


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петровская Анна Викторовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 25.07.2023 12:02:03  
Уникальный программный ключ:  
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199

*Приложение 3 к основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент направленность (профиль) программы Менеджмент на предприятиях ресторанно-гостиничного бизнеса*



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»  
Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

УТВЕРЖДЕНО  
протоколом заседания Совета  
Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова  
от 28.05.2019 № 11  
Председатель  Т.Л. Авагян



**Кафедра бухгалтерского учета и анализа**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1. Б.20.02 «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент  
Направленность (профиль) программы  
«Менеджмент на предприятиях ресторанно-гостиничного бизнеса»  
для студентов приема 2020 г.**

**Уровень высшего образования Бакалавриат**

**Программа подготовки прикладной бакалавриат**

Краснодар  
2019 г.

**Рецензенты:**

1. Чернышенко Ю.К. д.п.н., профессор Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.
2. Емтыль Т. Х. к.п.н., доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

**Аннотация рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:**

**Цель изучения дисциплины** - освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности, приобретение умений и компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины** - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке к профессиональной деятельности; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, 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; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта.

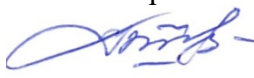
Составитель:



ст. преподаватель Скидан М.Н., кафедра бухгалтерского учета и анализа  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению кафедрой бухгалтерского учета и анализа. Протокол от 28.03.2019 № 7

Зав. КБУ, к.э.н., доцент



Н.В. Лактионова

(подпись)

Согласовано:

Зав. КЭУ, к. э. н., доц.



И.В. Балашова

(подпись)

Согласовано

Протокол заседания Учебно-методического совета от 18.04.2019 № 6

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>4</b>
<b>II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>7</b>
<b>III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....</b>	<b>10</b>
<b>IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>
<b>V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>18</b>
<b>VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....</b>	<b>28</b>
<b>VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>43</b>
<b>VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.....</b>	<b>43</b>
<b>Лист регистрации изменений.....</b>	<b>51</b>
<b>Приложения:</b>	
Карта обеспеченности дисциплины учебными изданиями и иными информационно-библиотечными ресурсами	

## **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 Цель дисциплины**

Целью учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является: освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности. Приобретение умений и компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **1.2 Учебные задачи дисциплины**

Задачами дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке к профессиональной деятельности.
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
- 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.
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, использования средств физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

### **1.3 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 и составляет самостоятельный раздел.

Дисциплина основывается на знании следующих дисциплин: «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности», «Психология», «Социология», «Концепция современного естествознания».

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

1. Знать: методы и средства физической подготовки для организации полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Уметь: обеспечивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
3. Владеть: методами и средствами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 1.4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Распределение часов дисциплины, по которой промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета

Показатели объема дисциплины	Всего часов по формам обучения		
	Очная	Заочная	Очно-заочная
Объем дисциплины в зачётных единицах	-	-	-
Объем дисциплины в часах	328		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего	328	10,25	32,25
1.Аудиторная работа (Ауд), всего:	322	10	32
в том числе:	-	-	-
лекции, в том числе интерактивные ()	-	-	12
практические (семинарские) занятия, в том числе интерактивные ()	322	10	20
2.Электронное обучение (Элек.)	-	-	-
3.Индивидуальные консультации (ИК)	-	-	-
4.Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	6	0,25	0,25
Самостоятельная работа (СР).всего:	-	317,75	295,75
в том числе:	-	-	-
самостоятельная работа в семестре (СРС)	-	314	295,75
самостоятельная работа в период экз.сессии (Контроль)	-	3,75	-

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине осуществляется в соответствии с приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета. Программам магистратуры».

## 1.5 Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины в соответствии с видом профессиональной деятельности, на который ориентирована программа бакалавриата, должны быть решены следующие профессиональные задачи и сформированы следующие общекультурные (ОК) компетенции:

**ОК-6** - способностью к самоорганизации и самообразованию.

**1. Знать:** самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния.

**2. Уметь:** выполнять жизненно-важные прикладные навыки - ходьбы, бега, передвижения по пересеченной местности; выполнять требования по общей физической подготовке.

**3. Владеть:** навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности.

**ОК-7** - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**1. Знать:** средства и методы физической культуры; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности.

**2. Уметь:** проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;

составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

**3. Владеть:** должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

### **1.6. Формы контроля**

Текущий контроль (контроль самостоятельной работы обучающегося) осуществляется в процессе освоения дисциплины преподавателем, ведущим практические занятия, в соответствии с календарно-тематическим планом, в объеме 328 часов, запланированных в расчете педагогической нагрузки по дисциплине в виде следующих работ:

Промежуточная аттестация проводится:

для очной формы обучения – в 2,4,6 семестрах – **зачет.**

для очно-заочной формы обучения во 2 семестре – **зачет.**

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы обучающегося по программе бакалавриата. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы обучающегося 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.

### **1.7. Требования к адаптации учебно-методического обеспечения дисциплины для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Требования к адаптации учебно-методического обеспечения дисциплины для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г.В.Плеханова». (<http://www.rea.ru>)

Набор адаптационных методов обучения, процедур текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации осуществляется исходя из специфических особенностей восприятия, переработки материала обучающимися с ограниченными возможностями здоровья с учетом рекомендаций медико-социальной экспертизы, программы реабилитации инвалида с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

Таблица 2.1

Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Образовательные технологии
<b><i>Семестр 1</i></b>			
Тема 1. Легкая атлетика.	История развития, правила соревнований, структура легкой атлетики. Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Прыжки в длину с места, с разбега. Совершенствование видов л/а. Правила соревнований по л/а.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 2. Методико-практические занятия	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание). Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах, велосипед и т.д.).	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 3. Подвижные игры	Значение подвижных игр, их роль и классификация. Подвижные игры с элементами метаний, коротких перебежек и т.д. Использование подвижных игр для воспитания физических качеств.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
<b><i>Семестр 2</i></b>			
Тема 4. Волейбол	Правила игры в волейбол. Основные элементы игры. Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол. Проведение соревнований.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 5. Методико-практические занятия	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 6. ГТО	Сдача норм ГТО. Виды.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации

			преподавателей.
<b>Семестр 3</b>			
Тема 7. Легкая атлетика	Бег на средние дистанции, СБУ. Эстафетный бег, преодоление препятствий. Челночный бег. Эстафетный бег по кругу 4 x100 м. Совершенствование видов л/а.	ОК-6 ОК-7	Входной контроль Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 8. Методико-практические занятия	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
<b>Семестр 4</b>			
Тема 9. Баскетбол	Правила игры в баскетбол. Основные элементы игры. Техника игры. Тактика игры. Проведение соревнований.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 10. Подвижные игры	Подвижные игры на свежем воздухе. Игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол). Подвижные игры. Значение подвижных игр, их роль и классификация. Подвижные игры с элементами метаний, коротких перебежек и т.д..	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 11. ГТО	Сдача норм ГТО. Виды.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
<b>Семестр 5</b>			
Тема 12. Легкая атлетика	Совершенствование видов л/а. Бег на длинные дистанции. Кросс. Прыжки в длину с места, с разбега.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
13. Гимнастика	Развитие основных физических качеств, ритмических и двигательных действий. Проведение комплексов упражнений на развитие силы, гибкости, выносливости, быстроты.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.



<i>Семестр 6</i>			
Тема 14. Футбол.	Правила игры в футбол. Основные элементы игры. Техника игры. Тактика игры. Проведение соревнований.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 15. Методико-практические занятия	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 16. ГТО	Сдача норм ГТО. Виды.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.

### III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

**Стандартные методы обучения:**

- практические занятия;
- консультации преподавателей.

