

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петровская Анна Викторовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 20.07.2023 10:37:26  
Уникальный программный ключ:  
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a190e319

*Приложение 3 к основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки 38.03.01 Экономика направленность (профиль) программы «Финансовая безопасность»*

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

Факультет экономики, менеджмента и торговли

Кафедра корпоративного и государственного управления

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.31.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки 38.03.01 ЭКОНОМИКА**

**Направленность (профиль) программы  
ФИНАНСОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

**Уровень высшего образования Бакалавриат**

**Год начала подготовки 2024**

**Краснодар – 2023 г.**

Составитель:

к.п.н., доцент кафедры корпоративного и государственного управления С.Г. Александров

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры корпоративного и государственного управления, протокол № 7/1 от 10.03.2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....</b>  | <b>4</b>  |
| Цель и задачи освоения дисциплины.....   | 4         |
| Место дисциплины в структуре образовательной программы.....  | 4         |
| Объем дисциплины и виды учебной работы.....  | 4         |
| Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.....   | 5         |
| <b>II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b><br><b>.....</b>   | <b>12</b> |
| РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....  | 12        |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ.....  | 12        |
| ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ.....  | 12        |
| ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ.....  | 13        |
| ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ<br>ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 13        |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО<br>ОБЕСПЕЧЕНИЯ..... | 13        |
| МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 13        |
| <b>IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>   | <b>14</b> |
| <b>V. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И<br/>УМЕНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.....</b>                     | <b>15</b> |
| <b>VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ<br/>АТТЕСТАЦИИ.....</b>  | <b>16</b> |
| АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 29        |

# І. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## Цель и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:

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

2. Формирование знаний о своих личностных возможностях и особенностях организма с точки зрения физической подготовки.

3. Формирование ценностей здорового образа жизни и побуждение к регулярным занятиям физической культуры и спортом в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.

## Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

## Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

| Показатели объема дисциплины   | Всего часов по формам обучения |              |
|--|--------------------------------|--------------|
|  | очная                          | очно-заочная |
| Объем дисциплины в зачетных единицах   | <b>0 ЗЕТ</b>                   |              |
| Объем дисциплины в акад. часах   | <b>328</b>                     |              |
| Промежуточная аттестация:<br>форма   | Зачет                          | Зачет        |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (Контакт. часы), всего:</b>                          | <b>328</b>                     | <b>10</b>    |
| 1. Контактная работа на проведение занятий лекционного и семинарского типов, всего часов, в том числе: | 322                            | 8            |
| 1. лекции  | -                              | -            |
| 2. практические занятия  | 322                            | 8            |
| 3. лабораторные занятия  | -                              | -            |
| в том числе практическая подготовка  | -                              | -            |
| 2. Индивидуальные консультации (ИК)  | -                              | -            |
| 3. Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)  | <b>6</b>                       | <b>2</b>     |
| 4. Консультация перед экзаменом (КЭ)   | -                              | -            |
| 5. Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк)      | -                              | -            |
| <b>Самостоятельная работа (СР), всего:</b>   | -                              | 318          |
| в том числе:   |                                |              |
| - самостоятельная работа в период экз. сессии (СРэк)   | -                              | -            |
| - самостоятельная работа в семестре (СРс)  | -                              | 318          |

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Таблица 2

| <b>Формируемые компетенции</b><br><i>(код и наименование компетенции)</i>  | <b>Индикаторы достижения компетенций</b><br><i>(код и наименование индикатора)</i>   | <b>Результаты обучения</b><br><i>(знания, умения)</i>  |
|--|--|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | УК-7.2. 3-1. <b>Знает</b> основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения<br>УК-7.2. 3-2. <b>Знает</b> свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки<br>УК-7.2. У-1. <b>Умеет</b> использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности |

## II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

этапы формирования и критерии оценивания сформированности компетенций  
для обучающихся очной формы обучения

