного оружия.

10. Ознакомление с туристскими навыками.

Материально-техническое обеспечение дисциплины (разделов)

Материально-техническое обеспечение дисциплины (разделов):

- 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, оборудованной в соответствии с требованиями по реализации дисциплин физической культуры по различным направлениям подготовки и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации студентам.

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

V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

(Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием часов и видов занятий)

| № п/п | Наименование разделов и тем | Контактная работа / контактные часы | | | | | | | | Самостоятельная работа часы | | | Формы текущего/рубежного контроля | |
|----------------------------|--|-------------------------------------|----------------------|----------------------|-----------|---------------------------|----------------------------------|---|-----------------------------------|---|-------|-----------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| | | Аудиторные часы | | | | | Индивидуальная консультация (ИК) | Конт. часы по промежуточной аттестации (Катт) | Консультация перед экзаменом (КЭ) | Конт. часы по промежуточной аттестации в период экз.сессии (Каттэк) | формы | часы в семестре | | Контроль/СР в сессию |
| | | лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия | Всего Ауд | в том числе интерактивные | | | | | | | | |
| 1 семестр | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Тема 1 Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов. | | 54 | | 54 | | | | | | | | | Контрольные упражнения (тесты) |
| Итого в 1 семестре | | | 54 | | 54 | | | | | | | | | |
| 2 семестр | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Тема 2 Спортивные единоборства в физической подготовке студентов. | | 52 | | 52 | | | | | | | | | Контрольные упражнения (тесты) |
| Итого во 2 семестре | | | 52 | | 52 | | | | | | | | | |
| Зачет | | | | | | | | | 2 | | | | | |
| 3 семестр | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Тема 3 Плавание в физической подготовке студентов. | | 54 | | 54 | | | | | | | | | Контрольные упражнения (тесты) |
| Итого в 3 семестре | | | 54 | | 54 | | | | | | | | | |
| 4 семестр | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|--|-----------|--|-----------|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|
| 4 | Тема 4 Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов. | | 52 | | 52 | | | | | | | | | | Контроль ные упражнения (тесты) |
| Итого в 4 семестре | | | 52 | | 52 | | | | | | | | | | |
| Зачет | | | | | | | | | 2 | | | | | | |

5 семестр

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|--|-----------|--|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 5 | Тема 5 Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов | | 56 | | 56 | | | | | | | | | | Контроль ные упражнения (тесты) |
| Итого в 5 семестре | | | 56 | | 56 | | | | | | | | | | |

6 семестр

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|-----------|--|-----------|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|
| 6 | Тема 6 Виды, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов. | | 54 | | 54 | | | | | | | | | | Контроль ные упражнения (тесты) |
| Итого в 6 семестре | | | 54 | | 54 | | | | | | | | | | |
| Курсовая работа/проект (при наличии в учебном плане) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зачет | | | | | | | | | 2 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------|--|------------|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|
| Всего по дисциплине: 322 часа | | 322 | | 322 | | | | 6 | | | | | | |
|--|--|------------|--|------------|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|

VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ¹

Оценочные средства по дисциплине разработаны в соответствии с Положением о фонде оценочных средств в ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова».

(Фонд оценочных средств хранится на кафедре, обеспечивающей преподавание данной дисциплины)

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (см. таблицу раздела II)

Этапы формирования компетенции:

- начальный – на этом этапе формируются знаниевые и инструментальные основы компетенции, осваиваются основные категории, формируются базовые умения. Студент воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу;
- основной этап – знания, умения, навыки, обеспечивающие формирование компетенции, значительно возрастают, но еще не достигают итоговых значений. На этом этапе студент осваивает аналитические действия с предметными знаниями по дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя коррекцию в ходе работы, переносит знания и умения на новые условия;
- завершающий этап – на этом этапе студент достигает итоговых показателей по заявленной компетенции, то есть осваивает весь необходимый объем знаний, овладевает всеми умениями и навыками в сфере заявленной компетенции. Он способен использовать эти знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях.

Этапы формирования компетенций реализуются в ходе освоения дисциплины, что отражается в тематическом плане дисциплины.

6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (см. таблицу раздела II и раздел VIII)

Средняя оценка умений, навыков и уровня сформированных компетенций по практическим занятиям (ПЗ) определяется на основе результатов тестирования по физической подготовке и определяется по итогам сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень развития основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей. Контрольные нормативы представлены в п.6.3

| № п/п | Индекс компетенции | Уровни сформированности компетенции | | |
|----------|-----------------------|--|--|--|
| | | Достаточный | Повышенный | Превосходный |
| 1. | ОК-8 | Знать и понимать (А): А1 - социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки в университете, понимать роль физической культуры в | Знать и понимать (А): А1 - социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки в университете, понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных | Знать и понимать (А): А1 - социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки в университете, понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных |

¹ В данном разделе приводятся примеры из ФОС

| | | | | |
|---|------|--|--|---|
| | | формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности. | физических качеств и психических свойств личности; А2 - научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов. | физических качеств и психических свойств личности А2 - научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; А3 - особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья. |
| 2 | ОК-8 | Уметь применять (В): Б1- высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии для управления своим физическим здоровьем; Б2- навыки для организации самостоятельных занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, а также для проведения коллективных занятий и соревнований; | Уметь применять (В): Б1- высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии для управления своим физическим здоровьем; Б2- навыки для организации самостоятельных занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, а также для проведения коллективных занятий и соревнований; Б3- средства спортивных состязаний для формирования и развития профессионально важных индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности; Б4- практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности; | Уметь применять (В): Б1- высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии для управления своим физическим здоровьем; Б2- навыки для организации самостоятельных занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, а также для проведения коллективных занятий и соревнований; Б3- средства спортивных состязаний для формирования и развития профессионально важных индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности; Б4- практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности; Б5- предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовке в вузе. |
| 3 | ОК-8 | Владеть (С): С1- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; | Владеть (С): С1- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; С2- высоким уровнем готовности к развитию в | Владеть (С): С1- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; С2- высоким уровнем готовности к развитию в сфере |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | С2- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений). | сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); С3- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности. | физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); С3- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности; С4- способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива. |
|--|--|--|--|