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

#### 4.1 Рекомендуемая литература

**Основная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст электронный: <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991#page/1>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст электронный: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427#page/1>

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст электронный: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1>

**Нормативно-правовые документы:**

1. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ» <https://fzrf.su/zakon/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-329-fz/>

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 <http://docs.cntd.ru/document/902169994>

**Дополнительная литература:**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст электронный: <https://biblio-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1>

2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст электронный: <https://biblio-online.ru/viewer/istoriya-fizicheskoy-kultury-447196#page/1>

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст электронный: <https://biblio-online.ru/viewer/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-447152#page/1>

4. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст электронный: <https://biblio-online.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324#page/1>

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст электронный: <https://biblio-online.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895#page/1>

#### **4.2 Перечень информационно-справочных систем**

Информационная справочно-правовая система Консультант плюс (локальная версия)  
Справочно-правовая система Гарант (локальная версия)

#### **4.3 Перечень электронно-образовательных ресурсов**

1. ЭБС «ИНФРА–М» <http://znanium.com>
2. ЭБС «Лань» Книжная коллекция «Инженерно-технические науки» [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)
3. ЭБС ВООК.ru <http://www.book.ru>
4. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://biblio-online.ru/>

#### **4.4 Перечень профессиональных баз данных**

База статистических данных по развития физической культуры и спорта в РФ  
<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

#### **4.5 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (Минобрнауки России) - официальный сайт <https://www.minobrnauki.gov.ru>
4. Российский научный фонд (РНФ) - официальный сайт <http://rscf.ru/ru>
5. Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) - многофункциональная информационно-поисковая система Российской академии образования - <http://elib.gnpbu.ru>
6. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта - <http://sportlaws.infosport.ru>
7. Журнал «Культура здоровой жизни» - <http://kzg.narod.ru/>
8. Российский журнал «Физическая культура» - <http://lib.sportedu.ru>
9. Журнал «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru>
10. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал - <http://www.infosport.ru>
11. Правила различных спортивных игр - <http://sportrules.boom.ru>
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ - <http://lib.sportedu.ru>

#### **4.6 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения**

Операционная система Windows 10  
Пакет прикладных программ Office Professional Plus 2010 Rus,  
Антивирусная программа Касперского Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Расширенный Rus Edition,

PeaZip,  
Adobe Acrobat Reader DC

#### **4.7 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

##### **Тема 1. Легкая атлетика**

**Литература: О-1; О-2; О-3; Д-2; Д-5.**

##### **Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. История развития легкой атлетики в России.
2. Правила соревнований в легкой атлетике.
3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания).
4. Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты.
5. Правила и техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.
6. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
7. Основные этапы исторического развития легкой атлетики.
8. Место легкой атлетики в системе физической культуры.
9. Классификация видов легкой атлетики.
10. Техника бега на короткие дистанции. Значение старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
11. Техника метания мяча и гранаты. Значение разбега, предбросковых шагов и финального усилия.
12. Техника эстафетного бега 4x100м. Последовательность обучения. Основные правила соревнования.
13. Техника челночного бега. Применение челночного бега на уроках в школе.
14. Тесты, выявляющие уровень развития быстроты и быстрой силы. Их значение в спортивной и школьной практике. Методика проведения.
15. Тесты, выявляющие уровень развития общей выносливости, скоростной выносливости. Методика проведения.
16. Развитие общей выносливости. Обучение равномерному темпу бега. Пульсовой контроль.
17. Применение переменного, повторного и интервального методов тренировки при подготовке бегунов на средние дистанции.
18. Оборудование и разметка сектора по прыжкам в длину. Правила соревнований, ведение протокола. Определение личных мест участников при равенстве их результатов.
19. Правила соревнований в беге 100 и 200 метров. Обязанности стартера и судей на финише.
20. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции, кроссу. Определение времени и мест участников при ручном хронометраже.

##### **Тема 2. Методико-практические занятия**

**Литература: О-1; О-2; Д-1; Д-3; Д-4.**

##### **Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Что такое физическая подготовка.

2. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
3. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
4. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
7. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся.
8. Укажите основное предназначение врачебного обследования.
9. Чем определяется физическое развитие человека.
10. Какой тип осанки считается нормальным.
11. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов.
12. Что является целью самоконтроля.
13. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет.
14. Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
15. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
16. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
17. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
- 18. Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
19. Коррекция физического развития.
20. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения.
21. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

### **Тема 3. Подвижные игры.**

#### **Литература: О-1; О-2; О-3.**

Подобрать и провести с группой обучающихся подвижную игру на развитие физических качеств, например:

#### **1. Встречная эстафета с обручем и скакалкой**

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: гимнастические обручи, скакалки.

Подготовка: команды строятся, как для встречной эстафеты. У направляющего первой колонны – гимнастический обруч, а у направляющего второй колонны – скакалка.

Описание игры: по сигналу игрок с обручем устремляется вперед, совершая прыжки через обруч (как через скакалку). Как только игрок с 11 обручем пересечет линию старта противоположенной колонны, выбегает игрок со скакалкой, который продвигается вперед прыжками. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока занимающиеся не выполняют задание и не меняются местами в колоннах. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

#### **2. Эстафета «Передача мяча в колонне»**

Цель: развитие ловкости. Инвентарь и оборудование: мячи.

Подготовка: играющие делятся на несколько групп, команд и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. 13

Описание игры: по сигналу впереди стоящие игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те, таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к преподавателю, а затем становится первым в своей колонне.

Правила игры: команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн. Побеждает команда, заработавшая больше очков.

### **3. Эстафета перемена мест**

Цель: развитие выносливости, силы.

Подготовка: игроки 2-х команд, стоят в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, приседают, кладут руки на колени. 14

Описание игры: по сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Затем следуют прыжки в обратную сторону.

Правила игры: 1) игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна; 2) в игре не участвует игрок, который пересек линию последним; 3) побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией, закончив прыжки.

## **Тема 4. Волейбол**

**Литература: О-1; О-2; О-3; Д-2; Д-5.**

### **Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Техника игры в волейбол. Классификация.
3. Техника игры в нападении.
4. Техника игры в защите.
5. Тактика игры в волейбол. Классификация.
6. Индивидуальные тактические действия в нападении.
7. Групповые тактические действия в нападении.
8. Командные тактические действия в нападении.
9. Индивидуальные тактические действия в защите.
10. Групповые тактические действия в защите.
11. Командные тактические действия в защите.
12. Физическая подготовка волейболистов.
13. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол.
14. Обучение игровой и соревновательной деятельности волейболистов.
15. Определение уровня физического развития волейболистов. Контрольные нормативы.
16. Пляжный волейбол. Основные правила игры. Методика обучения технике и тактике игры.
17. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по волейболу. Гигиенические требования к инвентарю, оборудованию, к одежде занимающегося.
18. Организация судейства соревнований по волейболу. Работа секретариата и обязанности судей.
19. Функции игроков в волейболе (блокирующий, диагональный нападающий, пасующий, «либеро», защитник).
20. Обязанности тренера, капитана команды. Определение победителя игры.
21. Судьи и их обязанности. Жесты и навыки, необходимые судье по волейболу.
22. Волейбол в физическом воспитании различных категорий населения
23. Особенности проведения занятий по волейболу в вузе.

24. История возникновения и развития волейбола.

### **Тема 5. Баскетбол**

**Литература: О-1; О-2; О-3; Д-2; Д-5.**

**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Техника игры в баскетбол. Классификация.
3. Техника игры в нападении.
4. Техника игры в защите.
5. Тактика игры в баскетбол. Классификация.
6. Индивидуальные тактические действия в нападении.
7. Командные тактические действия в нападении.
8. Индивидуальные тактические действия в защите.
9. Групповые тактические действия в защите.
10. Командные тактические действия в защите.
11. Физическая подготовка баскетболистов.
12. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в баскетбол.
13. Обучение игровой и соревновательной деятельности баскетболистов.
14. Определение уровня физического развития баскетболиста. Контрольные нормативы.
15. Стритбол: правила соревнований, варианты игры в нападении и в защите.
16. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по баскетболу. Гигиенические требования к инвентарю, к оборудованию, к одежде занимающегося.
17. Концентрированная защита в баскетболе.
18. Рассредоточенная защита в баскетболе.
19. Смешанная система защиты в баскетболе.
20. Организация судейства соревнований по баскетболу. Работа секретариата и обязанности судей.
21. Активные формы защиты в баскетболе.
22. Пассивные формы защиты в баскетболе.
23. Функции игроков в баскетболе (центральной нападающий, защитник).
24. Виды соревнований. Способы розыгрыша. Расписание соревнований. Обеспечение соревнований по баскетболу. (Ситуации, замены игроков, минутные перерывы, мячи).
25. Персональный фол. (Определения: блокировка, неспортивный фол, задержка, толчок). Командные замечания, наказание.
26. Судьи и их обязанности. Жесты и навыки, необходимые судье по баскетболу.
27. Основное время игры Понятие чистого, грязного времени. Правила 3-х секунд, 5-и секунд, 8-и секунд, 24-х секунд в баскетболе.
28. История развития баскетбола в России.

### **Тема 5. Гимнастика**

**Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2.**

**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Поясните значение и происхождение понятия «гимнастика». В чём проявляются особенности гимнастических упражнений?
2. Классифицируйте современные спортивные виды гимнастики и дайте их краткую характеристику.
3. Опишите технику и методику обучения перевороту в сторону.