Таблица 3

| № п/п                             | Наименование раздела, темы дисциплины   | Трудоемкость, академические часы |                      |                      |                         |  |       | Индикаторы достижения компетенций | Результаты обучения<br>(знания, умения)     | Учебные задания для аудиторных занятий | Текущий контроль | Задания для творческого рейтинга (по теме(-ам)/разделу или по всему курсу в целом) |
|-----------------------------------|---|----------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|--|-------|-----------------------------------|---|--|------------------|--|
|                                   |   | Лекции                           | Практические занятия | Лабораторные занятия | Практическая подготовка | Самостоятельная работа/ КЭ, Каттэк, Катт | Всего |                                   |   |  |                  |  |
| <b>Семестр 1</b>                  |   |                                  |                      |                      |                         |  |       |                                   |   |  |                  |  |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> |   |                                  |                      |                      |                         |  |       |                                   |   |  |                  |  |
| 1.                                | <b>Тема 1. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся.</b> История развития, правила соревнований, структура легкой атлетики. Спортивная ходьба. Бег на короткие и длинные дистанции. Низкий старт. Прыжки в длину с места, с разбега. Совершенствование видов л/а. Правила соревнований по л/а. | -                                | 54                   | -                    | -                       | -  | 54    | УК-7.2.                           | УК-7.2. 3-1;<br>УК-7.2. 3-2;<br>УК-7.2. У-1 | О.                                     | Т.               | Ин.п.  |
| <b>Итого 1 семестр</b>            |   | -                                | 54                   | -                    | -                       | -  | 54    |                                   |   |  |                  |  |
| <b>Семестр 2</b>                  |   |                                  |                      |                      |                         |  |       |                                   |   |  |                  |  |
| <b>Раздел 2. Волейбол.</b>        |   |                                  |                      |                      |                         |  |       |                                   |   |  |                  |  |
| 2.                                | <b>Тема 2. Волейбол в физической подготовке обучающихся.</b> Правила игры в волейбол. Основные элементы игры. Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол. Проведение соревнований.  | -                                | 52                   | -                    | -                       | -  | 52    | УК-7.2.                           | УК-7.2. 3-1;<br>УК-7.2. 3-2;<br>УК-7.2. У-1 | О.                                     | Т.               | Ин.п.  |
| <b>Итого 2 семестр</b>            |   | -                                | 52                   | -                    | -                       | -  | 52    |                                   |   |  |                  |  |

| Семестр 3  |  |   |    |   |   |   |    |         |   |    |    |       |
|--|--|---|----|---|---|---|----|---------|---|----|----|-------|
| Раздел 3. Легкая атлетика.   |  |   |    |   |   |   |    |         |   |    |    |       |
|  | <b>Тема 3. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся.</b> История развития, правила соревнований, структура легкой атлетики. Спортивная ходьба. Бег на короткие и длинные дистанции. Низкий старт. Прыжки в длину с места, с разбега. Совершенствование видов л/а. Правила соревнований по л/а.  | - | 54 | - | - | - | 54 | УК-7.2. | УК-7.2. 3-1;<br>УК-7.2. 3-2;<br>УК-7.2. У-1 | О. | Т. | Ин.п. |
|  | <b>Итого 3 семестр</b>   | - | 54 | - | - | - | 54 |         |   |    |    |       |
| Семестр 4  |  |   |    |   |   |   |    |         |   |    |    |       |
| Раздел 4. Баскетбол.   |  |   |    |   |   |   |    |         |   |    |    |       |
|  | <b>Тема 4. Баскетбол в физической подготовке обучающихся.</b> Правила игры в баскетбол. Основные элементы игры. Техника игры. Тактика игры. Проведение соревнований.   | - | 52 | - | - | - | 52 | УК-7.2. | УК-7.2. 3-1;<br>УК-7.2. 3-2;<br>УК-7.2. У-1 | О. | Т. | Ин.п. |
|  | <b>Итого 4 семестр</b>   | - | 52 | - | - | - | 52 |         |   |    |    |       |
| Семестр 5  |  |   |    |   |   |   |    |         |   |    |    |       |
| Раздел 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся. |  |   |    |   |   |   |    |         |   |    |    |       |
|  | <b>Тема 5. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.</b> Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Виды тестирующие физические качества и прикладные виды. Техника бега на короткие дистанции. Особенности техники бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину. Ознакомление с техникой метаний. Особенности выполнения упражнений силовой подготовки с собственным весом. Ознакомление с техникой стрельбы из пневматической винтовки или электронного оружия. Ознакомление с туристскими навыками. | - | 56 | - | - | - | 56 | УК-7.2. | УК-7.2. 3-1;<br>УК-7.2. 3-2;<br>УК-7.2. У-1 | О. | Т. | Ин.п. |

