

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Ереванский филиал**



Кафедра «Экономические науки»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.19.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(для набора на 2020 г.)

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) программы: Финансы и банковское дело

Уровень высшего образования – *Бакалавриат*

Программа подготовки – *академический бакалавриат*

Ереван 2019 г.

Рецензенты:

Вирабян Г.Б., к.т.н, доцент

Сардарян Г.Л., к.э.н., доцент

Аннотация рабочей программы дисциплины.

Основные цели и задачи дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту направлены на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, необходимой для здоровой и нормальной жизнедеятельности.

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки России от 12.11.2015 г. № 1327.

Составитель(и): Авакян Л. А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Экономические науки» протокол № 10 от «23» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой



С.О.Искаджян

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Экономические науки» протокол № 10 от «23» мая 2017 г.

Заведующий кафедрой

Каракозов Г.С.



Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», рассмотрены на заседании кафедры экономических наук, протокол № 10 от 24 мая 2018 г.

Заведующий кафедрой



(подпись)

С.О.Искаджян

(Ф.И.О.)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», утверждены на заседании кафедры экономических наук, протокол № 10 от 23 мая 2019г.

Заведующий кафедрой



(подпись)

С.О.Искаджян

(Ф.И.О.)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», утверждены на заседании кафедры экономических наук, протокол № 10 от 25 мая 2020 г.

Заведующий кафедрой



(подпись)

А.К. Саакян

(Ф.И.О.)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», утверждены на заседании кафедры экономических наук, протокол № 1 от 26 августа 2021 г.

Заведующий кафедрой



(подпись)

Б. В. Gabrielyan

(Ф.И.О.)

Содержание

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**(СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ
(РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ)**

VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

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

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

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

Учебные задачи дисциплины

Задачами дисциплины являются:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методике и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
9. совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Объем дисциплины и виды учебной работы

Показатель объема дисциплины	Всего часов	Всего часов
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах		
Объем дисциплины в часах	328	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328	36
Объем аудиторной работы (всего)	322	30
в том числе:		
• лекции		
• лабораторные занятия		
• практические занятия	322	30
Объем электронного обучения		
в том числе:		
• лекции		
• практические занятия		
• Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	6	
Самостоятельная работа (всего)		280

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» основывается на **школьных знаниях**.

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

Знать:

1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
2. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Уметь:

1. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

Требования к результатам освоения содержания дисциплины

(Планируемые результаты обучения по дисциплинею)

ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения компетенции **ОК- 8** студент должен:

Знать:

-основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.

Уметь:

- регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Владеть:

- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности:

- средствами самостоятельного укрепления здоровья.

Формы контроля

Текущий и рубежный контроль осуществляется лектором и преподавателем, ведущим практические занятия, в соответствии с тематическим планом.

Промежуточная аттестация в 2,4,6 семестре – зачет

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

II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

и описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть, понимать)	Образовательные технологии
Семестр 1					
	<p>Тема 1 Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.</p>	<p>Основные подходы к классификации современных двигательных и оздоровительных систем. Силовые фитнес-программы. Характеристика атлетической гимнастики, бодибилдинга, силовой аэробики. Танцевальные фитнес-программы (фанк-, хип-хоп-, латина-, самба-, джаз-, белли-данс-аэробика, зумба-фитнес и др.) и их характеристика. Аэробные фитнес-программы. Характеристика аэробных программ Кеннета Купера, упражнений на кардиотренажерах, оздоровительной (низкоударной) аэробики и ритмической гимнастики. Боевой фитнес: тай-бо, ки-бо, капозйро. Фитнес-технологии типа «тело и разум». Характеристика фитнес-йоги, калланетики, стретчинга, пилатеса, боди-флекса, системы чи-ган. Аква-фитнес. Характеристика аквааэробики, гидрошейпинга, аква-джоггинга, аква-нудлз, аква-тай и др.</p>	<p>ОК-8</p>	<p>Знать: - основные термины и понятия в области современных двигательных и оздоровительных систем; - основы техники выполнения упражнений из арсенала современных двигательных и оздоровительных систем; - средства, методы и особенности развития основных физических качеств в процессе занятий современных двигательных и оздоровительных систем; - основы планирования и проведения занятий по современным двигательным и оздоровительным системам; - основные правила соревнований по различным видам современных двигательных и оздоровительных систем. Уметь: - формулировать конкретные задачи физического воспитания на предметной основе современных двигательных и оздоровительных систем; - применять технологию обучения различных категорий населения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе занятий современным двигательным и оздоровительным системам;</p>	<p>практические занятия</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с учетом специфики современных технологий современных двигательных и оздоровительных систем; - оценивать эффективность занятий современным двигательным и оздоровительным системам; <p>Владеть: - основными теоретическими знаниями в области современных двигательных и оздоровительных систем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу современных двигательных и оздоровительных систем; - навыками рациональной организации и проведения занятий современным двигательным и оздоровительным системам в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся 	
Семестр 2					
	<p>Тема 2 Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.</p>	<p>Классификация технических действий в единоборствах. Техника выполнения специальных упражнений единоборцев: «борцовского моста», «забеганий», переворотов из положения упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно. Страховка и само страховка на занятиях единоборствами. Основные правила страховки. Правила само страховки при падении на спину, бок, грудь. Виды удержаний, правила и техника их выполнения. Варианты ухода от удержаний. Перевороты в партере и их основные виды. Техника переворотов в партере и переходов на удержания.</p>	ОК-8	<p>Знать: - основные термины и понятия в области спортивных единоборств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы техники выполнения упражнений из арсенала спортивных единоборств; - средства, методы и особенности развития основных физических качеств в процессе занятий спортивными единоборствами; - основы планирования и проведения занятий по спортивным единоборствам; 	практические занятия