4. На какие этапы делится процесс обучения гимнастическим упражнениям?
5. Расскажите о развитии гимнастики в России в послевоенный период и на современном этапе.
6. Расскажите о значении и месте гимнастики в системе физического воспитания населения.
7. Какова роль П.Ф. Лесгафта в формировании теоретико-методических основ русской национальной системы гимнастики.
8. Охарактеризуйте и классифицируйте строевые упражнения. Расскажите о методике обучения строевым упражнениям.
9. Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения. Как они классифицируются.
10. Какие факторы повышают вероятность получения травмы при выполнении гимнастических упражнений.
11. Охарактеризуйте современное состояние спортивных видов гимнастики.
12. Расскажите о средствах и методах воспитания двигательных координационных способностей на занятиях гимнастикой.
13. Расскажите, какие виды гимнастических упражнений используются при проведении подготовительной части занятия, и какие требования предъявляются к её проведению.
14. Расскажите о средствах и методах воспитания силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях гимнастикой.
15. Расскажите о средствах и методах воспитания гибкости на занятиях гимнастикой.
16. Расскажите о средствах и методах воспитания общей выносливости на занятиях гимнастикой.
17. Расскажите о средствах и методах коррекции избыточного веса, профилактики плоскостопия и формирования рациональной осанки

## **Тема 6. Футбол**

**Литература: О-1; О-2; О-3; Д-2; Д-5.**

**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.
  2. Техника игры в футбол. Классификация.
  3. Техника игры в нападении.
  4. Техника игры в защите.
  5. Тактика игры в футбол. Классификация.
  6. Индивидуальные тактические действия в нападении.
  7. Групповые тактические действия в нападении.
  8. Командные тактические действия в нападении.
  9. Индивидуальные тактические действия в защите.
  10. Групповые тактические действия в защите.
  11. Командные тактические действия в защите.
  12. Физическая подготовка футболистов.
  13. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в футбол.
  14. Обучение игровой и соревновательной деятельности футболистов.
  15. Определение уровня физического развития футболистов. Контрольные нормативы.
- Мини-футбол. Основные правила игры. Методика обучения технике и тактике игры.
16. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по футболу. Гигиенические требования к инвентарю, оборудованию, к одежде занимающегося.



17. Организация судейства соревнований по футболу. Работа секретариата и обязанности судей.
18. Функции игроков в футболе (вратарь, игроки линии защиты, игроки средней линии, игроки линии нападения).  
Положение вне игры. Создание искусственного положения вне игры.
19. Виды соревнований. Способы розыгрыша. Расписание соревнований. Обеспечение соревнований по футболу. (Ситуации, замены игроков, минутные перерывы, пенальти).
20. Судьи и их обязанности. Жесты и навыки, необходимые судье по футболу.
21. Обучение технике полевого игрока в футболе.
22. Обучение технике вратаря.
23. История развития футбола в России.
24. Техника отбора мяча в футболе.
25. Техника вратаря. Классификация.
26. Обучение технике передвижений футболистов.

## **Тема 7. ГТО**

**Литература: О-3; Д-2; Д-3.**

**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Что такое комплекс ГТО.
2. Что такое нормативы ГТО.
3. Физическое воспитание в начальной, средней и высшей школах с 1917 по 1941 г. Введение комплекса ГТО.
4. Комплекс ГТО (1972) и его роль в развитии физкультурного движения.
5. Этапы внедрения комплекса ГТО.
6. Кто может выполнять нормативы испытаний ГТО.
7. Методика подготовки занимающегося для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

### **4.8 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обеспечен тематический план реализации физической культуры по различным направлениям подготовки, арендуемой базой (стадион «Труд»), включающей в себя:

1. Открытая площадка для мини-футбола.
2. Открытая площадка для баскетбола.
3. Открытая площадка для волейбола.
4. Стадион с беговыми дорожками.
5. Легкоатлетический манеж.
6. Зал для проведения занятий по гимнастике.

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения с учетом рекомендаций медико-социальной экспертизы, программы реабилитации инвалида с учетом индивидуальных психофизических особенностей на основании заявления студента.

## V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов очной формы обучения представляет содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием часов и видов занятий, контактной и самостоятельной работы, формы контроля, таблица 5.1

Таблица 5.1 - Тематический план изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для обучающихся очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Контактная работа, час										Самостоятельная работа*			Формы текущего контроля (КСР)
	Аудиторные часы						Индивидуальная консультация, ИК	Контактная работа по промежуточной аттестации, Катт	Консультация перед экзаменом, КЭ	Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии, Каттэкз				
	лекции	практические занятия	лабораторные работы	всего	в т.ч. интерактивные формы /часы									
<b>1 семестр</b>														
Тема 1. Легкая атлетика.	-	24	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 2. Методико-практические занятия	-	24	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 3. Подвижные игры	-	6	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
<b>Итого:</b>		<b>54</b>		<b>54</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
<b>2 семестр</b>														
Тема 4. Волейбол	-	24	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 5.	-	22	-	22	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация

Методико-практические занятия														преподавателя
Тема 6. ГТО	-	6	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Пр. конт. норм.
<b>Итого:</b>		<b>52</b>		<b>52</b>	-	-	-	<b>2</b>	-	-	-	-	-	зачет
3 семестр														
Тема 7. Легкая атлетика	-	30	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Входной контроль Консультация преподавателя
Тема 8. Методико-практические занятия	-	24	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
<b>Итого:</b>		<b>54</b>		<b>54</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
4 семестр														
Тема 9. Баскетбол	-	24	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 10. Подвижные игры	-	22	-	22	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 11. ГТО	-	6	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Пр. конт. норм.
<b>Итого:</b>		<b>52</b>		<b>52</b>				<b>2</b>						зачет
5 семестр														
Тема 12. Легкая атлетика	-	28	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 13. Гимнастика	-	28	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
<b>Итого:</b>		<b>56</b>		<b>56</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6 семестр														
Тема 14.	-	26	-	26	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация

Футбол.														преподавателя
Тема 15. Методико-практические занятия	-	22	-	22	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 16. ГТО	-	6	-	6	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Пр. конт. норм.
<b>Итого:</b>	-	<b>54</b>	-	<b>54</b>	-	-	-	<b>2</b>	-	-	-	-	-	зачет
<b>Курсовая работа</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Экзамен</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего по дисциплине</b>	-	-	-	<b>322</b>	-	-	-	<b>6</b>	-	-	-	-	-	<b>328</b>

Таблица 5.2 - Тематический план изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Контактная работа, час										Самостоятельная работа*			Формы текущего контроля (КСР)
	Аудиторные часы					Индивидуальная консультация, ИК	Контактная работа по промежуточной аттестации, Катт	Консультация перед экзаменом, КЭ	Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии, Каттэкз					
	лекции	практические занятия	лабораторные работы	всего	в т.ч. интерактивные формы / часы					лекции	практические занятия			
Тема 1. Легкая атлетика.	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Входящий контроль Консультация преподавателя
Тема 2. Методико-практические занятия	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 3.	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация

Подвижные игры														преподавателя
Тема 4. Волейбол	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 5. Методико-практические занятия	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	3,75	-	Прием контр. нормативов
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	-	Конт. раб.
Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38	-	Консультация преподавателя
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	-	Консультация преподавателя

Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	-	Консультация преподавателя
Тема 10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	-	Консультация преподавателя
Тема 11. Учет возрастных, физиологически х, гендерных и функциональны х особенностей при занятиях физической культурой и спортом	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	-	Консультация преподавателя
Тема 12. Профессиональн о-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	-	Консультация преподавателя
Тема 13. Критерии эффективности здорового образа жизни.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	Консультация преподавателя
Тема 14.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	-	Защ.конт. раб.

Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте														
<b>Итого:</b>	-	<b>10</b>	-	<b>10</b>	-	-	-	<b>0,25</b>	-	-		<b>317,75</b>	-	<b>зачет</b>
<b>Курсовая работа</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Экзамен</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего по дисциплине</b>	-	-	-	<b>10</b>	-	-	-	<b>0,25</b>	-			<b>317,75</b>		<b>328</b>

Таблица 5.3 - Тематический план изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для обучающихся очно-заочной формы обучения

Наименование разделов и	Контактная работа, час					Самостоятельная работа*	Формы текущего
	Аудиторные часы	Индиви	Контакт	Консул	Контактна		

тем	лекции	практические занятия	лабораторные работы	в семестре	в т.ч. интерактивные формы / часы		дуальная консультация, ИК	ная работа по промежуточной аттестации, Катт	ь тация перед экзаменом, КЭ	я работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии, Каттэкз				контроль (КСР)
					лекции	практические занятия					формы	в семестре, час	контроль/СР в сессию	
<b>1 семестр</b>														
Тема 1. Легкая атлетика.	1	2	-	3	-	-	-	-	-	-	-	20	-	Консультация преподавателя
Тема 2. Методико-практические занятия	1	2	-	3	-	-	-	-	-	-	-	22	-	Консультация преподавателя
Тема 3. Подвижные игры	1	2	-	3	-	-	-	-	-	-	-	22	-	Консультация преподавателя
Тема 4. Волейбол	1	2	-	3	-	-	-	-	-	-	-	22	-	Консультация преподавателя
Тема 5. Методико-практические занятия	1	2	-	3	-	-	-					22		Пр. конт. норм.
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	40	-	Консультация преподавателя
<b>2 семестр</b>														
Тема 7. Особенности режимов питания,	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	Консультация преподавателя



распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом														
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	Входящий контроль Консультация преподавателя
Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	Консультация преподавателя
Тема 10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	Консультация преподавателя
Тема 11. Учет возрастных, физиологических, гендерных и	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	Консультация преподавателя

функциональн х особенностей при занятиях физической культурой и спортом														
Тема 12. Профессиональн о-прикладная физическая подготовка (ПФП) студентов		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	Консультация преподавателя
Тема 13. Критерии эффективности здорового образа жизни.		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	Консультация преподавателя
Тема 14. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функционально й подготовленнос ти средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,75	-	Консультация преподавателя
<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>295,75</b>	<b>-</b>	<b>зачет</b>
<b>Курсовая работа</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

<b>Экзамен</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего по дисциплине</b>	-	-	-	<b>32</b>	-	-	-	<b>0,25</b>	-			<b>295,75</b>		<b>328</b>

Таблица 5.4 Сокращения, используемые в Тематическом плане изучения дисциплины

<b>Сокращение</b>	<b>Вид работы</b>
Конт.раб.	Контрольная работа
Защ.конт. раб.	Защита контрольной работы
Пр. конт. норм.	Прием контрольных нормативов

## VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработаны в соответствии с требованиями Положения «О фонде оценочных средств в ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В.Плеханова». Оценочные и методические материалы хранятся на кафедре, обеспечивающей преподавание данной дисциплины.