|                          |  |   |            |   |   |            |            |         |   |    |    |       |
|--------------------------|--|---|------------|---|---|------------|------------|---------|---|----|----|-------|
|                          | <b>Итого 5 семестр</b>   | - | <b>56</b>  | - | - | -          | <b>56</b>  |         |   |    |    |       |
| <b>Семестр 6</b>         |  |   |            |   |   |            |            |         |   |    |    |       |
| <b>Раздел 6. Футбол.</b> |  |   |            |   |   |            |            |         |   |    |    |       |
|                          | <b>Тема 6. Футбол в физической подготовке обучающихся.</b> Правила игры в футбол. Основные элементы игры. Техника игры. Тактика игры. Проведение соревнований. | - | 54         | - | - | -          | 54         | УК-7.2. | УК-7.2. 3-1;<br>УК-7.2. 3-2;<br>УК-7.2. У-1 | О. | Т. | Ин.п. |
|                          | <b>Итого 6 семестр</b>   | - | <b>54</b>  | - | - | -          | <b>54</b>  | -       | -   | -  | -  | -     |
|                          | <i>Консультация перед экзаменом (КЭ)</i>   | - | -          | - | - | -          | -          | -       | -   | -  | -  | -     |
|                          | <i>Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк), Катт</i>  | - | -          | - | - | /6         | 6          | -       | -   | -  | -  | -     |
|                          | <i>Самостоятельная работа в период экз. сессии (СРэк)</i>  | - | -          | - | - | -          | -          | -       | -   | -  | -  | -     |
|                          | <b>Всего по дисциплине</b>   | - | <b>322</b> | - | - | <b>-/6</b> | <b>328</b> | x       | x   | x  | x  | x     |



**этапы формирования и критерии оценивания сформированности компетенций  
для обучающихся очно-заочной формы обучения**

Таблица 3.1

| № п/п                             | Наименование раздела, темы дисциплины   | Трудоемкость, академические часы |                      |                      |                         |  | Индикаторы достижения компетенций | Результаты обучения<br>(знания, умения) | Учебные задания для аудиторных занятий      | Текущий контроль | Задания для творческого рейтинга (по теме(-ам)/разделу или по всему курсу в целом) |       |
|-----------------------------------|---|----------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|--|-----------------------------------|---|---|------------------|--|-------|
|                                   |   | Лекции                           | Практические занятия | Лабораторные занятия | Практическая подготовка | Самостоятельная работа/ КЭ, Катгэк, Катт |                                   |   |   |                  |  | Всего |
| <b>Семестр 5</b>                  |   |                                  |                      |                      |                         |  |                                   |   |   |                  |  |       |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> |   |                                  |                      |                      |                         |  |                                   |   |   |                  |  |       |
| 1.                                | <b>Тема 1. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся.</b> История развития, правила соревнований, структура легкой атлетики. Спортивная ходьба. Бег на короткие и длинные дистанции. Низкий старт. Прыжки в длину с места, с разбега. Совершенствование видов л/а. Правила соревнований по л/а. | -                                | 2                    | -                    | -                       | 54                                       | 56                                | УК-7.2.                                 | УК-7.2. 3-1;<br>УК-7.2. 3-2;<br>УК-7.2. У-1 | О.               | Т.   | -     |
| <b>Раздел 2. Волейбол.</b>        |   |                                  |                      |                      |                         |  |                                   |   |   |                  |  |       |
| 2.                                | <b>Тема 2. Волейбол в физической подготовке обучающихся.</b> Правила игры в волейбол. Основные элементы игры. Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол. Проведение соревнований.  | -                                | 1                    | -                    | -                       | 52                                       | 53                                | УК-7.2.                                 | УК-7.2. 3-1;<br>УК-7.2. 3-2;<br>УК-7.2. У-1 | О.               | Т.   | -     |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика.</b> |   |                                  |                      |                      |                         |  |                                   |   |   |                  |  |       |

