

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



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 Ю.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 ЦТТ



(подпись)

Н.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

І. 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.</p> <p>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.org/> - 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 роста-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 вниз – 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

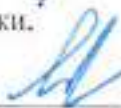


Андрюшенко Л.Б.

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



Андрюшенко 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» июня 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»