		<p>Болевые приёмы на руки: понятие, виды характеристика. Рычаги локтя, рычаги плеча, узлы плеча: виды, благоприятные положения для их выполнения, способы защиты от них, техника выполнения.</p> <p>Болевые приёмы на ноги: понятие, виды, характеристика. Рычаги колена, бедра, узлы бедра, ущемления ахиллова сухожилия и икроножной мышцы: виды, благоприятные ситуации для их проведения, способы защиты, техника выполнения.</p> <p>Броски туловищем. Благоприятные ситуации для их проведения. Виды и техника выполнения бросков через бедро и через спину.</p> <p>Преследование в партере. Виды защит и контрприемов.</p> <p>Броски ногами: подножки, подсечки, зацепы, подхваты, броски через голову. Варианты бросков, техника выполнения, подготовительные действия и благоприятные ситуации для их проведения. Варианты преследований. Виды защит и контрприемов.</p> <p>Броски руками: выведения из равновесия, броски с захватом ног, перевороты, броски через плечи. Виды и техника их выполнения. Благоприятные ситуации, подготовительные действия для их проведения, Выведение из равновесия как подготовительное действие для основного броска.</p> <p>Преследования в партере. Виды защит, контрприемов. Основные средства и методы развития общих физических качеств борца: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.</p> <p>Основные средства и методы развития специальных физических качеств борца: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости</p>		<p>- основные правила соревнований по различным видам спортивных единоборств.</p> <p>Уметь: - формулировать конкретные задачи физического воспитания на предметной основе спортивных единоборств;</p> <p>- применять технологию обучения различных категорий населения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе занятий спортивными единоборствами;</p> <p>- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с учетом специфики современных технологий спортивных единоборств;</p> <p>- оценивать эффективность занятий спортивными единоборствами;</p> <p>Владеть: - основными теоретическими знаниями в области спортивных единоборств;</p> <p>- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу спортивных единоборств;</p> <p>- навыками рациональной организации и проведения занятий спортивными единоборствами в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.</p>	
Семестр 3					
1.	Тема 3	Основные термины и понятия плавания. Техника плавания способом кроль на спине: общая характеристика способа, положение и движения	ОК-8	Знать: - основные термины и понятия в области водных видов спорта;	практические занятия

	<p>Плавание в физической подготовке студентов.</p>	<p>тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Методика обучения.</p> <p>Техника плавания способом кроль на груди: общая характеристика способа, положение и движения тела и головы пловца, движения руками в согласовании с дыханием, движения ногами в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Методика обучения.</p> <p>Техника плавания способом брасс: общая характеристика способа, положение и движения тела и головы пловца, движения руками в согласовании с дыханием, движения ногами в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Методика обучения.</p> <p>Общая характеристика поворотов в спортивном плавании. Правила и техника выполнения старта из воды. Методика обучения. Основные средства начального обучения плаванию: имитационные упражнения на суше, подготовительные упражнения для освоения с водной средой (упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, передвижения, упражнения на погружение под воду и открывание глаз в воде, всплытия и лежания, упражнения на освоение основ дыхания в воде, упражнения на скольжение, элементарные движения руками и ногами в скольжении, плавание облегченными и неспортивными способами): задачи, место в уроке, особенности организации обучающихся. Элементы аквааэробики с оборудованием и без оборудования. Игры и развлечения на воде</p>		<ul style="list-style-type: none"> - основы техники выполнения упражнений из арсенала плавания; - средства, методы и особенности развития основных физических качеств в процессе занятий плаванием; - основы планирования и проведения занятий по плаванию; - основные правила соревнований по различным видам плавания. <p>Уметь: - формулировать конкретные задачи физического воспитания на предметной основе плавания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технологию обучения различных категорий населения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе занятий плаванием; - планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с учетом специфики современных технологий плавания; - оценивать эффективность занятий плаванием; <p>Владеть: - основными теоретическими знаниями в области плавания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу водных видов спорта; - навыками рациональной организации и проведения занятий плаванием в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся 	
Семестр 4					