|   |  |   |          |   |   |            |     |         |   |    |    |   |
|---|--|---|----------|---|---|------------|-----|---------|---|----|----|---|
|   | <b>Тема 3. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся.</b> История развития, правила соревнований, структура легкой атлетики. Спортивная ходьба. Бег на короткие и длинные дистанции. Низкий старт. Прыжки в длину с места, с разбега. Совершенствование видов л/а. Правила соревнований по л/а.  | - | <b>1</b> | - | - | 54         | 55  | УК-7.2. | УК-7.2. 3-1;<br>УК-7.2. 3-2;<br>УК-7.2. У-1 | О. | Т. | - |
|   | <b>Итого 5 семестр</b>   |   | <b>4</b> |   |   | <b>160</b> | 164 |         |   |    |    |   |
| <b>Семестр 6</b>  |  |   |          |   |   |            |     |         |   |    |    |   |
| <b>Раздел 4. Баскетбол.</b>   |  |   |          |   |   |            |     |         |   |    |    |   |
|   | <b>Тема 4. Баскетбол в физической подготовке обучающихся.</b> Правила игры в баскетбол. Основные элементы игры. Техника игры. Тактика игры. Проведение соревнований.   | - | <b>1</b> | - | - | <b>51</b>  | 52  | УК-7.2. | УК-7.2. 3-1;<br>УК-7.2. 3-2;<br>УК-7.2. У-1 | О. | Т. | - |
| <b>Раздел 5. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.</b> |  |   |          |   |   |            |     |         |   |    |    |   |
|   | <b>Тема 5. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.</b> Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Виды тестирующие физические качества и прикладные виды. Техника бега на короткие дистанции. Особенности техники бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину. Ознакомление с техникой метаний. Особенности выполнения упражнений силовой подготовки с собственным весом. Ознакомление с техникой стрельбы из пневматической винтовки или электронного оружия. Ознакомление с туристскими навыками. | - | <b>2</b> | - |   | 54         | 56  | УК-7.2. | УК-7.2. 3-1;<br>УК-7.2. 3-2;<br>УК-7.2. У-1 | О. | Т. | - |
| <b>Раздел 6. Футбол.</b>  |  |   |          |   |   |            |     |         |   |    |    |   |

|  |   |          |   |   |              |            |         |   |    |    |   |
|--|---|----------|---|---|--------------|------------|---------|---|----|----|---|
| <b>Тема 6. Футбол в физической подготовке обучающихся.</b> Правила игры в футбол. Основные элементы игры. Техника игры. Тактика игры. Проведение соревнований. | - | 1        | - | - | 53           | 54         | УК-7.2. | УК-7.2. 3-1;<br>УК-7.2. 3-2;<br>УК-7.2. У-1 | О. | Т. | - |
| <b>Итого 6 семестр</b>   | - | <b>4</b> | - | - | <b>158</b>   | <b>162</b> | -       | -   | -  | -  | - |
| <i>Консультация перед экзаменом (КЭ)</i>   | - | -        | - | - | -            | -          | -       | -   | -  | -  | - |
| <i>Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк), Катт</i>  | - | -        | - | - | /2           | 2          | -       | -   | -  | -  | - |
| <i>Самостоятельная работа в период экз. сессии (СРэк)</i>  | - | -        | - | - | -            | -          | -       | -   | -  | -  | - |
| <b>Всего по дисциплине</b>   | - | <b>8</b> | - | - | <b>318/2</b> | <b>328</b> | x       | x   | x  | x  | x |

**Формы учебных заданий на аудиторных занятиях:**

**Опрос (О.)**

**Формы текущего контроля:**

**Тестовые задания (Контрольные упражнения) (Т.)**

**Формы заданий для творческого рейтинга:**

**Индивидуальный проект (Ин.п.)**

### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

##### **Основная литература (О)**

1. Физическая культура и спорт в вузе: Учебное пособие / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков. - Москва: Директ-Медиа, 2020. - 105 с. - ISBN 78-5-4499-0718-9. - Текст: электронный. – Режим доступа:

<https://znanium.com/read?id=425829>

2. Попович, А.П. Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента: учебное пособие / А.П. Попович, Г.И. Мехович, О.В. Прохорова; науч. ред. Е.С. Набойченко; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2018. - 92 с. - Текст: электронный. – Режим доступа:

<https://znanium.com/read?id=422471>

##### **Дополнительная литература (Д):**

1. Алексеев, С.В. Спортивное право: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. — 5-е изд., перераб. и доп. — М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2017. — 927 с. - Режим доступа:

<https://znanium.com/read?id=341153>

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с. – Режим доступа:

<https://znanium.com/read?id=372244>

3. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие / Л. А. Боярская ; науч. ред. В. Н. Люберцев ; М-во образования и науки РФ, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2017. - 120 с. - ISBN 978-5-7996-2157-5. - Текст: электронный. – Режим доступа:

<https://znanium.com/read?id=422453>

5. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / авт.-сост.: Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово: Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. – Режим доступа:

<https://znanium.com/read?id=361109>

##### **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ:**

1. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».

