

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Петровская Анна Викторовна

Должность: Директор

Дата подписания: 27.11.2023 15:10:49

Уникальный программный ключ:

798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199

Приложение 3

к основной профессиональной образовательной программе  
по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика»  
направленность (профиль) программы «Прикладная информатика в экономике»

**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.33.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

<b>Направление подготовки</b>	<b>09.03.03 Прикладная информатика</b>
<b>Направленность (профиль) программы</b>	<b>Прикладная информатика в экономике</b>
<b>Уровень высшего образования</b>	<b>Бакалавриат</b>

**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 Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, протокол от 10.03.2023 №7/1

Рабочая программа составлена на основе рабочей программы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», утвержденной на заседании кафедры физического воспитания РЭУ им. Г.В. Плеханова, протокол № 9 от «19» апреля 2021 г., разработанной авторами:

Андрющенко Л.Б., д.п.н, профессором кафедры физического воспитания;  
Филимоновой С.И., д.п.н, профессором кафедры физического воспитания;  
Столяр К.Э., к.п.н, доцентом кафедры физического воспитания;  
Шутовой Т.Н., к.п.н, доцентом кафедры физического воспитания.

## Содержание

<b>I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>3</b>
Цель и задачи освоения дисциплины .....	3
Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
Объем дисциплины и виды учебной работы .....	5
Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине .....	6
<b>III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>11</b>
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	11
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ.....	12
ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ.....	12
ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ.....	12
ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	13
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13
<b>IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>15</b>
<b>V. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....</b>	<b>15</b>
<b>VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....</b>	<b>16</b>
<b>АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>23</b>

# І. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## Цель и задачи освоения дисциплины

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

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

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

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

3. Формирование знаний об особенностях воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимание важности поддержания высокого уровня физического и психического здоровья.

4. Формирование знаний о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

5. Воспитание умений использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.

6. Воспитание умений управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии.

7. Воспитание умений самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований.

8. Воспитание умений применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной 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	заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	-	
Объем дисциплины в акад. часах	<b>328</b>	
Промежуточная аттестация: форма	зачет	зачет
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (Контакт. часы), всего:</b>	<b>328</b>	<b>12</b>

1. Контактная работа на проведение занятий лекционного и семинарского типов, всего часов, в том числе:	328	10
• лекции	-	
• практические занятия	322	10
• лабораторные занятия	-	-
в том числе практическая подготовка	-	-
2. Индивидуальные консультации (ИК)**	-	-
3. Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	6	2
4. Консультация перед экзаменом (КЭ)	-	-
5. Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк)	-	-
<b>Самостоятельная работа (СР), всего:</b>	-	<b>316</b>
в том числе:		
• самостоятельная работа в период экз. сессии (СРэк)	-	2
• самостоятельная работа в семестре (СРс)	-	314
в том числе, самостоятельная работа на курсовую работу	-	-
изучение ЭОР ( <i>при наличии</i> )	-	-
изучение онлайн-курса или его части	-	-
выполнение индивидуального или группового проекта	-	-
<i>и другие виды</i>	-	314

## Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Таблица 2

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

## II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 3.1

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Трудоемкость*, академические часы					Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения** (знания, умения)	Учебные задания для аудиторных занятий	Текущий контроль	Задания для творческого рейтинга (по теме(-ам)/разделу или по всему курсу в целом)	
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	Самостоятельная работа/ КЭ, Каттэк, Кагт						Всего
Семестр 1												
Раздел 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.												
1.	<b>Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.</b> Основные подходы к современным двигательным и оздоровительным системам. Аэробные фитнес-программы, аэробные программ оздоровительной (низкоударной) аэробики и ритмической гимнастики, фитнес-йоги, калланетики, стретчинга, пилатеса, боди-флекса, системы чи-ган.	0	54				54	УК-7.2.	УК-7.2. З-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.
	<b>Итого 1 семестр</b>		54				54					
Семестр 2												
Раздел 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.												
2.	<b>Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.</b> Технические действия в единоборствах. Техника выполнения специальных упражнений единоборцев. Страховка и самостраховка на занятиях единоборствами. Основные правила	0	52				52	УК-7.2.	УК-7.2. З-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.