2.	<p>Тема 4 Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.</p>	<p>Место атлетической гимнастики и фитнеса в физической подготовке студентов. Оздоровительное, эстетическое, профессионально-прикладное и спортивное значение силовых видов двигательной активности. Средства подготовки атлетов в силовых видах спорта (бодибилдинге, пауэрлифтинге, гиревом спорте, тяжелой атлетике). Задачи и функции силовых направлений двигательной активности (оздоровительные, кондиционные, эстетические, психотерапевтические, спортивные, социокультурные). Основные подходы к классификации технологий силовой тренировки. Виды силовых упражнений и их характеристика. Оборудование и инвентарь. Биомеханические основы техники и условия выполнения упражнений в силовых видах. Работающие мышцы, суставы, исходные и конечные положения. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Техника выполнения упражнений с использованием веса собственного тела. Техника выполнения упражнений со «свободными» отягощениями (штангой, гантелями, гириями, утяжелителями, набивными мячами, весом партнера). Структура силовой тренировки. Методика составления тренировочных программ с учетом возрастных и гендерных особенностей. Методы воспитания собственно силовых способностей (максимальной силы). Метод круговой тренировки.</p>	ОК-8	<p>Знать: - основные термины и понятия в области силовой подготовки; - основы техники выполнения упражнений из арсенала силовой подготовки; - средства, методы и особенности развития основных физических качеств в процессе занятий силовой подготовкой; - основы планирования и проведения занятий по силовой подготовкой; - основные правила соревнований по различным видам силовой подготовки. Уметь: - формулировать конкретные задачи физического воспитания на предметной основе силовой подготовки; - применять технологию обучения различных категорий населения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе занятий силовой подготовкой; - планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с учетом специфики современных технологий силовой подготовки; - оценивать эффективность занятий силовой подготовкой; Владеть: - основными теоретическими знаниями в области силовой подготовки; - навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу силовой подготовки; - навыками рациональной организации и проведения занятий силовой подготовкой в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.</p>	практические занятия
Семестр 5					

3.	<p>Тема 5 Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов</p>	<p>Определение танцевальных видов спорта. Формы и виды танцевальных видов спорта. Нормы и требования подготовки мест занятий и проведения соревнований танцевальными видами спорта. Особенности оценки и контроля занятий танцевальными видами спорта. Прикладно-педагогическая значимость танцевальных видов спорта. Ритмо-темповые характеристики танцевальных видов спорта. Специфика травм в танцевальных видах спорта. Роль и место бильярда в физической подготовке студентов. Определение спортивного бильярда. Оздоровительное, когнитивное, эстетическое, морально-волевое, спортивное, социокультурное и профессионально-прикладное значение бильярда. Цели и задачи бильярда в общепрофессиональной подготовке студента. Виды упражнений бильярда и их направленность. Оборудование, инвентарь, правила техники безопасности в бильярдном зале. Техника выполнения основ бильярда: стойка бильярдиста, прокат, финская партия, клапштос, удары на слабой и средней силе. Условия, нормы и требования проведения соревнований по бильярду, правила игры. Выполнение комплекса зачетных требований на бильярде.</p>	ОК-8	<p>Знать: - основные термины и понятия в области бильярда и танцевальных направлений двигательной активности; - основы техники выполнения упражнений из арсенала бильярда и танцевальных направлений двигательной активности; - средства, методы и особенности развития основных физических качеств в процессе занятий бильярдом и танцевальных направлений двигательной активности; - основы планирования и проведения занятий по бильярду и танцевальным направлениям двигательной активности; - основные правила соревнований по бильярду и различным видам танцевальных направлений двигательной активности; -основные термины и понятия бильярда; - основы техники выполнения упражнений на бильярде; - средства, методы и особенности развития основных физических качеств в процессе занятий бильярдом; - основы планирования и проведения занятий по бильярду; - основные правила соревнований по бильярду; Уметь: - формулировать конкретные задачи физического воспитания на предметной основе бильярда и танцевальных направлений двигательной активности; - применять технологию обучения различных категорий населения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе</p>	практические занятия
----	--	--	------	---	----------------------