Планируемые результаты обучения студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представлены в разделе II «Содержание программы учебной дисциплины».

Типовые контрольные задания по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы включают в себя:

### 1. Диагностическое тестирование входного контроля уровня подготовки обучающихся или уровня профессиональной подготовки обучающихся в процессе изучения смежных дисциплин

Диагностическое тестирование по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебным планом не предусмотрена.

### 2. Тематика курсовых работ

Курсовая работа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебным планом не предусмотрена.

### 3. Вопросы к зачету (для освобожденных по медицинским показаниям):

Номер вопроса	Перечень вопросов к зачёту
<b>2 семестр</b>	
1	Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта
2	Основные понятия физической культуры и спорта
3	История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней
4	Рассказать об основных понятиях теории физической культуры
5	Какая структура и функции физической культуры
6	Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина
7	Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе
8	Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений
9	Физическая культура в стране и обществе
10	Перечислить средства формирования физической культуры личности
11	Назовите принципы занятий физическими упражнениями
12	Методы формирования физической культуры личности
13	Основы обучения двигательным действиям
14	Общая характеристика физических способностей
15	Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе
16	Силовые способности и методика их развития
17	Скоростные способности и методика ее развития

18	Выносливость и методика ее развития
19	Координационные способности и методика их развития
20	Гибкость и методика ее развития
21	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений
22	Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
23	Основы техники ходьбы и бега
24	Основы техники легкоатлетических прыжков
25	Основы техники метаний
26	Основы техники спортивной ходьбы
27	Особенности бега на 200 м.
28	Анализ техники метания малого мяча
29	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений
30	Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
31	Сравнительный анализ выполнения «высокого» и «низкого» старта
32	Сравнительный анализ техники бега на короткие и средние дистанции
33	Анализ техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 и 200 м.
34	Методика обучения технике бега по дистанции в беге на средние дистанции
35	Методика применения подвижных игр для отбора в спорте
36	Методика использования подвижных игр для физической, технической, тактической, морально-волевой подготовки
37	Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами гимнастики. Примерные игры
38	Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами лёгкой атлетики. Примерные игры
39	Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами баскетбола, ручного мяча. Примерные игры
40	Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами футбола, волейбола. Примерные игры
41	Особенности организации и методики проведения подвижных игр на открытом воздухе
42	Возникновение и развитие волейбола
43	Общие положения и классификация техники игры в волейбол/баскетбол
44	Техника передач мяча в волейболе/баскетболе
45	Техника подач мяча в волейболе/баскетболе
46	Классификация тактики игры в волейболе/баскетболе
47	Основные понятия тактики игры, функции игроков и комплектование команды в волейболе/баскетболе
48	Групповые тактические действия в нападении в волейболе/баскетболе
49	Действия игроков обороны при подаче соперника
50	Действия игроков обороны при атаке соперника
51	Командные действия в защите в волейболе/баскетболе
52	Командные действия при нападении в волейболе/баскетболе
53	Состав и размещение команды, игровая форма в волейболе/баскетболе
54	Техника ведения мяча
55	Техника броска мяча (способы, фазовый анализ).
56	Техника овладения мячом в защите: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.
57	Время игры. Замены и тайм-ауты.
58	Судьи и их обязанности.
59	Правило – площадка и оборудование.
60	Техника перемещений, остановок и поворотов, баскетбольные стойки в

	нападении и защите.
<b>4 семестр</b>	
1	Разностороннее развитие функций и систем организма.
2	Показатели развития главных систем организма.
3	Оптимальность нагрузок и здоровый образ жизни.
4	Сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.
5	Отличительные признаки спорта.
6	Суточный «двигательный режим активности» для студента.
7	Воспитание спринтерских и стайерских качеств.
8	Активизация деятельности систем органов во время тренировок.
9	Формирование и совершенствование двигательного навыка.
10	Восстановление организма средствами ФК.
11	Принципы обучения, части практического занятия.
12	Физическая подготовленность и критерии нагрузок.
13	Функции, виды и формы физической культуры.
14	Энергозатраты, объем двигательной активности.
15	Спортивная классификация, ценности и средства ФК.
16	Методы физического воспитания.
17	Критерии и факторы функциональных состояний.
18	История Всемирных студенческих Универсиад.
19	Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
20	Особенности прикладной физической подготовки.
21	Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
22	Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка).
23	Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
24	Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье.
25	Определение физической подготовленности.
26	Формы и виды закалывающих процедур.
27	Критерии оценки интенсивности нагрузки.
28	Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
29	Восстановление работоспособности утомленных мышц.
30	Педагогический и врачебный контроль, постоянство внутренней среды организма.
31	Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
32	Основные отличительные признаки спорта.
33	Эффективность упражнений для воспитания качеств.
34	Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы.
35	Период усиления деятельности систем и органов.
36	Специфика процесса физического воспитания.
37	Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
38	Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия.
39	Двигательные умения и ациклические упражнения.
40	Олимпийское движение, символика Олимпизма.
41	Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.

42	Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.
43	Терминология, используемая на занятиях по физкультуре.
44	Циклические упражнения и закаливающие процедуры.
45	Объективные и субъективные признаки утомления.
46	Методы оценки показателей развития, диспансеризация.
47	Оптимальность физической нагрузки и здоровый образ жизни.
48	Взаимодействие звеньев опорно-двигательного аппарата.
49	Воздействие соревнований на организм спортсмена.
50	Воспитание скоростно-силовых качеств, реакция на нагрузку.
51	Рост мышечной массы и обеспечение работы мышц.
52	Формирование двигательного навыка, факторы учебной деятельности.
53	Интенсивность выполнения упражнений на тренировках.
54	Части практического занятия, компоненты программы предмета ФК в вузе.
55	Самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью.
56	Функции, виды и формы физической культуры.
57	Энергозатраты, объем двигательной активности для студента, оздоровительная система Купера.
58	Методы выявления функциональных возможностей организма.
59	Критерии и факторы состояний организма, зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
60	Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.
<b>6 семестр</b>	
1	Компоненты здорового образа жизни.
2	Обеспечение функций органов (рекомендации диетологов).
3	Процесс восстановления после тренировок, этапы и средства.
4	Оздоровительная направленность подбора упражнений.
5	Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
6	Энергия для работающих мышц (оперативные и резервные источники).
7	Обеспечение двигательной активности и ее влияние на активное долголетие.
8	Процесс физического воспитания, принципы и этапы в обучении новым упражнениям.
9	Адаптация организма к нагрузкам и начало порога анаэробного обмена.
10	Организация и части практического занятия по физической культуре.
11	Ациклические упражнения, техника выполнения упражнений.
12	Обеспечение функции движения, виды и формы ФК.
13	Современные оздоровительные системы и оптимальный объем двигательной активности.
14	Ценности и средства физической культуры.
15	Специфические методы физического воспитания (регламентированного упражнения).
16	Критерии и факторы функциональных состояний при проведении самостоятельных тренировок.
17	Взаимосвязь оздоровительных систем, фоновые виды ФК.
18	Идеалы Олимпизма и основные проблемы современного Олимпийского движения.
19	Основы экономики физической культуры.

20	Профессионально-прикладная физическая подготовка.
21	Регулярные наблюдения за состоянием организма при выполнении оздоровительных упражнений.
22	Основные двигательные качества, здоровье.
23	Определения и термины физической культуры.
24	Система закаливания организма, основные циклические упражнения.
25	Критерии выявления признаков утомления и переутомления.
26	Диспансеризация и учет показателей развития организма.
27	Формирование пропорционального телосложения, критерии здорового образа жизни.
28	Управление работой основных мышечных групп двигательного аппарата.
29	Влияние соревновательных нагрузок на системы органов.
30	Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.
31	Обеспечение роста мышечной массы и силы мышц.
32	Этапы формирования двигательного навыка.
33	Соотношение интенсивности и объема при выполнении различных упражнений.
34	Организация занятий по программе предмета "Физическая культура" в вузе.
35	Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС, порог анаэробного обмена.
36	Функции, виды и формы физической культуры.
37	Объем двигательной активности студента, энергозатраты.
38	Основные методы физического воспитания.
39	Оценка состояний главных систем, обеспечивающих активную работу мышц.
40	Традиции, символика и деятели возрождения Олимпийских игр.
41	Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивным играм.
42	Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
43	Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента.
44	Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
45	Двигательные качества, факторы, влияющие на здоровье.
46	Циклические упражнения и закаливание.
47	Утомление и дозирование физической нагрузки.
48	История античных Олимпийских игр.
49	Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
50	Развитие систем органов, обеспечение их функций.
51	Показатели развития индивидуума.
52	Образ жизни, тренированность организма.
53	Основные группы мышц двигательного аппарата.
54	Основы спорта и его оздоровительная направленность.
55	Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
56	Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
57	Системы органов и обеспечение двигательной активности.
58	Процесс физического воспитания в вузе.
59	Работоспособность, восстановительный эффект.
60	Определения и термины теории ФК.