Шкала уровня сформированных компетенций

| № п/п | Уровень | Оценка по 5-и балльной шкале | Количество баллов |
|-------|---------------|------------------------------|-------------------|
| 1. | превосходный | 5 «отлично» | 85 – 100 баллов |
| 2. | повышенный | 4 «хорошо» | 70 – 84 баллов |
| 3. | достаточный | 3 «удовлетворительно» | 50 – 69 баллов |
| 4. | недостаточный | 2 «неудовлетворительно» | менее 50 баллов |

Шкалы оценивания показателей уровня физической подготовленности

Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.

по современным двигательным системам

Женщины:

Таблица 1

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | кол-во баллов | | | | |
|------------------------------|---|------------------|---------------|------|------|------|------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основные для всех залов | | | | | | | |
| 1. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания). | кол-во | 4 | 8 | 10 | 15 | 20 |
| 2. | Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 3. | Приседания на двух ногах. | кол-во | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| Специализированные | | | | | | | |
| 4. | Челночный бег 4×10 м | сек. | 13,0 | 12,5 | 11,5 | 11,0 | 10,5 |
| 5. | Непрерывный бег | мин. | 3 | 5 | 7 | 9 | 10 |
| Дополнительные (рейтинговые) | | | | | | | |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков) | кол-во попаданий | 3 | 5 | 7 | 9 | 10 |
| 7. | Прыжки со скакалкой | кол-во за 1 мин. | 70 | 80 | 100 | 120 | 140 |
| 8. | Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед | см | - 5 | 0 | + 5 | + 10 | + 15 |

по оздоровительным системам

Женщины:

Таблица 2

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | кол-во баллов | | | | |
|------------------------------|---|------------------------|---------------|------|------|------|------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основные для всех залов | | | | | | | |
| 1. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания). | кол-во | 4 | 8 | 10 | 15 | 20 |
| 2. | Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 3. | Приседания на двух ногах за 30 с. | кол-во | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| Специализированные | | | | | | | |
| 4. | Челночный бег 4×10 м | сек. | 13,0 | 12,5 | 11,5 | 11,0 | 10,5 |
| 5. | Непрерывный бег | мин. | 3 | 5 | 7 | 9 | 10 |
| Дополнительные (рейтинговые) | | | | | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места с 2-х ног | см | 140 | 150 | 160 | 170 | 190 |
| 7. | Прыжки со скакалкой | кол-во за 1 мин. | 70 | 80 | 100 | 120 | 140 |
| 8. | Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед | см | - 5 | 0 | + 8 | + 11 | + 16 |

Мужчины:

Таблица 3

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | кол-во баллов | | | | |
|------------------------------|---|------------------------|---------------|------|------|------|-----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основные для всех залов | | | | | | | |
| 1. | Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.) | кол-во | 4 | 8 | 10 | 15 | 20 |
| 2. | Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 3. | Подтягивание на перекладине* | кол-во | 4 | 6 | 9 | 12 | 15 |
| Специализированные | | | | | | | |
| 4. | Челночный бег 4×10 м | сек. | 12,5 | 12,0 | 11,0 | 10,5 | 9,5 |
| 5. | Непрерывный бег | мин. | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Дополнительные (рейтинговые) | | | | | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места с 2-х ног | см | 170 | 190 | 210 | 220 | 240 |
| 7. | Прыжки со скакалкой | кол-во за 1 мин. | 70 | 90 | 110 | 130 | 150 |
| 8. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |

Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.

Женщины:

Таблица 4

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | кол-во баллов | | | | |
|------------------------------|---|------------------|---------------|-----|-----|------|------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основные для всех залов | | | | | | | |
| 1. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания). | кол-во | 4 | 8 | 10 | 15 | 20 |
| 2. | Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 3. | Приседания на двух ногах. | кол-во | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| Специализированные | | | | | | | |
| 4. | Упор присев - упор лёжа, прогиб спины «Лягушка». | кол-во | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 5. | Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Дополнительные (рейтинговые) | | | | | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места с 2-х ног | см | 140 | 150 | 160 | 170 | 190 |
| 7. | Прыжки со скакалкой | кол-во за 1 мин. | 70 | 80 | 100 | 120 | 140 |
| 8. | Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед | см | - 5 | 0 | + 8 | + 11 | + 16 |

Мужчины:

Таблица 5

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | кол-во баллов | | | | |
|------------------------------|---|------------------|---------------|-----|-----|-----|-----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основные для всех залов | | | | | | | |
| 1. | Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.) | кол-во | 4 | 8 | 10 | 15 | 20 |
| 2. | Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 3. | Подтягивание на перекладине* | кол-во | 4 | 6 | 9 | 12 | 15 |
| Специализированные | | | | | | | |
| 4. | Прыжки из положения «разножка» с выпадом, руки за головой, поочередное касание локтем колена (левого-правого) | кол-во | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 5. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Дополнительные (рейтинговые) | | | | | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места с 2-х ног | см | 170 | 190 | 210 | 220 | 240 |
| 7. | Прыжки со скакалкой | кол-во за 1 мин. | 70 | 90 | 110 | 130 | 150 |
| 8. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |

Тема 3. Плавание в физической подготовке студентов.**Женщины:**

Таблица 6

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | кол-во баллов | | | | |
|----------|---------------------|------------|---------------|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основные | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|--------------|--------------|---------|---------|---------|-------------|
| 1. | Выносливость. Проплыть за 6 минут вольным стилем как можно более длинную дистанцию. | м | 100-125 | 125-150 | 150-175 | 175-200 | 200 и более |
| 2. | Скоростные качества. Проплыть дистанцию 50 м вольным стилем. | Мин.сек. | б/уч. | 1.30 | 1.25 | 1.15 | 1.00 |
| 3. | Силовые качества. Проплыть кролем на спине без работы рук (с помощью одних ног) от 1 до 4 отрезков по 25 метров. Время на выполнение 5 мин. | кол-во/ м | 0,5/ 12,5 | 1/25 | 2/50 | 3/75 | 4/100 |
| Дополнительные | | | | | | | |
| 4. | Ныряние. Достать со дна бассейна (с глубокой части 180 см.) пять различных предметов. Время – 3 мин. | кол-во пред. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Проныривание. Оттолкнувшись от бортика бассейна пронырнуть в длину максимальное количество метров на задержке дыхания. | м | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Дополнительные (рейтинговые) | | | | | | | |
| 6. | Транспортировка предмета. Плыть на спине, на груди или на боку. | м | 10 | 12,5 | 15 | 20 | 25 |
| 7. | Скоростные качества. Проплыть дистанцию 25 метров вольным стилем. | Сек. | б/уч. | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 8. | Скольжение на груди. Оттолкнувшись от бортика скользить без движений руками и ногами как можно большее количество метров. | м | 1 | 3 | 5 | 7 | 9 |

Мужчины:

Таблица 7

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | кол-во баллов | | | | |
|------------------------------|---|--------------|---------------|---------|---------|---------|-------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основные | | | | | | | |
| 1. | Выносливость. Проплыть за 6 минут вольным стилем как можно более длинную дистанцию. | кол-во/ м | 150-175 | 175-200 | 200-225 | 225-250 | 250 и более |
| 2. | Скоростные качества. Проплыть дистанцию 50 м свободным стилем. | Мин.сек. | б/уч. | 1.15 | 1.10 | 1.00 | 0.50 |
| 3. | Выносливость. Проплыть за 6 минут вольным стилем как можно более длинную дистанцию. | кол-во/ м | 150-175 | 175-200 | 200-225 | 225-250 | 250 и более |
| Специализированные | | | | | | | |
| 4. | Ныряние. Достать со дна бассейна (с глубокой части 180 см.) пять различных предметов. Время-3 мин. | кол-во пред. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Проныривание. Оттолкнувшись от бортика бассейна пронырнуть в длину максимальное количество метров на задержке дыхания. | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 12,5 |
| Дополнительные (рейтинговые) | | | | | | | |
| 6. | Транспортировка предмета. Плыть на спине, на груди или на боку. | м | 10 | 12,5 | 15 | 20 | 25 |
| 7. | Скоростные качества. Проплыть дистанцию 25 метров вольным стилем. | Сек. | б/уч. | 30 | 27 | 25 | 20 |
| 8. | Скольжение на груди. Оттолкнувшись от бортика скользить без движений руками и ногами как можно большее количество метров. | м | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |

Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.

Женщины:

Таблица 8

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | кол-во баллов | | | | |
|-------------------------|--|------------|---------------|---|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основные для всех залов | | | | | | | |
| 1. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания). | кол-во | 4 | 8 | 10 | 15 | 20 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------------|------|------|------|------|------|
| 2. | Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 3. | Приседания на двух ногах. | кол-во | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| Специализированные | | | | | | | |
| 4. | Челночный бег 4×10 м | сек. | 13,0 | 12,5 | 11,5 | 11,0 | 10,5 |
| 5. | Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Дополнительные (рейтинговые) | | | | | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места с 2-х ног | см | 140 | 150 | 160 | 170 | 190 |
| 7. | Прыжки со скакалкой | кол-во за 1 мин. | 70 | 80 | 100 | 120 | 140 |
| 8. | Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед | см | - 5 | 0 | + 8 | + 11 | + 16 |

Мужчины:

Таблица 9

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | кол-во баллов | | | | |
|------------------------------|---|------------------|---------------|------|------|------|------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основные для всех залов | | | | | | | |
| 1. | Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.) | кол-во | 4 | 8 | 10 | 15 | 20 |
| 2. | Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 3. | Подтягивание на перекладине* | кол-во | 4 | 6 | 9 | 12 | 15 |
| Специализированные | | | | | | | |
| 4. | Челночный бег 4×10 м | сек. | 13,0 | 12,5 | 11,5 | 11,0 | 10,5 |
| 5. | Выпрыгивание вверх из положения упор-присев | кол-во | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Дополнительные (рейтинговые) | | | | | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места с 2-х ног | см | 170 | 190 | 210 | 220 | 240 |
| 7. | Прыжки со скакалкой | кол-во за 1 мин. | 70 | 90 | 110 | 130 | 150 |
| 8. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |

Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов

по танцевальному спорту

Женщины:

Таблица 10

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | кол-во баллов | | | | |
|-------------------------|---|------------|---------------|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основные для всех залов | | | | | | | |
| 1. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания). | кол-во | 4 | 8 | 10 | 15 | 20 |
| 2. | Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 3. | Приседания на двух ногах. | кол-во | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| Специализированные | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------------------------------|-----|-----|-----|------|------|
| 4. | Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 5. | Аэробная связка. | кол-во ошибок и качество выполнения | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Дополнительные (рейтинговые) | | | | | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места с 2-х ног | см | 140 | 150 | 160 | 170 | 190 |
| 7. | Прыжки со скакалкой | кол-во за 1 мин. | 70 | 80 | 100 | 120 | 140 |
| 8. | Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед | см | - 5 | 0 | + 8 | + 11 | + 16 |

Бильярд для женщин и мужчин

Таблица 11

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | кол-во баллов | | | | |
|--------------------|--|------------|--|--|--|--------------------------------------|------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основные | | | | | | | |
| 1. | <i>«Прокат в 1 размер».</i> | см | Между линией 20 см от борта и линией 1 точки стола | Между линией 15 см от борта и линией 1 точки стола | Между линией 10 см от борта и линией 1 точки стола | Между бортом и линией 10 см от борта | У борта |
| 2. | <i>«Серия в центральную лузу»</i> | Кол-во | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. | <i>«Серия в угловую лузу»</i> | Кол-во | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Специализированные | | | | | | | |
| 4. | <i>«Финская партия»</i> | кол-во | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. | <i>«Забивание «пустышек».</i> | Кол-во | 6 | 8 | 10 | 12 | 16 |
| Дополнительные | | | | | | | |
| 6. | <i>«Правый и левый боковой винт»</i> | Расп. шара | - | - | 3 четверть стола | 2 четверть стола | 1 четверть стола |
| 7. | <i>«Свой» в центральную лузу» «Свой» в угловую лузу»</i> | Кол-во | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | <i>Прицельный шар в угловую лузу (10 ударов)</i> | Кол-во | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Тема 6. Виды входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.