2. Стратегия развития физической культуры и спорта и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» Распоряжение Правительства РФ №1101-Р от 07.08.2009 г.

##### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

1. Информационная справочно-правовая система КонсультантПлюс (локальная версия)
2. Справочно-правовая система Гарант (локальная версия)

##### **ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ**

1. ЭБС «ИНФРА-М» <http://znanium.com>
2. Научная электронная библиотека [elibrary.ru](https://elibrary.ru) <https://elibrary.ru/>

3. ЭБС BOOK.ru <http://www.book.ru>

## **ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Базы данных Министерства спорта РФ
2. <https://www.gto.ru> – базы данных по ВФСК ГТО
3. <http://www.rusada.ru/> - базы данных Российского антидопингового агентства РУСАДА.

## **ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. <https://www.rea.ru/ru/org/managements/sportcentr/Pages/Спортивные-секции.aspx>
2. <https://minobrnauki.gov.ru> – Министерство науки и высшего образования РФ
3. <http://studsport.ru/> - Российский студенческий спортивный союз (РССС)
4. <https://www.wada-ama.org/en/> Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт).
5. <https://www.wada> - Play true magazine (Журнал честная игра) – World anti-doping agency.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Операционная система Microsoft Windows XP PRO
2. Операционная система Windows: 8,7,10 PRO
3. Пакет прикладных программ Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access)
4. Антивирусная программа Касперского Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Расширенный Rus Edition 250-499 Node
5. Adobe Acrobat Reader DC
6. Система управления курсами (электронное обучение) Moodle v 3.1.1+
7. Программное обеспечение «Система управления учебным процессом Магеллан v.5» (доступ к личным кабинетам)

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обеспечена:

### **1. Беговая дорожка № 1**

Перечень основного оборудования:

Брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,  
барьеры для бега,  
колодки стартовые,  
стартовые флажки,  
флажки разметочные угловые,  
нагрудные номера,  
эстафетные палки,  
рулетка,  
секундомер.

### **2. Спортивная площадка**

Перечень основного оборудования:

кольца баскетбольные,  
щиты баскетбольные,  
сетки баскетбольные,  
мячи баскетбольные,

стойки волейбольные,  
сетка волейбольная,  
волейбольные мячи,  
насос для мячей,  
воланчики для бадминтона,  
набор для бадминтона,  
гантели 0, 5, 1, 2, 3, 4, 5 кг.  
макет учебно-тренировочной гранаты Ф-1,  
гранаты учебные для метания 300, 500, 700 гр.,  
гири любительская 16, 24, 32,  
турник уличный,  
полоса препятствий - одиночный окоп (мобильный), стенка с двумя проломами (мобильная).

### **3. Спортивный зал № 19**

Перечень основного оборудования:

стенка гимнастическая,  
перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической,  
гимнастические скамейки,  
ворота для мини-футбола,  
сетки для мини-футбольных ворот,  
мячи для мини-футбола,  
фишки для развития поля,  
мяч набивной 2 кг.  
столы для настольного тенниса,  
ракеты для настольного тенниса,  
мячи для настольного тенниса,  
скакалки,  
мячи набивные,  
гимнастические обручи алюминиевые,  
коврики гимнастические,  
гимнастические палки (бодибары) 2, 3 кг.  
гимнастический мяч,  
динамометры кистевые.

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

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

- Методические рекомендации по организации и выполнению внеаудиторной самостоятельной работы.
- Методические указания по технике безопасности в спортивных залах.

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

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

работы обучающегося осуществляется в соответствии с «Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

Таблица 4

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

В соответствии с Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний обучающихся «преподаватель кафедры, непосредственно ведущий занятия со студенческой группой, обязан проинформировать группу о распределении рейтинговых баллов по всем видам работ на первом занятии учебного модуля (семестра), количестве модулей по учебной дисциплине, сроках и формах контроля их освоения, форме промежуточной аттестации, снижении баллов за несвоевременное выполнение выданных заданий. Обучающиеся в течение учебного модуля (семестра) получают информацию о текущем количестве набранных по дисциплине баллов через личный кабинет обучающегося».

## **VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ<sup>1</sup>**

Оценочные материалы по дисциплине разработаны в соответствии с Положением об оценочных материалах в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

### **Тематика курсовых работ/проектов**

Курсовая работа/проект по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» не предусмотрены.