**4. Практические задания к зачету по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (для освобожденных по медицинским показаниям)**

№ п/п	Перечень практических заданий к зачету
2 семестр	
1.	Результаты группы студентов-юношей из семи человек в подтягивании на перекладине: 8, 5, 11, 9, 16, 7 и 12, соответственно. Определите средние арифметические значения (до сотых значений) в подтягивании данных студентов (без стандартного отклонения).
2.	Рассчитайте процентный вклад обеда в общем соотношении калорийности суточного рациона студента-спортсмена, если первый завтрак и полдник составляют по 5%, второй завтрак – 25%, а ужин – 30%.
3.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) студента по дистанции 100 м., если он преодолел ее за 12, 3 сек.
4.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) студента по дистанции 3000 м., если он преодолел ее за 12 мин.
5.	Рассчитайте общую плотность (ОП) занятия по физической культуре студентов (в % до сотых значений), по формуле $[ОП = T(пов) / T(общ) \times 100\%]$ , если общее время занятия $[T(общ)]$ составило 1 час 30 мин., время простоя – 20 мин, педагогически оправданное время (объяснение, показ, выполнение упражнений) $[T(пов)]$ – 1 час 10 минут.
6.	Рассчитайте (до сотых значений) моторную плотность (МП) занятия по физической культуре студентов (в % до сотых значений), по формуле: $[МП = T(ву) / T(общ) \times 100\%]$ , если общее время занятия $[T(общ)]$ составило 1 час 30 мин., время простоя – 15 мин., рассказ, объяснение преподавателем – 20 мин., выполнение упражнений $[T(ву)]$ – 55 мин.
7.	Рассчитайте (до сотых значений) весо-ростовой индекс (ВРИ) студента, рост которого составляет 174 см., а вес 69, 5 кг., по формуле: $ВРИ = \text{вес, кг} / \text{рост, дм}$ .
8.	Рассчитайте (до сотых значений) индекс массы тела (ИМТ) студента, рост которого составляет 183 см., а вес 77, 2 кг., по формуле: $ИМТ = \text{вес, кг} / (\text{рост, м} \times \text{рост, м})$
9.	Рассчитайте максимально допустимую ЧСС студента возрастом 21 год при интенсивной нагрузке
10.	Рассчитайте «силовой индекс» студента, если сила его кисти составляет 47 кг., а масса тела – 65, 2 кг.
11.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития силы.
12.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития быстроты.
13.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития ловкости.
14.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития выносливости.
15.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития гибкости.
16.	Составьте комплекс производственной гимнастики из 10-15 физических упражнений.
17.	Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) из 10-12 физических упражнений.
18.	Составьте комплекс физкультминутки из 5-7 физических упражнений.
19.	Составьте комплекс общеоздоровительной гимнастики из 12-15 физических упражнений.
20.	Составьте комплекс рекреационно-реабилитационной гимнастики общего назначения из 15-20 физических упражнений.
21.	Лыжник прошел 200 метров. Это составило пятую часть всей дистанции. Чему

	равно все расстояние от старта до финиша?
22.	Велосипедист проехал 3 часа со скоростью 18 км/ч, обратно он ехал другой дорогой, которая была длиннее первой на 9 км, но и скорость велосипедиста на обратном пути была на 3 км/ч больше. Сколько времени велосипедист затратил на обратную дорогу?
23.	За десять лет своего существования сборная России по хоккею на чемпионатах мира, на европейских хоккейных турнирах и олимпийских играх завоевала 24 медали разного достоинства. Из них серебряных медалей на одну меньше, чем золотых и на одну больше, чем бронзовых. Сколько медалей у нашей сборной каждого достоинства?
24.	Средний возраст 11 игроков футбольной команды 22 года. Одного игрока удалили с поля и средний возраст стал 21 год. Сколько лет было удаленному игроку?
25.	С какой средней скоростью двигался лыжник на дистанции 50 км на Олимпийских играх, если он пришел к финишу через 2 часа 5 минут после старта?
26.	В футбольном матче игра состоит из двух таймов по 45 минут и перерыва в 15 минут. В хоккейном матче проводится 3 периода по 20 минут и два перерыва по 15 минут. Сравните общее время игры в футбол и в хоккей
27.	Команда провела 3 матча. Один выиграла, второй свела в ничью, третий проиграла. За все матчи команда забила 3 гола и пропустила 1. С каким счетом закончился каждый матч?
28.	Девочка прошла на лыжах 300м, что составляет 37,5% всей дистанции. Какова длина дистанции? Сколько метров ей осталось пройти?
29.	Длина футбольного поля в Лужниках 105 м., а ширина – 68м. Сколько времени потребуется футболисту чтобы оббежать по кромке все поле, если два его шага проходится на 1 секунду, а ширина шага 60 см.
30.	Футбольная команда провела 31 матч, 7 из них вничью. При этом команда набрала 64 очка (по 3 очка за победу, по 1 очку за ничью и 0 очков за поражение). Сколько матчей команда проиграла?
4 семестр	
1.	Что понимается под термином «физическая культура»? Роль физической культуры в жизни человека
2.	Что понимается под термином «спорт»? Дайте характеристику избранного вида спорта.
3.	Какие положительные черты личности (моральные и волевые качества) формируются в процессе занятий физической культурой?
4.	Физическое воспитание как одно из направлений физической культуры (его сущность, цели, основные задачи).
5.	Охарактеризуйте средства физического воспитания (физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы).
6.	Что понимается под термином «физическое упражнение»? Чем отличается физическое упражнение от обычного двигательного действия?
7.	Характеристика основных требований, предъявляемых к индивидуальному режиму жизнедеятельности школьников.
8.	Что такое «здоровье» человека? Назовите основные виды здоровья.

9.	Что подразумевается под определением «здоровый образ жизни»? Назовите его составляющие.
10.	Раскройте положительный пример родителей, сверстников, занимающихся физической культурой и спортом, в привитии основ здорового образа жизни школьника.
11.	Назовите современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений (аэробика, атлетическая гимнастика, йога, пилатес и другие). Дайте характеристику.
12.	Дайте определение понятию «физическая нагрузка».
13.	Назовите основные методы контроля за физическим состоянием занимающихся физической культурой и спортом.
14.	Что такое самоконтроль и с какой целью его необходимо применять на занятиях физическими упражнениями?
15.	Дайте краткую характеристику форм занятий физическими упражнениями.
16.	Перечислите и раскройте значение правил самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17.	Значение и содержание утренней гигиенической гимнастики (зарядки).
18.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
19.	Урок физической культуры как основная форма проведения занятий физическими упражнениями. Структура урока.
20.	Роль семьи в физическом воспитании подрастающего поколения. Назовите формы занятий физическими упражнениями в семье.
21.	Значение физкультурных минут и пауз в режиме дня общеобразовательной школы. Какие упражнения в них включаются?
22.	Особенности обучения новым движениям (правила «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному»).
23.	Расскажите о физическом качестве «быстрота», с помощью каких упражнений его можно развивать.
24.	Расскажите о физическом качестве «сила», с помощью каких упражнений его можно развивать.
25.	Расскажите о физическом качестве «выносливость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
26.	Расскажите о физическом качестве «гибкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
27.	Расскажите о двигательном качестве «ловкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.

28.	Назовите физические качества человека. Приведите примеры тестов для определения уровня развития физических качеств человека.
29.	Особенности проведения занятий в спортивной секции (дайте краткую характеристику на примере избранного вида спорта).
30.	Какое влияние оказывают физические упражнения на функциональные системы организма человека?
<b>6 семестр</b>	
1.	Роль закаливания в соблюдении здорового образа жизни. Назовите основные правила закаливания
2.	Раскройте значение требований личной гигиены для человека, занимающегося физической культурой и спортом
3.	Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде и обуви для занятий разными видами спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и другие).
4.	Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
5.	Раскройте правила рационального двигательного режима школьника.
6.	Что понимается под «правильной осанкой», с помощью каких упражнений осуществляется ее формирование и проводится профилактика нарушений?
7.	Перечислите принципы здорового образа жизни.
8.	Каковы причины избыточного веса человека. Роль физических упражнений в регулировании массы тела.
9.	Расскажите о вредных привычках человека (табакокурение, наркомания, алкоголизм) и их влиянии на здоровье человека.
10.	Роль занятий физической культурой и спортом в профилактике вредных привычек.
11.	Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов.
12.	Режим питания при занятиях физическими упражнениями. Роль и предназначение основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).
13.	Физическое развитие человека и его характеристика.
14.	Расскажите о влиянии занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность.
15.	Отметьте признаки утомления и переутомления. Какие меры применяются на занятиях физической культурой в целях их предупреждения?
16.	Охарактеризуйте основные типы телосложения. Какое влияние оказывают занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
17.	Назовите основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
18.	Основные причины травматизма во время занятий физической культурой и спортом.
19.	Назовите основные мероприятия по профилактике травматизма.
20.	Правила страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями.
21.	Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
22.	Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.
23.	Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
24.	Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
25.	Общие требования безопасности при проведении занятий по борьбе.