Женщины:

Таблица 12

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | кол-во баллов | | | | |
|-------------------------|---|------------|---------------|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основные для всех залов | | | | | | | |
| 1. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания). | кол-во | 4 | 8 | 10 | 15 | 20 |
| 2. | Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------------|------|------|------|------|------|
| 3. | Приседания на двух ногах. | кол-во | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| Специализированные | | | | | | | |
| 4. | Челночный бег 4×10 м | сек. | 13,0 | 12,5 | 11,5 | 11,0 | 10,5 |
| 5. | Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Дополнительные (рейтинговые) | | | | | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места с 2-х ног | см | 140 | 150 | 160 | 170 | 190 |
| 7. | Прыжки со скакалкой | кол-во за 1 мин. | 70 | 80 | 100 | 120 | 140 |
| 8. | Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед | см | - 5 | 0 | + 8 | + 11 | + 16 |

Мужчины:

Таблица 13

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | кол-во баллов | | | | |
|------------------------------|---|------------------|---------------|------|------|------|------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основные для всех залов | | | | | | | |
| 1. | Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.) | кол-во | 4 | 8 | 10 | 15 | 20 |
| 2. | Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 3. | Подтягивание на перекладине* | кол-во | 4 | 6 | 9 | 12 | 15 |
| Специализированные | | | | | | | |
| 4. | Челночный бег 4×10 м | сек. | 13,0 | 12,5 | 11,5 | 11,0 | 10,5 |
| 5. | Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед | см | - 10 | 0 | + 6 | + 8 | + 13 |
| Дополнительные (рейтинговые) | | | | | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места с 2-х ног | см | 170 | 190 | 210 | 220 | 240 |
| 7. | Прыжки со скакалкой | кол-во за 1 мин. | 70 | 90 | 110 | 130 | 150 |
| 8. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |

Мужчины:

(вариант замены подтягивания)

Таблица 14

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | кол-во баллов | | | | |
|-------------------------|---|------------|---------------|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основные для всех залов | | | | | | | |
| 1. | Поднимание гири 16 кг прямая рука внизу – на прямую руку вверх (сумма двух рук) | кол-во | | | | | |
| | Собственный вес менее 75 кг | | 20 | 30 | 40 | 45 | 50 |
| | Собственный вес 75 – 90 кг | | 20 | 30 | 45 | 50 | 55 |
| | Собственный вес более 90 кг | | 20 | 30 | 50 | 55 | 60 |

**Для студентов с ограничением по отдельным видам нагрузки
(специальная медицинская группа)**

Таблица 15

Мужчины

| № | Название упражнения | | кол-во баллов | | | | |
|---|---------------------|--|---------------|--|--|--|--|
|---|---------------------|--|---------------|--|--|--|--|

| п/п | | Ед. измер. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------|---|------------------|------|------|------|-----|----|
| Основные для всех залов | | | | | | | |
| 1. | Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед из положения | см | - 15 | - 12 | - 10 | - 5 | 0 |
| 2. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания). | Кол-во | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 |
| 3. | Упор лёжа на локтях («планка») | сек | 30 | 40 | 50 | 70 | 90 |
| Специализированные | | | | | | | |
| 4. | Броски набивного мяча 2 кг в цель 10 раз (6 м) | Кол-во попаданий | 1 | 3 | 5 | 7 | 10 |
| 5. | Приседания | Кол-во | 1 | 3 | 5 | 7 | 10 |
| Дополнительные | | | | | | | |
| 6. | Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) | Кол-во | 4 | 7 | 9 | 12 | 15 |
| 7. | Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия). | Кол-во | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 8. | Непрерывная оздоровительная ходьба | Мин. | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |

Женщины

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | кол-во баллов | | | | |
|-------------------------|---|------------------|---------------|-----|----|-----|------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основные для всех залов | | | | | | | |
| 1. | Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед из положения | см | - 10 | - 5 | 0 | + 5 | + 10 |
| 2. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на коленях (отжимания). | Кол-во | 5 | 8 | 10 | 15 | 20 |
| 3. | Упор лёжа на локтях («планка») | сек | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Специализированные | | | | | | | |
| 4. | Броски набивного мяча 2 кг в цель 10 раз (5 м) | Кол-во попаданий | 1 | 3 | 5 | 7 | 10 |
| 5. | Приседания | Кол-во | 1 | 3 | 5 | 7 | 10 |
| Дополнительные | | | | | | | |
| 6. | Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) | Кол-во | 4 | 7 | 9 | 12 | 15 |
| 7. | Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия). | Кол-во | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 8. | Непрерывная оздоровительная ходьба | Мин. | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |

Контрольные упражнения (тесты) для текущего контроля (Приложение 1) Контрольные упражнения (тесты) для рубежного контроля (Приложение 2)

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

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.

1. 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 сохранился равномерный бег(ходьба) без остановок.

2. Приседания на двух ногах.

для девушек: - приседания на двух ногах. ИП – основная стойка.

Участник выполняет максимальное количество приседаний (за 30 сек) без отрыва стоп от пола, ноги на ширине плеч, положение бедер в приседании параллельно полу.

Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

Ошибки:

- 1) отрывание пяток от пола;*
- 2) положение бедер не параллельно полу;*
- 3) положение стоп шире или уже плеч;*
- 4) неполное разгибание коленей при выпрямлении.*

6. Прыжки со скакалкой.

Прыжки выполняются на двух ногах в максимальном темпе.

Засчитывается количество прыжков, сделанные участником в течение 1 минуты.

7. Броски мячей на точность.

Броски набивного мяча весом 2 кг выполняются из ИП стоя с расстояния 5 (6 м) м, мяч в руках, руки опущены вниз, ноги слегка разведены.

Перед броском колени слегка согнуть и бросить двумя руками мяч в цель, лежащую на полу (квадрат 1м* 1м).

Участник выполняет несколько пробных бросков и необходимое количество зачетных бросков.

Засчитывается максимальное количество попаданий мяча в цель из максимально возможных.

8. Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на животе на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», локти касаются мата, ноги прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъёмов, пересекая локтями линию плеч, с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:

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

9. Упор лёжа на локтях («планка»)

Корпус и линия ног составляют «одну линию». Взгляд направлен вперед-вниз. Опора на всю поверхность предплечий. Ноги опираются на носки стоп.

10. Упор присев - упор лёжа, прогиб спины «Лягушка».

Упражнение выполняется в максимальном темпе. Фиксируются положения упор лёжа и упор присев. Руки прямые, в локтях не сгибать.

11. Прыжки из положения «разножка» с выпадом, руки за головой, поочерёдное касание локтем колена (левого-правого)

12. Сгибание и разгибание рук в упоре-висе на брусках.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упоре-висе на брусках, 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;*
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";*
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;*
- 4) одновременное разгибание рук;*
- 5) сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.*

Бильярд

1. «Прокат в 1 размер»

И.П. Биток на линии 1 точки стола справа и слева на расстоянии 2 диаметров шаров выставляются 2 шара. После удара, биток возвращается внутри двух шаров (без касаний). Оценка 3 вставляется за остановку шара на столе между линией 1 точки и линией в 10 сантиметрах от короткого борта, 4 за остановку шара между линией в 10 см. и бортом, и 5 за прижатый к борту шар

2. «Серия в центральную лузу»

И.П. Биток на центральной точке стола, прицельный в центральной лузе. Серия выполняется таким образом, чтобы биток ронял прицельный шар в лузу, оставаясь в лузе как прицельный. Следующий биток ставят с руки в любое место не ближе средней линии стола так, чтобы траектория его движения позволяла продолжать серию. Упражнение оценивается на 3, 4 и 5 если забиты соответственно 4, 5 и 6 шаров.

3. «Серия в угловую лузу»

так же направлено на развитие серийности, только в более строгую угловую лузу. И.П. Биток на 1 точке стола, прицельный в центральной лузе. Серия выполняется аналогично требованиям 2 упражнения. Упражнение оценивается на 3, 4 и 5 забиванием в лузу соответственно 3, 4 и 5 шаров.

4. «Финская партия».

И.П. Биток на 1 точке стола, 6 прицельных шаров в лузах. Выполняются последовательные удары битком по прицельным шарам по часовой стрелке (правши) или против (левши). Основная задача: научиться владеть битком с выходом его для следующего удара. Необходимо положить 6 шаров 6 ударами на оценку 5

5. «Забивание «пустышек».

И.П. После разбоя пирамиды (удар не учитывается) выполняется последовательное забивание одиночных шаров в лузы 16 ударами. В случае ошибки упражнение выполняется заново с И.П. Упражнение оценивается по количеству забитых шаров 16, 14, 10 соответственно 5, 4 и 3

6. «Правый и левый боковой винт».

И.П. Биток на линии 1 точки стола по центру между точкой и длинным бортом. По центру линии 2 точки стола между точкой и длинным бортом по центру на расстоянии 2 диаметров шаров ставятся два шара. Удар по битку наносится с силой в 1 размер или чуть слабее в правую (упр. 6) или левую (упр. 7) треть шара длинным проколом. Биток проходит через «ворота», ударяется в короткий борт и за счет винта уходит в сторону длинного борта. Оценивается сила выполненного винта по отскоку шара от короткого к длинному борту. Оценка 5 ставится за отскок в пространство длинного борта между коротким бортом и линией 3 точки стола, 4 за отскок в пространство длинного борта между линией 3 точки стола и линией 2 точки стола, 3 за отскок в пространство длинного борта между линией 2 точки стола и линией 1 точки стола.

7. «Свой» в центральную лузу», «Свой» в угловую лузу».

И.П. Прицельный шар на борту центральной лузы (края шара и лузы на одной линии). Биток выставляется «с руки» из-за средней линии стола самостоятельно по траектории отскока. Забивание «своего» битка производится последовательным возобновлением И.П. и безошибочным забиванием битка. На оценку 5, 4 и 3 необходимо совершить 5, 4 и 3 соответственно, безошибочных забиваний «своего» в лузу.

И.П. Прицельный шар на длинном борту угловой лузы устанавливается прижатием к кию (соединяет губу лузы и 1 точку стола) и длинному борту. Биток выставляется «с руки» из-за средней линии стола самостоятельно по траектории отскока. Забивание «своего» битка производится последовательным возобновлением И.П. и безошибочным забиванием битка. На оценку 5, 4 и 3 необходимо совершить 5, 4 и 3 соответственно, безошибочных забиваний «своего» в лузу.

8. Прицельный шар в угловую лузу (10 ударов).

И.П. Прицельный шар в угловую лузу на 1 точке стола. Биток устанавливается «с руки» самостоятельно на расстоянии не ближе 2 диаметров шаров от прицельного шара по направлению от угловой лузы. Выполняется 10 ударов в угловую лузу с постоянным возобновлением И.П.