### **Примеры вопросов для опроса:**

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для обучающихся, занимающихся в специальных медицинских группах.
4. Средства лечебной физкультуры для обучающихся, занимающихся в специальных медицинских группах.
5. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
6. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
7. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
10. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

11. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
12. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
13. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
14. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
15. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
16. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
17. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
18. Техника бега на короткие дистанции.
19. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
20. Баскетбол. Техника игры в нападении.
21. Волейбол. Техника игры в нападении.

**Перечень вопросов к зачёту:**

| 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.<br>Примерные игры                  |
| 38               | Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами лёгкой атлетики.<br>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.<br>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 подачи 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 закаливающих 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, спортивными играми. |
| 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.                       |

### Практические задания к зачету:

| № п/п            | Перечень практических заданий к зачету   |
|------------------|--|
| <b>2 семестр</b> |  |
| 1.               | Результаты группы обучающихся-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 обучающихся (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 обучающихся (в % до сотых значений), по формуле $[ОП=Т(пов)/Т(общ) \times 100\%]$ , если общее время занятия $[Т(общ)]$ составило 1 час 30 мин., время простоя – 20 мин, педагогически оправданное время (объяснение, показ, выполнение упражнений) $[Т(пов)]$ – 1 час 10 минут.         |
| 6.               | Рассчитайте (до сотых значений) моторную плотность (МП) занятия по физической культуре обучающихся (в % до сотых значений), по формуле: $[МП=Т(ву)/Т(общ) \times 100\%]$ , если общее время занятия $[Т(общ)]$ составило 1 час 30 мин., время простоя – 15 мин., рассказ, объяснение преподавателем – 20 мин., выполнение упражнений $[Т(ву)]$ – 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?   |
| <b>4 семестр</b> |   |
| 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.   |

**Тестовые задания (контрольные упражнения):**

**1. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество сгибаний (за 1 мин.), пересекая локтями линию коленей, с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:

1) отсутствие пересечения локтями линии коленей;



- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

## **2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на скамейке (по желанию на полу), руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой части руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения, услышав счет судьи.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук;
- 5) сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

## **3. Челночный бег 4\*10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека.

Засчитывается время (сек), за которое участник пробегает данную дистанцию.

## **4. Равномерный бег (Непрерывная ходьба).**

Бег (ходьба) на выносливость проводится по любой ровной поверхности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Засчитывается время (мин) участника, в течение которого сохранялся равномерный бег(ходьба) без остановок.

## **5. Прыжки со скакалкой.**

Прыжки выполняются на двух ногах в максимальном темпе.

Засчитывается количество прыжков, сделанные участником в течение 1 минуты.

### ***Тематика индивидуальных проектов:***

1. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по современным двигательным системам (на выбор).
2. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по лёгкой атлетике.
3. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия для занятий по волейболу.
4. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по баскетболу.
5. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по футболу.

7. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части перед сдачей норм ВФСК ГТО.

## Типовая структура зачетного задания

### Женщины:

| <i>Наименование оценочного материала</i>  | <i>Максимальное количество баллов</i> |
|---|---------------------------------------|
| Тест 1. Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).  | 5                                     |
| Тест 2. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс). | 5                                     |
| Тест 3. Приседания на двух ногах.   | 5                                     |
| Тест 4. Челночный бег 4×10 м  | 5                                     |
| Тест 5. Непрерывный бег   | 5                                     |
| Тест 6. Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)   | 5                                     |
| Тест 7. Прыжки со скакалкой   | 5                                     |
| Тест 8. Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед   | 5                                     |

### Мужчины:

| <i>Наименование оценочного материала</i>  | <i>Максимальное количество баллов</i> |
|---|---------------------------------------|
| Тест 1. Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)   | 5                                     |
| Тест 2. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс). | 5                                     |
| Тест 3. Подтягивание на перекладине или <i>Поднимание гири 16 кг прямая рука внизу – на прямую руку вверх (сумма двух рук)</i>                | 5                                     |
| Тест 4. Челночный бег 4×10 м  | 5                                     |
| Тест 5. Непрерывный бег   | 5                                     |
| Тест 6. Прыжок в длину с места с 2-х ног  | 5                                     |
| Тест 7. Прыжки со скакалкой   | 5                                     |
| Тест 8. Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).   | 5                                     |