26.	Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий.
27.	Доврачебная помощь при травмах на занятиях физической культурой и спортом.
28.	Профилактические меры, исключающие возможность теплового удара во время занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе
29.	Правила поведения на водоемах.
30.	Требования безопасности на занятиях физической культуры.

### **5. Типовые задания к практическим (семинарским) занятиям**

#### **Темы рефератов (для обучающихся освобожденных по медицинским показаниям):**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей
  2. Физическая культура в вузе
  3. История возникновения и развития Олимпийских игр
  4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
- Профилактика травматизма
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики
  6. Здоровый образ жизни студентов
  7. Символика и атрибутика Олимпийских игр
  8. Двигательный режим и его значение
  9. Физическая культура и спорт как социальные феномены
  10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре
  11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры
  12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры
  13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
  14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
  15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
  16. Бег как средство укрепления здоровья
  17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание
  18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека
  19. Формирование двигательных умений и навыков
  20. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества
  21. Основы спортивной тренировки
  22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
  23. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
  24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма
  25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека
  26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
  27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление
  28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
  29. Баскетбол
  30. Виды массажа
  31. Виды физических нагрузок, их интенсивность
  32. Влияние физических упражнений на мышцы

33. Волейбол
34. Закаливание
35. Здоровый образ жизни
36. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
37. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
38. Общая физическая подготовка: цели и задачи
39. Организация физического воспитания
40. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
41. Питание спортсменов
42. Правила игры в мини-футбол, утвержденные Международной федерацией футбола (ФИФА)
43. Развитие быстроты
44. Развитие двигательных способностей
45. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
46. Развитие силы и мышц
47. Развитие экстремальных видов спорта
48. Роль физической культуры
49. Спорт высших достижений
50. Утренняя гигиеническая гимнастика
51. Физическая культура и физическое воспитание
52. Физическое воспитание в семье
53. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

Студенты, освобожденные от практических занятий, представляют тематические рефераты по теме, согласованной с преподавателем. Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. Текст реферата должен содержать аргументированное изложение определенной темы. Реферат должен быть структурирован и включать: введение, основная часть, заключение, список используемых источников. Работа выполняется на бумаге формата А4 (210 x 297 мм) на компьютере через 1,5 интервала, шрифтом Times New Roman Cyr, размер шрифта -14. Текст работы выполняется на одной стороне листа с соблюдением следующих размеров полей: левое – 3 см, правое - 1 см, верхнее и нижнее - по 2 см, абзацный отступ – 1,25 см (пять пробелов). Объем работы должен содержать 15-17 страниц. Все листы должны быть пронумерованы, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту работы. Номер страницы проставляют арабскими цифрами в центре нижней части листа без точки. На титульном листе, номер страницы не ставят, но в общую нумерацию включают.

Реферат обучающийся должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя. Также имеется возможность участия в программе «Студенческая наука», где в составе мини-группы студент проводит научные исследования по интересующей его проблеме. Направления программы: здоровый образ жизни, основы рационального питания, особенности спортивной тренировки. Курирующему преподавателю представляются результаты работ в форме: доклада, практических рекомендаций, научной статьи, презентации - в электронном и бумажном вариантах. Презентация и другие материалы проекта после защиты предоставляются в открытом доступе всем студентам и сотрудникам Университета.

## **6. Типовые задания к интерактивным занятиям**

Типовые задания к интерактивным занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебным планом не предусмотрены.

## **7. Контрольные нормативы для контроля физической и двигательной подготовленности**

Обучающиеся, занимающиеся по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют контрольные задания с соответствующей записью в зачетной книжке студента: 2,4,6 семестры – зачет.

Во 2,4,6 семестрах обучающиеся выполняют не менее 5 тестов, характеризующих такие физические качества, как общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, координацию. Контроль физической подготовленности проводится после завершения каждой темы практического раздела (таблицы 6.3 - 6.8).

**Входной контроль** – цель проведения входного контроля – оценка физического и функционального состояния обучающегося.

Критериями оценки входного контроля являются – результаты выполнения и анализ функциональных проб и тестов (таблицы 6.1-6.2).

- вопросы входного контроля:

1. Методика проведения пробы Руфье. Ее варианты, формула и оценки.
  2. Методика проведения динамометрии.
  3. Методика проведения пробы на высоте вдоха (проба Штанге). Ее нормы для мужчин и женщин.
  4. Методика проведения пробы Яроцкого. Ее нормы для мужчин и женщин.
  5. Методика проведения пробы Ромберга. Ее нормы для мужчин и женщин.
  6. Методика проведения ортостатической пробы. Ее нормы для мужчин и женщин.
- Входной контроль проводится на первом занятии первого семестра дисциплины. Максимальное число баллов, которое может набрать студент на входном контроле, составляет не более 10% от общего рейтинга дисциплины.

#### **Перечень контрольных нормативов по физической подготовке для входного контроля студентов**

*девушки*  
Таблица 6.1

Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
Бег, 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5
Кросс 2000 м (мин., сек.)	10,30	11,15	11,35
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	195	180	170
Кросс 3000 м (мин., сек.)	Без учёта времени		
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	12	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8
Стрельба из пневматической винтовки из положения с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15
Ходьба на лыжах 3000 м	Без учёта		

	времени
--	---------

*юноши*  
Таблица 6.2

Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
Бег, 100 м (сек.)	13,5	14,8	15,1
Кросс 3000 м (мин., сек.)	12,30	13,30	14,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	240	230	215
Кросс 5000 м (мин., сек.)	Без учёта времени		
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	40	30	20
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	31	29	27
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+7	+6
Стрельба из пневматической винтовки из положения с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15
Ходьба на лыжах 5000 м	Без учёта времени		

**Для студентов 1 курса**

*юноши*  
Таблица 6.3

№ п/п	Наименование упражнений	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м (с)	13,8	14,3	14,6	14,8	15,0
2	Бег 2000 м (с)	7,50	8,50	9,20	9,30	9,40
3	Челночный бег 4 x 10 м (сек)	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
4	Прыжок в длину с места (см)	230	310	200	190	180
5	Подтягивание на высокой перекладине	13	10	8	7	6
6	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамейке (см)	+13	+8	+6	+5	+4
7	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	7	5	4	3	2
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	50	40	30	25	20

*девушки*

Таблица 6.4

№ п/п	Наименование упражнений	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м (с)	16,3	17,6	18,0	18,2	18,4
2	Бег 2000 м (с)	9,50	11,20	11,50	12,00	12,10
3	Челночный бег 4 x 10 м (сек)	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1



4	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160	155	150
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	19	13	11	9	7
6	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамейке (см)	+16	+9	+7	+6	+5
7	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	7	5	4	3	2
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	6

**Для студентов 2 курса**  
*Юноши*

Таблица 6.5

№ п/п	Наименование упражнений	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м (с)	13,7	14,8	15,1	15,3	15,5
2	Бег 3000 м (с)	12,30	13,30	14,00	14,10	14,20
3	Челночный бег 4 x 10 м (сек)	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
4	Прыжок в длину с места (см)	240	230	215	210	200
5	Подтягивание на высокой перекладине	13	10	9	8	7
6	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамейке (см)	+13	+7	+6	+5	+4
7	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	10	7	5	3	2
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	55	50	45	40	35

*девушки*

Таблица 6.6

№ п/п	Наименование упражнений	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м (с)	16,5	17,0	17,5	18,0	19,5
2	Бег 2000 м (с)	10,30	11,15	11,35	11,50	12,0
3	Прыжок в длину с места (см)	195	180	170	165	160
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10	8	6
5	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамейке (см)	+16	+11	+8	+6	+5
6	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	10	7	5	3	2
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34	30	25
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	12	10	8	7

**Для студентов 3 курса**  
*юноши*

Таблица 6.7

№ п/п	Наименование упражнений	Баллы				
		5	4	3	2	1

1	Бег на 100 м (с)	13,5	14,6	15,0	15,1	15,4
2	Бег 3000 м (с)	12,25	13,35	13,50	14,00	14,10
3	Прыжок в длину с места (см)	245	235	220	215	210
4	Подтягивание на высокой перекладине	15	12	10	9	8
5	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамейке (см)	+13	+9	+7	+6	+5
6	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	10	7	5	3	2
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	56	50	48	45	40
8	Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	45	40	35	25	20

*девушки*

Таблица 6.8

№ /	Наименование упражнений	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м (с)	16,3	16,8	17,2	17,5	18,2
2	Бег 2000 м (с)	10,20	11,05	11,20	11,40	11,50
3	Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	175	170
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10	8	6
5	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамейке (см)	+18	+15	+12	+10	+8
6	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	10	7	5	3	2
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	42	37	32	28
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	12	10	8	7

**«Зачтено»** - сдача контрольных нормативов, владение техникой выполнения движений, усвоение методико-практических основ, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, владение основами профессионально-прикладной физической культуры.