Темы рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту»

1. Здоровый образ жизни студентов
2. Закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья.
3. Опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека.
4. Влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности.
5. Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека.
6. НОТ и правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии.
7. Особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности. – Влияние росто-весового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку. – Регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| <i>вид учебных занятий</i> | <i>Организация деятельности студента</i> |
|-----------------------------|--|
| <i>Практические занятия</i> | <i>Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Работа в спортивных залах, подготовка к контрольным нормативам, просмотр рекомендуемой литературы. Регулярное посещение занятий. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях.</i> |
| <i>Реферат¹</i> | <i>Реферат: тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса.</i> |

Порядок проведения промежуточной аттестации для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья

На основании ПОЛОЖЕНИЯ об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в федеральном

¹ Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» пишут и защищают реферат.

государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова» от 28 августа 2017г протокол заседания Ученого Совета № 96-ОГ для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья промежуточная аттестация проводится образовательной организацией с учётом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния их здоровья (далее – индивидуальные особенности).

**VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ
ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ
КОМПЕТЕНЦИЙ**

*Формирование балльной оценки по дисциплине
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»*

В соответствии с «Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова» распределение баллов, формирующих рейтинговую оценку работы обучающегося, осуществляется следующим образом:

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

1. Текущий и рубежный контроль

Расчет баллов по результатам текущего и рубежного контроля в 1 семестре:

| Форма контроля | Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль | Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением) | Количество баллов |
|---------------------------|---|---|-------------------|
| 1. Текущий контроль | Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов. | контрольные упражнения (тест) для текущего контроля | 7 |
| 2. Рубежный контроль | Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов. | контрольные упражнения (тест) для текущего контроля | 3 |
| Итого в 1 семестре | | | 10 |

Расчет баллов по результатам текущего и рубежного контроля во 2 семестре:

| Форма контроля | Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль | Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением) | Количество баллов |
|----------------|---|---|-------------------|
|----------------|---|---|-------------------|

| | | | |
|-------------------------------|---|---|-----------|
| 1. Текущий контроль | Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов. | контрольные упражнения (тест) для текущего контроля | 7 |
| 2. Рубежный контроль | Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов. | контрольные упражнения (тест) для текущего контроля | 3 |
| Итого во 2 семестре | | | 10 |
| ВСЕГО за 1 и 2 семестр | | | 20 |

Расчет баллов по результатам текущего и рубежного контроля в **3 семестре**:

| Форма контроля | Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль | Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением) | Количество баллов |
|---------------------------|--|--|--------------------------|
| 1. Текущий контроль | Тема 3. Плавание в физической подготовке студентов. | контрольные упражнения (тест) для текущего контроля | 7 |
| 2. Рубежный контроль | Тема 3. Плавание в физической подготовке студентов. | контрольные упражнения (тест) для текущего контроля | 3 |
| Итого в 3 семестре | | | 10 |

Расчет баллов по результатам текущего и рубежного контроля в **4 семестре**:

| Форма контроля | Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль | Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением) | Количество баллов |
|-------------------------------|--|--|--------------------------|
| 1. Текущий контроль | Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов. | контрольные упражнения (тест) для текущего контроля | 7 |
| 2. Рубежный контроль | Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов. | контрольные упражнения (тест) для текущего контроля | 3 |
| Итого в 4 семестре | | | 10 |
| ВСЕГО за 3 и 4 семестр | | | 20 |

Расчет баллов по результатам текущего и рубежного контроля в **5 семестре**:

| Форма контроля | Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль | Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением) | Количество баллов |
|-----------------------|---|--|--------------------------|
| 1. Текущий контроль | Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. | контрольные упражнения (тест) для текущего контроля | 7 |

| | | | |
|---------------------------|---|---|-----------|
| | Танцевальные направления в физической подготовке студентов | | |
| 2.Рубежный контроль | Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов | контрольные упражнения (тест) для текущего контроля | 3 |
| Итого в 5 семестре | | | 10 |

Расчет баллов по результатам текущего и рубежного контроля в 6 семестре:

| Форма контроля | Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль | Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением) | Количество баллов |
|-------------------------------|---|---|-------------------|
| 1. Текущий контроль | Тема 6. Виды входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов. | контрольные упражнения (тест) для текущего контроля | 7 |
| 2.Рубежный контроль | Тема 6. Виды входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов. | контрольные упражнения (тест) для текущего контроля | 3 |
| Итого в 6 семестре | | | 10 |
| ВСЕГО за 5 и 6 семестр | | | 20 |

2. Творческий рейтинг

Распределение баллов осуществляется по решению методической комиссии кафедры и результат распределения баллов за соответствующие виды работ представляются в виде следующей таблицы:

в 1 семестре:

| Наименование раздела/ темы дисциплины | Вид работы | Количество баллов |
|--|--|-------------------|
| Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов. | Проведение подготовительной части занятия (разминки) - 1 б. Подготовка и проведение комплекса упражнений - 1 б. | 10 |
| ИТОГО | | 10 |

во 2 семестре:

| Наименование раздела/ темы дисциплины | Вид работы | Количество баллов |
|---|--|-------------------|
| Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов. | Проведение подготовительной части занятия (разминки) - 1 б. Подготовка и проведение комплекса упражнений - 1 б. | 10 |

| | | |
|--------------------------|--|-----------|
| ИТОГО | | 10 |
| ИТОГО 1-2 семестр | | 20 |

в 3 семестре:

| Наименование раздела/ темы дисциплины | Вид работы | Количество баллов |
|--|--|--------------------------|
| Тема 3. Плавание в физической подготовке студентов. | Проведение подготовительной части занятия (разминки) - 1 б. Подготовка и проведение комплекса упражнений - 1 б. | 10 |
| ИТОГО | | 10 |

в 4 семестре:

| Наименование раздела/ темы дисциплины | Вид работы | Количество баллов |
|--|--|--------------------------|
| Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов. | Проведение подготовительной части занятия (разминки) - 1 б. Подготовка и проведение комплекса упражнений - 1 б. | 10 |
| ИТОГО | | 10 |
| ИТОГО 3-4 семестр | | 20 |

в 5 семестре:

| Наименование раздела/ темы дисциплины | Вид работы | Количество баллов |
|--|--|--------------------------|
| Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов | Проведение подготовительной части занятия (разминки) - 1 б. Подготовка и проведение комплекса упражнений - 1 б. | 10 |
| ИТОГО | | 10 |

в 6 семестре:

| Наименование раздела/ темы дисциплины | Вид работы | Количество баллов |
|---|--|--------------------------|
| Тема 6. Виды входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов. | Проведение подготовительной части занятия (разминки) - 1 б. Подготовка и проведение комплекса упражнений - 1 б. | 10 |
| ИТОГО | | 10 |
| ИТОГО 5-6 семестр | | 20 |

3. Промежуточная аттестация

Зачет по результатам изучения учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в 2, 4, 6 семестрах проводится в форме выполнения контрольных упражнений (тестов) по проверке физической подготовленности.