	страховки. Правила самостраховки. Виды и техника нападения и защиты.											
	<b>Итого 2 семестр</b>		52				52					
Семестр 3												
Раздел 3. Плавание в физической подготовке студентов.												
	<b>Тема 3. Плавание в физической подготовке студентов.</b> Основные термины и понятия плавания. Техника безопасности занятий на воде. Техника плавания способами: кроль на спине: кроль на груди: брасс. Правила и техника выполнения старта из воды. Основные средства начального обучения плаванию. Элементы аквааэробики. Игры и развлечения на воде.	0	54				54	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.
	<b>Итого 3 семестр</b>		54				54					
Семестр 4												
Раздел 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.												
	<b>Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.</b> Характеристика атлетической гимнастики, бодибилдинга, силовой аэробики. Средства подготовки атлетов в силовых видах спорта (бодибилдинге, пауэрлифтинге, гиревом спорте, тяжелой атлетике). Методы воспитания собственно силовых способностей (максимальной силы). Метод круговой тренировки.	0	54				54	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.
	<b>Итого 4 семестр</b>		54				54					
Семестр 5												
Раздел 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов												
	<b>Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов</b> Формы и виды танцевальных видов спорта. Нормы и требования подготовки мест занятий и проведения соревнований танцевальных видами спорта. Виды упражнений бильярда и их	0	56				56	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.

	направленность. Оборудование, инвентарь, правила техники безопасности в бильярдном зале. Техника выполнения основ бильярда. Условия, нормы и требования проведения соревнований по бильярду, правила игры.											
	<b>Итого 5 семестр</b>		56				56					
Семестр 6												
Раздел 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.												
	<b>Тема 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.</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.	0	52				52	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.
	<b>Итого 6 семестр</b>		52				52					
	<i>Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)</i>	-	-	-	-	-/6	6					
	<b>Итого</b>	-	322	-	-	-/6	328					



**Этапы формирования и критерии оценивания сформированности компетенций  
для обучающихся заочной формы обучения**

Таблица 3.2

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Трудоемкость*, академические часы					Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения** (знания, умения)	Учебные задания для аудиторных занятий	Текущий контроль	Задания для творческого рейтинга (по теме(-ам)/разделу или по всему курсу в целом)	
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	Самостоятельная работа/ КЭ, Кагтэк, Кагт						Всего
Раздел 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.												
1.	<b>Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.</b> Основные подходы к современным двигательным и оздоровительным системам. Аэробные фитнес-программы, аэробные программ оздоровительной (низкоударной) аэробики и ритмической гимнастики, фитнес-йоги, калланетики, стретчинга, пилатеса, боди-флекса, системы чи-ган.	0	2			52	54	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.
Раздел 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.												
2.	<b>Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.</b> Технические действия в единоборствах. Техника выполнения специальных упражнений единоборцев. Страховка и самостраховка на занятиях единоборствами. Основные правила страховки. Правила самостраховки. Виды и техника нападения и защиты.	0	2			52	54	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.
Раздел 3. Плавание в физической подготовке студентов.												
	<b>Тема 3. Плавание в физической подготовке</b>	0	1			53	54	УК-7.2.	УК-7.2.	О.	Т.	Ин.п.

<p><i>студентов.</i>  Основные термины и понятия плавания. Техника безопасности занятий на воде. Техника плавания способами: кроль на спине: кроль на груди: брасс. Правила и техника выполнения старта из воды. Основные средства начального обучения плаванию. Элементы аквааэробики. Игры и развлечения на воде.</p>								3-1,2 У-1			
Раздел 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.											
<p><b>Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.</b>  Характеристика атлетической гимнастики, бодибилдинга, силовой аэробики. Средства подготовки атлетов в силовых видах спорта (бодибилдинге, пауэрлифтинге, гиревом спорте, тяжелой атлетике). Методы воспитания собственно силовых способностей (максимальной силы). Метод круговой тренировки.</p>	0	1			53	54	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.
Раздел 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов											
<p><b>Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов</b>  Формы и виды танцевальных видов спорта. Нормы и требования подготовки мест занятий и проведения соревнований танцевальных видами спорта. Виды упражнений бильярда и их направленность. Оборудование, инвентарь, правила техники безопасности в бильярдном зале. Техника выполнения основ бильярда. Условия, нормы и требования проведения соревнований по бильярду, правила игры.</p>	0	2			52	54	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.
Раздел 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.											
<p><b>Тема 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.</b>  Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Виды тестирующие физические</p>	0	2			52	54	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.