**«Не зачтено»** - обнаружено незнание или непонимание студентом существенной части курса, допускаются существенные фактические ошибки, которые не может исправить самостоятельно. Неполное выполнение контрольных нормативов, недостаточное владение методико-практических основ, невыполнение комплексов общеразвивающих упражнений.

#### **8. Типовые задания к занятиям с использованием электронных методов обучения**

Типовые задания к занятиям в электронной форме обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебным планом не предусмотрены.

## **VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представлены в нормативно-методических документах:

Положение о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов (<http://www.rea.ru/>)

Положение об учебно-исследовательской работе студентов (<http://www.rea.ru/>)

Организация деятельности студента по видам учебных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представлена в таблице 7.1:

Таблица 7.1

Вид учебных занятий, работ	Организация деятельности студента
Практические занятия	Овладение техникой физических упражнений, повышение уровня физической тренированности, формирование морально-психологических качеств; освоение методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков физической культуры и спорта.

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

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания представлено в разделе II «Содержание программы учебной дисциплины» и разделе VIII настоящей рабочей программы.

В соответствии с Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова» распределение баллов, формирующих рейтинговую оценку работы студента, осуществляется следующим образом, таблица 8.1.

Таблица 8.1

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

Результаты входного контроля уровня подготовки обучающихся в начале изучения дисциплины, уровня профессиональной подготовки обучающихся в процессе изучения смежных дисциплин не формируют рейтинговую оценку работы обучающегося по дисциплине, критерии оценки входного контроля представлены в оценочных и методических материалах к дисциплине.

**Критерии оценки заданий текущего контроля успеваемости обучающегося в семестре:**

- 1) Расчет баллов по результатам текущего контроля:
  - для студентов очной формы обучения

Расчет баллов по результатам текущего контроля

Форма контроля	Наименование раздела (темы), выносимых на контроль	Форма проведения контроля (тест, контр. Работа и др. виды контроля в соответствии с Положением)	Количество баллов, максимально
Текущий контроль в 1 семестре	Тема 1. Легкая атлетика Спортивная ходьба.	Контроль нормативных результатов	2
	Низкий старт		2
	Бег на короткие дистанции.		4
	Прыжки в длину с места		2
<b>Всего за 1 семестр</b>			<b>10</b>
Текущий и рубежный контроль во 2 семестре	Тема 4. Волейбол Основные элементы игры.	Контроль нормативных результатов	4
	Техника игры		2
	Тактика игры		2
	Проведение соревнований.		2
<b>Всего за 2 семестр</b>			<b>10</b>
<b>Входной контроль</b>	Оценка физического и функционального состояния обучающегося	Результаты выполнения и анализ функциональных проб и тестов	Максимальное число баллов, которое может набрать студент на входном контроле, составляет не более 10% от общего рейтинга дисциплины
Текущий контроль в 3 семестре	Тема 7. Легкая атлетика Бег на средние дистанции, СБУ.	Контроль нормативных результатов	4
	Эстафетный бег, преодоление препятствий		2
	Челночный бег.		2
	Эстафетный бег по кругу 4 x100 м		2
<b>Всего за 3 семестр</b>			<b>10</b>
Текущий и рубежный контроль в 4 семестре	Тема 9. Баскетбол Основные элементы игры.	Контроль нормативных результатов	4
	Техника игры.		2
	Тактика игры.		2
	Проведение соревнований.		2
<b>Всего за 4 семестр</b>			<b>10</b>
Текущий контроль в 5 семестре	Тема 12. Легкая атлетика. Высокий старт.	Контроль нормативных результатов	2
	Прыжки в длину с разбега.		2
	Бег на длинные дистанции.		4
	Кросс.		2
<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>10</b>
Текущий и рубежный контроль в 6 семестре	Тема 14. Футбол Основные элементы игры.	Контроль нормативных результатов	4
	Техника игры.		2
	Тактика игры.		2
	Проведение соревнований.		2
<b>Всего за 6 семестр</b>			<b>10</b>

Форма контроля	Наименование раздела (темы), выносимых на контроль	Форма проведения контроля	Количество баллов, максимально
Текущий контроль в 1 семестре	Тема 1. Легкая атлетика Спортивная ходьба.	Контроль нормативных результатов	2
	Низкий старт		2
	Бег на короткие дистанции.		4
	Прыжки в длину с места		2
<b>Всего за 1 семестр</b>			<b>10</b>
Текущий и рубежный контроль во 2 семестре	Тема 4. Волейбол Основные элементы игры.	Контроль нормативных результатов	4
	Техника игры		2
	Тактика игры		2
	Проведение соревнований.		2
<b>Всего за 2 семестр</b>			<b>10</b>
Текущий контроль в 3 семестре	Тема 7. Легкая атлетика Бег на средние дистанции, СБУ.	Контроль нормативных результатов	4
	Эстафетный бег, преодоление препятствий		2
	Челночный бег.		2
	Эстафетный бег по кругу 4 x100 м		2
<b>Всего за 3 семестр</b>			<b>10</b>
Текущий и рубежный контроль в 4 семестре	Тема 9. Баскетбол Основные элементы игры.	Контроль нормативных результатов	4
	Техника игры.		2
	Тактика игры.		2
	Проведение соревнований.		2
<b>Всего за 4 семестр</b>			<b>10</b>
Текущий контроль в 5 семестре	Тема 12. Легкая атлетика. Высокий старт.	Контроль нормативных результатов	2
	Прыжки в длину с разбега.		2
	Бег на длинные дистанции.		4
	Кросс.		2
<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>10</b>
Текущий и рубежный контроль в 6 семестре	Тема 14. Футбол Основные элементы игры.	Контроль нормативных результатов	4
	Техника игры.		2
	Тактика игры.		2
	Проведение соревнований.		2
<b>Всего за 6 семестр</b>			<b>10</b>

- для студентов очно-заочной формы обучения

Форма контроля	Наименование раздела (темы), выносимых на контроль	Форма проведения контроля	Количество баллов, максимально
Текущий и рубежный контроль в 1 семестре	Тема 1. Легкая атлетика.	Контроль нормативных результатов	2
	Тема 2. Методико-практические занятия		2
	Тема 3. Подвижные игры		4
	Тема 4. Волейбол		2
<b>Всего за 1 семестр</b>			<b>10</b>
Текущий	Тема 7. Особенности режимов питания,		2

контроль во 2 семестре	распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	устный опрос	
	Тема 8. Входной контроль. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	устный опрос	1
	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	устный опрос	1
	Тема 10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	устный опрос	1
	Тема 11. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	устный опрос	1
	Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	устный опрос	1
	Тема 13. Критерии эффективности здорового образа жизни.	устный опрос	1
	Тема 14. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	устный опрос	1
<b>Всего за 2 семестр</b>			<b>10</b>

### **Критерии оценки курсовой работы.**

Курсовая работа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебным планом не предусмотрена.

### **Критерии оценки заданий к практическим (семинарским) занятиям**

В результате образовательной деятельности, позволяющей структурировать научную организацию труда, в том числе умственного и физического, студенты формируют умения к выполнению комплексов физических упражнений с учётом персонального психофизиологического профиля, а также приобретают навыки в составлении комплексов упражнений, способов саморегуляции и методов самовоспитания.

Суммарные итоги формирования компетенций проявляют себя в различных образовательных технологиях:

#### **Реферат/Эссе – 1-0 баллов**

1 балл - выставляется студенту, если он глубоко и всесторонне знает и понимает учебно-теоретический материал по дисциплине: знает и правильно использует исторические факты, необходимые для раскрытия данной темы; привлекает исторические концепции, непосредственно относящиеся к рассматриваемой проблеме. Студент умеет анализировать и критически оценивать информацию: сравнивает различные позиции, объясняет существование альтернативных точек зрения, выявляет их достоинства и аргументирует недостатки, дает личную оценку проблеме. Материал излагает ясно, четко, логично; грамотно формулирует аргументы выдвинутых тезисов; привлекает различные точки зрения и дает их личную оценку. Оформление работы соответствует стандартным требованиям оформления текста, указанных в разделе «Правила оформления эссе» с соблюдением норм русского литературного языка, правил орфографии, пунктуации.