Зачет состоит из 3 обязательных, 2 специализированных и 3 дополнительных контрольных упражнений.

Оценка по результатам зачета выставляется исходя из следующих критериев:

- За каждое правильно выполненное контрольное упражнение - 5 баллов.

В случае частичного выполнения упражнения, студенту начисляется **определяемое преподавателем** количество баллов.

Итоговый балл формируется суммированием баллов за промежуточную аттестацию и баллов, набранных перед аттестацией. Приведение суммарной балльной оценки к четырехбалльной шкале производится следующим образом:

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

| 100-балльная система оценки | Традиционная четырехбалльная система оценки | Формируемые компетенции (индикаторы компетенций) | Критерии оценивания |
|-----------------------------|---|--|---|
| 85 – 100 баллов | «отлично» | ОК-8 | <p>Знает верно и в полном объеме: роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека; роль и значение физической культуры в укреплении и поддержании здоровья, умственной и физической работоспособности (физкультурно-оздоровительные системы); основы методики самостоятельных занятий; основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными</p> <p>Умеет верно и в полном объеме: самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку и/или тренировку по физкультурно-оздоровительной системе для укрепления здоровья; использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Владет навыками верно и в полном объеме: методами и средствами развития силы; методами и средствами развития скоростных и скоростно-силовых возможностей, а также выносливости</p> |
| 70 – 84 баллов | «хорошо» | ОК-8 | <p>Знает с незначительными замечаниями: роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека; роль и значение физической культуры в укреплении и поддержании здоровья, умственной и физической работоспособности (физкультурно-оздоровительные системы); основы методики самостоятельных занятий; основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными</p> <p>Умеет с незначительными замечаниями: самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку и/или тренировку по физкультурно-оздоровительной системе для укрепления здоровья; использовать средства физической</p> |

| | | | |
|-----------------|-----------------------|------|--|
| | | | культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеет навыками с незначительными замечаниями: методами и средствами развития силы; методами и средствами развития скоростных и скоростно-силовых возможностей, а также выносливости |
| 50 – 69 баллов | «удовлетворительно» | ОК-8 | Знает на базовом уровне, с ошибками: роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека; роль и значение физической культуры в укреплении и поддержании здоровья, умственной и физической работоспособности (физкультурно-оздоровительные системы); основы методики самостоятельных занятий; основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными Умеет на базовом уровне, с ошибками: самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку и/или тренировку по физкультурно-оздоровительной системе для укрепления здоровья; использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеет на базовом уровне, с ошибками: методами и средствами развития силы; методами и средствами развития скоростных и скоростно-силовых возможностей, а также выносливости |
| менее 50 баллов | «неудовлетворительно» | ОК-8 | Не знает на базовом уровне: роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека; роль и значение физической культуры в укреплении и поддержании здоровья, умственной и физической работоспособности (физкультурно-оздоровительные системы); основы методики самостоятельных занятий; основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными Не умеет на базовом уровне: самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку и/или тренировку по физкультурно-оздоровительной системе для укрепления здоровья; использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Не владеет на базовом уровне: методами и средствами развития силы; методами и средствами развития скоростных и скоростно-силовых возможностей, а также выносливости |

**Контрольные упражнения (тесты) для текущего контроля
Женщины:**

Таблица 1

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | Минимальный результат для получения 1 балла |
|-------|---|------------------|---|
| | <i>текущий контроль</i> | | |
| 1. | Челночный бег 4×10 м | сек. | 13,0 |
| 2. | Непрерывный бег | мин. | 3 |
| 3. | Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия). | Кол-во | 20 |
| 4. | Прыжок в длину с места с 2-х ног | см | 140 |
| 5. | Прыжки со скакалкой | кол-во за 1 мин. | 70 |
| 6. | Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед | см | - 5 |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков) | кол-во попаданий | 3 |

Мужчины:

Таблица 2

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | Минимальный результат для получения 1 балла |
|-------|---|------------------|---|
| | <i>текущий контроль</i> | | |
| 1. | Челночный бег 4×10 м | сек. | 12,5 |
| 2. | Непрерывный бег | мин. | 4 |
| 3. | Прыжки из положения «разножка» с выпадом, руки за головой, поочередное касание локтем колена (левого-правого) | кол-во | 10 |
| 4. | Прыжок в длину с места с 2-х ног | см | 170 |
| 5. | Прыжки со скакалкой | кол-во за 1 мин. | 70 |
| 6. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев). | кол-во | 20 |
| * | Поднимание гири 16 кг прямая рука внизу – на прямую руку вверх (сумма двух рук) | кол-во | 20 |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков) | кол-во попаданий | 4 |

**Контрольные упражнения (тесты) для рубежного контроля
Женщины:**

Таблица 3

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | Минимальный результат для получения 1 балла |
|---------------------------------|---|------------|---|
| <i>Рубежный контроль</i> | | | |
| 1. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания). | кол-во | 4 |
| 2. | Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс). | кол-во | 20 |
| 3. | Приседания на двух ногах за 30 с. | кол-во | 22 |

Мужчины:

Таблица 4

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | Минимальный результат для получения 1 балла |
|---------------------------------|---|------------|---|
| <i>Рубежный контроль</i> | | | |
| 1. | Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.) | кол-во | 4 |
| 2. | Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс). | кол-во | 20 |
| 3. | Подтягивание на перекладине*(можно заменить подниманием гири 16 кг) | кол-во | 4 |
| * | Поднимание гири 16 кг прямая рука внизу – на прямую руку вверх (сумма двух рук) | кол-во | 20 |

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»,

утверждены на заседании кафедры физического воспитания,
протокол № 1 от «30» 08 2017г.