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.												
<i>Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)</i>	-	-	-	-	-/2	2						
<i>Самостоятельная работа в период экз. сессии (СРЭК)</i>	-	-	-	-	2/-	2						
<b><i>Итого</i></b>	-	<b>10</b>	-	-	<b>316/2</b>	<b>328</b>						

**Формы учебных заданий на аудиторных занятиях:**

*Опрос (О.)*

**Формы текущего контроля:**

*Тест (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. - URL: <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. - URL: <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. 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. - URL: <https://znanium.com/read?id=422453>

##### **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ (Н):**

1. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Стратегия развития физической культуры и спорта и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»
3. Распоряжение Правительства РФ №1101-Р от 07.08.2009 г.

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

1. <http://www.consultant.ru/>- Консультант Плюс;
2. <https://www.garant.ru/> - Гарант.

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

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

##### **ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ**

- 1 <http://www.minsport.gov.ru/> – Базы данных Министерства спорта РФ

2 <http://www.rusada.ru/> - базы данных Российского антидопингового агентства РУСАДА.

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

1. <http://studsport.ru/> - Российский студенческий спортивный союз (РССС)

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

*Лицензионное программное обеспечение:*

- Операционная система Windows 10, Microsoft Office Professional Plus: 2019 год (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access)
- Антивирусная программа Касперского Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Расширенный Rus Edition.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

учебными аудиториями - спортивными сооружениями с соответствующим спортивным оборудованием (бассейн, бильярдный клуб, бойцовский зал, тренажерный зал, зал общефизической подготовки, фитнес-студия) для проведения занятий семинарского типа (*практические занятия*), промежуточной аттестации, оборудованной в соответствии с требованиями по реализации дисциплин физической культуры по различным направлениям подготовки и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации студентам.

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

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

- Методические указания по подготовке и оформлению рефератов.
- Методические указания по технике безопасности в спортивных залах.

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

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

Таблица 4

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

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

## **VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

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».

### ***Зачетные задания:***

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

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки

касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

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

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:

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

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

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

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

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

Ошибки:

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

## **3. Челночный бег 4\*10 м.**

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

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

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

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

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

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

### **5. Прыжки со скакалкой.**

Прыжки выполняются на двух ногах в максимальном темпе.

Засчитывается количество прыжков, сделанные участником в течение 1 минуты.

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

1. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по современным двигательным системам (на выбор).

2. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по спортивным единоборствам.

3. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия для занятий в бассейне.

4. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по силовой подготовке.

5. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по танцевальным практикам.

6. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по бильярду.

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

## **Структура зачетного задания**

### ***Женщины:***

<b><i>Наименование оценочного средства</i></b>	<b><i>Максимальное количество баллов</i></b>
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:***

<b><i>Наименование оценочного средства</i></b>	<b><i>Максимальное количество баллов</i></b>
--	--



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*	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 балло в</b>	<b>«зачтено»</b>	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> основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <b>Умеет верно и в полном объеме:</b> использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности; управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; самостоятельно заниматься различными	<b>Продвинутый</b>

				видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований; применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности.	
70 – 84 баллов	«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	<p><b>Знает с незначительными замечаниями:</b> основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Умеет с незначительными замечаниями:</b> использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности; управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять</p>	Повышенный

				<p>свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований; применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности.</p>	
<p>50 – 69 балло в</p>	<p>«зачтено»</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>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b> основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Умеет на базовом уровне, с ошибками:</b> использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности; управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований; применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных</p>	<p><b>Базовый</b></p>

				ситуациях производственной деятельности.	
менее 50 баллов	«не 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	<p><b>Не знает на базовом уровне:</b> основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Не умеет на базовом уровне:</b> использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности; управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований; применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности.</p>	Компетенции не сформированы



**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.33.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Направление подготовки** 09.03.03 **Прикладная информатика**

**Направленность (профиль) программы** **Прикладная информатика в экономике**

**Уровень высшего образования** **Бакалавриат**

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 знаний об особенностях воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимание важности поддержания высокого уровня физического и психического здоровья.

4. Формирование знаний о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

5. Воспитание умений использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.

6. Воспитание умений управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии.

7. Воспитание умений самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований.

8. Воспитание умений применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности.

## 2. Содержание дисциплины:

№ п/п	Наименование разделов / тем дисциплины
1	<b>Тема 1.</b> Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.
2	<b>Тема 2.</b> Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.
3	<b>Тема 3.</b> Плавание в физической подготовке студентов.
4	<b>Тема 4.</b> Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.
5	<b>Тема 5.</b> Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов
6	<b>Тема 6.</b> Виды входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.
<b>Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.</b>	

**Форма контроля – зачет**

**Составитель:**

к.п.н., доцент С.Г. Александров