

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Петровская Анна Викторовна

Должность: Директор

Дата подписания: 24.07.2026 13:53:50

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

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

Год начала подготовки 2026

Краснодар – 2025 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 № 9 от 27.03.2025 г.

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

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	3
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
III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
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
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	15
V. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	15
VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	16
АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23

1. 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	328	
Промежуточная аттестация: форма	зачет	зачет
Контактная работа обучающихся с преподавателем (Контакт. часы), всего:	216	6

1. Контактная работа на проведение занятий лекционного и семинарского типов, всего часов, в том числе:	210	4
• лекции	-	
• практические занятия	210	4
• 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)	-	-
Самостоятельная работа (СР), всего:	112	322
в том числе:		
• самостоятельная работа в период экз. сессии (СРэк)		2
• самостоятельная работа в семестре (СРс)	112	320
в том числе, самостоятельная работа на курсовую работу	-	-
изучение ЭОР (при наличии)	-	-
изучение онлайн-курса или его части	-	-
выполнение индивидуального или группового проекта	-	-
и другие виды	112	320

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. Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения
		УК-7.2. 3-2. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
		УК-7.2. У-1. Умеет 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, Катт	Всего					
	Семестр 1											
	Раздел 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.											
1.	Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов. 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	35			18	53	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.
	Итого 1 семестр		35			18	53					
	Семестр 2											
	Раздел 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.											
2.	Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов. Технические действия в единоборствах. Техника выполнения специальных упражнений единоборцев. Страховка и самостраховка на занятиях единоборствами. Основные правила	0	35			18	53	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.

	страховки. Правила самостраховки. Виды и техника нападения и защиты.											
	Итого 2 семестр		35			18	53					
	Семестр 3											
	Раздел 3. Плавание в физической подготовке студентов.											
	Тема 3. Плавание в физической подготовке студентов. 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	35			18	53	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.
	Итого 3 семестр		35			18	53					
	Семестр 4											
	Раздел 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.											
	Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов. 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	35			18	53	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.
	Итого 4 семестр		35				53					
	Семестр 5											
	Раздел 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов											
	Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов Формы и виды танцевальных видов спорта. Нормы и требования подготовки мест занятий и проведения соревнований танцевальных видами спорта. Виды упражнений бильярда и их	0	35			18	53	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.											
	Итого 5 семестр		35			18	53					
	Семестр 6											
	Раздел 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.											
	Тема 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов. 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	35			22	57	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.
	Итого 6 семестр		35			22	57					
	<i>Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)</i>	-	-	-	-	-/6	6					
	Итого	-	210	-	-	-/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, Каттэк, Катт	Всего					
	Раздел 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.											
1.	Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов. 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	1			54	55	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.
	Раздел 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.											
2.	Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов. 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	0			54	54	УК-7.2.	УК-7.2. 3-1,2 У-1	О.	Т.	Ин.п.
	Раздел 3. Плавание в физической подготовке студентов.											
	Тема 3. Плавание в физической подготовке	0	0			54	54	УК-7.2.	УК-7.2.	О.	Т.	Ин.п.

	студентов. 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.								3-1,2 У-1			
	Раздел 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.											
	Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов. 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	1			54	55	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											
	Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов 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.	0	1			54	55	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.											
	Тема 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Виды тестирующие физические	0	1			52	53	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					
	<i>Итого</i>	-	4	-	-	322/2	328					

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/>
3. ЭБС BOOK.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

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

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

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

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:

<i>Наименование оценочного средства</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:

Наименование оценочного средства	Максимальное количество баллов
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
85 – 100 балло в	«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	Знает верно и в полном объеме: 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. Умеет верно и в полном объеме: использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности; управлять своим физическим здоровьем и	Продвинутый

				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.	
70 – 84 балло в	«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	Знает с незначительными замечаниями: 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. Умеет с незначительными замечаниями: 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	Повышенный

				системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований; применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности.	
50 – 69 балло в	«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	Знает на базовом уровне, с ошибками: 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. Умеет на базовом уровне, с ошибками: 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.	Базовый

менее 50 балло в	«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	Не знает на базовом уровне: 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. Не умеет на базовом уровне: 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.	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 – 2025 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	Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.
2	Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.
3	Тема 3. Плавание в физической подготовке студентов.
4	Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.
5	Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов
6	Тема 6. Виды входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.
Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.	

Форма контроля – зачет

Составитель:

к.п.н., доцент С.Г. Александров