0,8 балла - выставляется студенту, если его ответ удовлетворяет всем требованиям, изложенным ранее, но при этом допущены небольшие пробелы, не искавшие содержание ответа; допущены один-два недочета в раскрытии данной темы.

0,5 балла - выставляется студенту, если он поверхностно знает и понимает учебно-теоретический материал по дисциплине, не в полном объеме использует основные исторические факты, необходимые для раскрытия данной темы; недостаточно привлекает исторические концепции, непосредственно относящиеся к рассматриваемой проблеме.

Студент слабо анализирует и критически оценивает фактический материал, сравнивает различные позиции, объясняет существование альтернативных точек зрения, выявляет их достоинства и аргументирует недостатки, дает личную оценку проблеме. Материал изложен недостаточно четко и логично; слабо выражена личная оценка. Оформление работы выполнено с нарушением стандартных требований, допущены грамматические и орфографические ошибки в тексте.

0 баллов - выставляется студенту, если он не раскрывает основное содержание поставленной проблемы; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены фактологические и терминологические ошибки. У студента отсутствует умение анализировать и критически оценивать информацию: сравнивать различные позиции и альтернативные точки зрения. Он не дает личную оценку проблеме. Оформление работы не соответствует стандартным требованиям оформления текста, с соблюдением норм русского литературного языка, правил орфографии и пунктуации.

#### **Контрольная работа – 1-0 баллов**

1 балл - выставляется студенту, если он правильно отвечает на поставленные вопросы, знает исторические факты, умело использует понятийный аппарат, использует альтернативные точки зрения, высказывает свою позицию. Грамотно оформляет письменный ответ. Правильные ответы составляют 100-85%;

0,8 балла - выставляется студенту, если он делает незначительные неточности в изложении поставленного вопроса и недостаточно глубоко излагает позиции авторов. Правильные ответы составляют 84-70%;

0,5 балла - выставляется студенту, если он плохо владеет содержанием излагаемого вопроса, позиции авторов констатирует, но не раскрывает. Правильные ответы составляют 69–50%;

0 баллов - выставляется студенту, который не знает значительной части контрольного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания. Правильные ответы составляют менее 50%.

#### **Критерии оценки заданий к лабораторным занятиям.**

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены.

#### **Критерии оценки заданий в электронной форме обучения**

Электронная форма обучения учебным планом не предусмотрена.

#### **Критерии оценки творческого рейтинга**

Распределение баллов осуществляется по решению кафедры, и результат распределения баллов за соответствующие виды работ представляется в виде следующей таблицы

Вид работы по разделу (теме) дисциплины	Количество баллов, максимально
Написание студенческой научной работы	5
Участие в конкурсе студенческих научных работ	5
Выступление с докладом на ежегодной студенческой научной конференции	10

### Критерии оценки промежуточной аттестации

**Зачёт** по результатам изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в 2, 4, 6 семестрах, соответствует **40 баллам**. Оценка по результатам зачёта выставляется исходя из следующих критериев:

- регулярность посещения обязательных учебных занятий;
- аттестацию по программе обучения;
- выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки (таблицы 6.1-6.6) для отдельных групп различной спортивной направленности.

**Итоговый балл** формируется суммированием баллов за промежуточную аттестацию и баллов, набранных перед аттестацией в течение семестра. Для обучающихся очной формы применяется 100-балльная оценка знаний, для обучающихся заочной формы обучения – традиционная четырехбалльная система оценки знаний.

### 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	«зачтено»	ОК-6	<p><b>Знает верно и в полном объеме:</b> самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния</p> <p><b>Умеет верно и в полном объеме:</b> выполнять жизненно-важные прикладные навыки - ходьбы, бега, передвижения по пересеченной местности; выполнять требования по общей физической подготовке</p> <p><b>Владеет навыками верно и в полном объеме:</b> навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности</p>
		ОК-7	<p><b>Знает верно и в полном объеме:</b> средства и методы физической культуры; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности</p> <p><b>Умеет верно и в полном объеме:</b> проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью</p> <p><b>Владеет навыками верно и в полном объеме:</b></p>



			должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения
70 – 84 баллов	«зачтено»	ОК-6	<p><b>Знает с незначительными замечаниями:</b> самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния</p> <p><b>Умеет с незначительными замечаниями:</b> выполнять жизненно-важные прикладные навыки - ходьбы, бега, передвижения по пересеченной местности; выполнять требования по общей физической подготовке</p> <p><b>Владеет навыками с незначительными замечаниями:</b> навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности</p>
		ОК-7	<p><b>Знает с незначительными замечаниями:</b> средства и методы физической культуры; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности</p> <p><b>Умеет с незначительными замечаниями:</b> проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью</p> <p><b>Владеет навыками с незначительными замечаниями:</b> должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</p>
50 – 69 баллов	«зачтено»	ОК-6	<p><b>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b> самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния</p> <p><b>Умеет на базовом уровне, с ошибками:</b> выполнять жизненно-важные прикладные навыки - ходьбы, бега, передвижения по пересеченной местности; выполнять требования по общей физической подготовке</p> <p><b>Владеет на базовом уровне, с ошибками:</b></p>

			<p>навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности</p>
		ОК-7	<p><b>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b> средства и методы физической культуры; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности</p> <p><b>Умеет на базовом уровне, с ошибками:</b> проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью</p> <p><b>Владет на базовом уровне, с ошибками:</b> должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</p>
менее 50 баллов	«не зачтено»	ОК-6	<p><b>Не знает на базовом уровне:</b> самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния</p> <p><b>Не умеет на базовом уровне:</b> выполнять жизненно-важные прикладные навыки - ходьбы, бега, передвижения по пересеченной местности; выполнять требования по общей физической подготовке</p> <p><b>Не владеет на базовом уровне:</b> навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности</p>
		ОК-7	<p><b>Не знает на базовом уровне:</b> средства и методы физической культуры; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности</p> <p><b>Не умеет на базовом уровне:</b> проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью</p> <p><b>Не владеет на базовом уровне:</b> должным</p>

			уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения
--	--	--	--

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)

1. Рабочая программа по учебной дисциплине с внесенными дополнениями и изменениями рекомендована к утверждению на заседании кафедры бухгалтерского учета и анализа, протокол от 18.03.2020 № 8

Заведующий кафедрой  Н.В. Лактионова

Согласовано на заседании УМС Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, протокол от 19.03.2020 № 7

Председатель  Г.Л. Авагян

Утверждено советом Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, протокол 26.03.2020 № 11

Председатель  А.В. Петровская

**Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова**  
**Карта обеспеченности дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**  
**учебными изданиями и иными информационно-библиотечными ресурсами**

Кафедра Менеджмента

ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) программы Менеджмент на предприятиях ресторанно-гостиничного бизнеса

Уровень подготовки бакалавриат

№ п/п	Наименование, автор	Выходные данные	Кол-во печатных экземпляров (шт)	Наличие в ЭБС (да/нет), название ЭБС	Количество экземпляров на кафедре (шт)	Численность студентов (чел)	Показатель обеспеченности студентов литературой: = 1(при наличии в ЭБС); или =(столбец4/столбец7) (при отсутствии в ЭБС)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Основная литература</b>							
1.	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов.	Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. Текст электронный: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991#page/1</a>	X	да, ЭБС «ЮРАЙТ»	X	X	1
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст электронный: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427#page/1</a>	X	да, ЭБС «ЮРАЙТ»	X	X	1
3.	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд.	Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN	X	да, ЭБС «ЮРАЙТ»	X	X	1

		978-5-534-10524-7. — Текст электронный: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1</a>						
<b>Всего</b>								1
<b>Дополнительная литература</b>								
1.	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст электронный: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1</a>	X	да, ЭБС «ЮРАЙТ»	X	X		1
2.	Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст электронный: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/istoriya-fizicheskoy-kultury-447196#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/istoriya-fizicheskoy-kultury-447196#page/1</a>	X	да, ЭБС «ЮРАЙТ»	X	X		1
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст электронный: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-447152#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-447152#page/1</a>	X	да, ЭБС «ЮРАЙТ»	X	X		1
4.	Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст электронный:	X	да, ЭБС «ЮРАЙТ»	X	X		1

		<a href="https://biblio-online.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324#page/1</a>					
5.	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст электронный: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895#page/1</a>		да, ЭБС «ЮРАЙТ»			
<b>Всего</b>							1

Преподаватель



Скидан М.Н.

Зав.кафедрой



Н.В. Лактионова

СОГЛАСОВАНО

Библиотекарь




Н.И. Криво

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)

1. Рабочая программа с внесенными дополнениями и изменениями рекомендована к утверждению на заседании кафедры экономики и управления протокол № 6 от 27.01.2022 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

 И.В. Балашова

Согласовано на заседании методического совета Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова протокол № 4 от 17.02.2022 г.

Председатель \_\_\_\_\_



Э.Г. Баладыга

Утверждено советом Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова протокол № 10 от 24.02.2022 г.

Председатель \_\_\_\_\_



А.В. Петровская