Заведующий кафедрой _____  Андрющенко Л.Б.

Одобрено советом Центра Гуманитарной Подготовки.

протокол № 1 от «5» сентября 2017г.

Председатель _____  Яблочкина И.В.

Одобрено на заседании Методического совета,

протокол № 1 от «18» 09 2017г.

Заместитель председателя совета _____  Стукалова И.Б.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»,

утверждены на заседании кафедры физического воспитания,
протокол № 10 от «1» 06 2018г.

Заведующий кафедрой _____  Андрющенко Л.Б.

Одобрено советом Центра Гуманитарной Подготовки.

протокол № 8 от «29» 06 2018г.

Председатель _____  Яблочкина И.В.

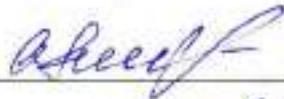
Одобрено на заседании Методического совета,

протокол № 1 от «20» 09 2018г.

Заместитель председателя совета _____  Стукалова И.Б.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»,
протокол № 9 от «27» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой
Физического воспитания



Андрющенко Л.Б.

Одобрено советом Центра Гуманитарной Подготовки,
протокол № 9 от «28» мая 2019 г.

Председатель



Яблочкина И.В.

Одобрено на заседании Методического совета,
протокол № 11 от «17» июня 2019 г.

Заместитель председателя совета



Стукалова И.Б.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»,

исполнение (подпись)

утверждены на заседании кафедры физического воспитания,
протокол № 9 от «02» 06 2020 г.

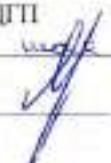
Заведующий кафедрой


(подпись)

Л.Б. Андриушенко
(Ф.И.О.)

Одобрено на заседании Совета ЦТП
протокол № 9 от «3» июля 2020 г.

Председатель


(подпись)

И.В. Яблочкина /
(Ф.И.О.)

Одобрено Методическим советом, протокол № 9 от «15» июня 2020 г.

Зам. председателя


(подпись)

Стукалова И.Б.
(Ф.И.О.)

**Карта обеспеченности дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
учебными изданиями и иными информационно-библиотечными ресурсами**

Центр гуманитарной подготовки

Кафедра Физического воспитания

ОПОП ВО по направлению подготовки/специальности для всех направлений

Уровень подготовки Бакалавриат

| №п /п | Наименование, автор | Выходные данные | Информация по НИБЦ им. академика Л.И. Абалкина | | Количество экземпляров на кафедре (в лаборатории) (шт.) | Численность студентов (чел.) | Показатель обеспеченности студентов литературой: = 1 (при наличии в ЭБС); или =(колонка 4/ колонка 7) (при отсутствии в ЭБС) |
|----------------------------|--|---|---|--|---|------------------------------------|---|
| | | | количество печатных экземпляров в (шт.) | наличие в ЭБС (да/нет), название ЭБС | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 |
| основная литература | | | | | | | |
| 1 | Физическая культура : учеб. пособие [для бакалавров] / <u>Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова</u> ; Ред. <u>А. Г. Ростеванов</u> . – 2-е изд., стер. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – 236 с. : ил. – ISBN 978-5-7307-1160-0 : 182.59. | – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – 236 с. : ил. | 15 | ЭБ-НИБЦ | | 3000 | 1 |
| 2 | 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. | Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. – 62 с. | 25 | ЭБ-НИБЦ | | 3000 | 2 |
| 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. | .]. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – 131 с. : ил. | 10 | ЭБ-НИБЦ | | 3000 | 3 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|----|--|------------------------------------|--|--|----------|
| | Плеханова, 2017. – 131 с. : ил. – ISBN 978-5-7307-1238-6 : 167.64. | | | | | | | |
| | Всего | | | | | | | 1 |
| дополнительная литература | | | | | | | | |
| 1 | Алексеев, С.В. Спортивное право: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. — 5-е изд., перераб. и доп. | — М. : ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2017. — 927 с. - (Серия «Золотой фонд российских учебников»). - ISBN 978-5-238-02864-4. | | | ЭБС-« ZNANIUM», библиотека ЭБ-НИБЦ | | | 1 |
| 2 | Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий : учебник Автор: Алексеев С. В. | Издательство: ЮНИТИ Год издания: 2014 Пол. индекс: 796 А471 ISBN: 978-5-238-02540-7 | | | ЭБС-« ZNANIUM» | | | 1 |
| 3 | Практикум по дисциплине "Физическая культура". Комплекс упражнений при заболеваниях позвоночника А. Н. Мелентьев, Ю. В. Подорубев, Г. Б. Кондраков | М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2013. – 47 с | | | ЭБ НИБЦ | | | 1 |
| 4 | 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. | – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. – 66 с. | 10 | | ЭБ-НИБЦ | | | 1 |
| 5 | 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. | – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. – 79 с. : ил. | 10 | | ЭБ-НИБЦ | | | 1 |
| | Всего | | | | | | | 1 |

Зав. кафедрой
Физического воспитания

« 28 » 05 2019 г.

Согласовано:

Начальник отдела комплектования НИБЦ

« 29 » 05 2019 г.

(подпись)

(подпись)

/Андрющенко Л.Б./
(Ф.И.О.)

/Климова И.И./
(Ф.И.О.)

Научно-информационный
библиотечный центр
имени академика Л.И. Абалкина
ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»