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

Таблица 5

| Шкала оценивания       |           | Формируемые компетенции  | Индикатор достижения компетенции   | Критерии оценивания   | Уровень освоения компетенций |
|------------------------|-----------|--|--|---|------------------------------|
| <b>85 – 100 баллов</b> | «зачтено» | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | <b>Знает верно и в полном объеме:</b><br>- основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения;<br>- свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки;<br><b>Умеет верно и в полном объеме:</b> - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;                | <b>Продвинутый</b>           |
| <b>70 – 84 баллов</b>  | «зачтено» | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | <b>Знает с незначительными замечаниями:</b><br>- основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения;<br>- свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки;<br><b>Умеет с незначительными замечаниями:</b><br>- использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности; | <b>Повышенный</b>            |
| <b>50 – 69 баллов</b>  | «зачтено» | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | <b>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b><br>- основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения;<br>- свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки;<br><b>Умеет на базовом уровне, с ошибками:</b><br>- использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности; | <b>Базовый</b>               |

|                               |                            |   |   |  |   |
|-------------------------------|----------------------------|---|---|--|---|
| <p><b>менее 50 баллов</b></p> | <p><b>«не зачтено»</b></p> | <p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> | <p><b>Не знает на базовом уровне:</b><br/> - основы общей физической подготовки;<br/> - свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки;<br/> <b>Не умеет на базовом уровне:</b><br/> - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;</p> | <p><b>Компетенции не сформированы</b></p> |
|-------------------------------|----------------------------|---|---|--|---|

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

Факультет экономики, менеджмента и торговли

Кафедра корпоративного и государственного управления

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Направление подготовки 38.03.01 ЭКОНОМИКА**

**Направленность (профиль) программы  
ФИНАНСОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

**Уровень высшего образования      Бакалавриат**

**Год начала подготовки 2024**

Краснодар – 2023 г.

## 1. Цель и задачи дисциплины:

Целью учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

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

2. Формирование знаний о своих личностных возможностях и особенностях организма с точки зрения физической подготовки.

3. Формирование ценностей здорового образа жизни и побуждение к регулярным занятиям физической культуры и спортом в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.

## 2. Содержание дисциплины:

| № п/п | Наименование разделов / тем дисциплины  |
|-------|---|
| 1     | <b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>   |
|       | <b>Тема 1. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся.</b> История развития, правила соревнований, структура легкой атлетики. Спортивная ходьба. Бег на короткие и длинные дистанции. Низкий старт. Прыжки в длину с места, с разбега. Совершенствование видов л/а. Правила соревнований по л/а.   |
| 2     | <b>Раздел 2. Волейбол.</b>  |
|       | <b>Тема 2. Волейбол в физической подготовке обучающихся.</b> Правила игры в волейбол. Основные элементы игры. Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол. Проведение соревнований.  |
| 3     | <b>Раздел 3. Легкая атлетика.</b>   |
|       | <b>Тема 3. Легкая атлетика в физической подготовке обучающихся.</b> История развития, правила соревнований, структура легкой атлетики. Спортивная ходьба. Бег на короткие и длинные дистанции. Низкий старт. Прыжки в длину с места, с разбега. Совершенствование видов л/а. Правила соревнований по л/а.   |
| 4     | <b>Раздел 4. Баскетбол.</b>   |
|       | <b>Тема 4. Баскетбол в физической подготовке обучающихся.</b> Правила игры в баскетбол. Основные элементы игры. Техника игры. Тактика игры. Проведение соревнований.  |
| 5     | <b>Раздел 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.</b>   |
|       | <b>Тема 5. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.</b><br>Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Виды тестирующие физические качества и прикладные виды.<br>Техника бега на короткие дистанции. Особенности техники бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину. Ознакомление с техникой метаний. Особенности выполнения упражнений силовой подготовки с собственным весом. Ознакомление с техникой стрельбы из пневматической винтовки или электронного оружия.<br>Ознакомление с туристскими навыками. |

| №<br>п/<br>п   | Наименование разделов / тем дисциплины   |
|--|--|
| 6  | <b>Раздел 6. Футбол.</b>   |
|  | <b>Тема 6. Футбол в физической подготовке обучающихся.</b> Правила игры в футбол. Основные элементы игры. Техника игры. Тактика игры. Проведение соревнований. |
| <b>Трудоёмкость дисциплины составляет 0 з.е / 328 часов.</b> |  |

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

**Составитель:**

к.п.н., доцент кафедры корпоративного и государственного управления С.Г. Александров