				<p>занятий бильярда и танцевальных направлений двигательной активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с учетом специфики современных технологий бильярда и танцевальных направлений двигательной активности; - оценивать эффективность занятий бильярда и танцевальных направлений двигательной активности; <p>Владеть: - основными теоретическими знаниями в области силовой подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу силовой подготовки; - навыками рациональной организации и проведения занятий силовой подготовкой в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся. 	
Семестр 6					
4.	<p>Тема 6 Виды входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.</p>	<p>Методологическое и научное основание внедрения комплекса ГТО: базовые виды для комплекса ГТО. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Виды тестирующие физические качества и прикладные виды. Техника бега на короткие дистанции. Особенности техники бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину. Ознакомление с техникой метаний. Особенности выполнения упражнений силовой подготовки с собственным весом. Ознакомление с техникой стрельбы из пневматической винтовки или электронного оружия. Ознакомление с туристскими навыками.</p>	ОК-8	<p>Знать: - основные термины и понятия в области ВФСК ГТО;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы техники выполнения упражнений из арсенала ВФСК ГТО; - средства, методы и особенности развития основных физических качеств в процессе занятий видами, входящими в ВФСК ГТО; - основы планирования и проведения занятий по видам, входящим в ВФСК ГТО; - основные правила соревнований по ВФСК ГТО. <p>Уметь: - формулировать конкретные задачи физического воспитания на</p>	практические занятия

				<p>предметной основе видов, входящих в ВФСК ГТО;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технологию обучения различных категорий населения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе занятий видами, входящими в ВФСК ГТО; - планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с учетом специфики современных технологий видов, входящих в ВФСК ГТО; - оценивать эффективность занятий видами, входящими в ВФСК ГТО; <p>Владеть: - основными теоретическими знаниями в области ВФСК ГТО;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками практического выполнения упражнений при занятии видами, входящими в ВФСК ГТО; - навыками рациональной организации и проведения занятий по видам, входящим в ВФСК ГТО в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся. 	
--	--	--	--	--	--

III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

1. Стандартные методы обучения:

- лекции;
- практические занятия, на которых обсуждаются основные проблемы, освещенные в лекциях и сформулированные в домашних заданиях;

2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

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

4.1. Литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/401330>
2. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/410470>

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.

Дополнительная литература:

1. Спортивное право России. Учебник для магистров : учебник / Рогачев Д.И., ред. — Москва : Проспект, 2016. — 637 с. — ISBN 978-5-392-22332-9. — URL: <https://book.ru/book/920219>
2. *Филиппов, С. С.* Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для академического бакалавриата / С. С. Филиппов. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03673-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/404607>

4.2. Перечень информационно-справочных систем

1. <http://www.consultant.ru/>- Консультант Плюс;

4.3. Перечень электронно-образовательных ресурсов

Не используются

4.4. Перечень профессиональных баз данных

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Базы данных Министерства спорта РФ
2. www.gto.ru – базы данных по ВФСК ГТО

4.5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

1. Центр «Спортивный клуб РЭУ имени Г.В. Плеханова»
<https://www.rea.ru/ru/org/managements/Upravlenie-po-socialno-vospitatelnoj-rabote/sportcentr/Pages/sportcenter.aspx>
2. <http://studsport.ru/> - Российский студенческий спортивный союз (РССС)

4.6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

№ п/п	Перечень информационных технологий, программного обеспечения	Номера тем
1.	Презентации	Тема 1, 8
2.		
3.		
4.		

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

Тема 1 Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.

Литература: О-1, О-2, Д-1, Д-2

Вопросы для самопроверки

1. Назовите основные направления аэробики
2. Раскройте преимущества аэробики в улучшении деятельности сердечно-сосудистой системы
3. Назовите упражнения оздоровительной гимнастики для укрепления мышц спины
4. Дайте определения атлетическая гимнастика
5. Раскройте преимущества круговой тренировки с разнообразным фитнес оборудованием
6. Какими средствами развивается физическое качество гибкость, сила, выносливость в условиях тренажерного зала
7. Дайте определение фитнес и раскройте его компоненты
8. Какое физическое качество характеризует контрольное упражнение челночный бег

Тема 2 Спортивные единоборства в физической подготовке студентов

Литература: О-1, О-2, Д-1, Д-2

Вопросы для самопроверки

1. Что такое единоборства.
2. Для чего необходимо изучать приемы страховки и само страховка.
3. Основные правила страховки.
4. Отличительные особенности борьбы в партере.
5. Какие болевые приемы вы знаете.

6. Виды бросков и благоприятные положения для их выполнения.
7. Удары руками, особенности и способы применения.
8. Перечислите специальные физические качества борца.
9. Виды блокировок и защита от ударов ногами.
10. Удержание как способ ведения борьбы.

Тема 3 Плавание в физической подготовке студентов

Литература: О-1, О-2, Д-1, Д-2

Вопросы для самопроверки

1. Сформулируйте цель и задачи занятий элективной дисциплиной физической культурой в плавательном бассейне
2. Сформулируйте основные правила техники безопасности при проведении учебных занятий в плавательном бассейне.
3. Какие контрольные нормативы необходимо выполнить для получения зачета по ЭДФК в плавательном бассейне?
4. Какие виды спорта базируются на навыках плавания?
5. Что включает в себя прикладное плавание?
6. Сформулируйте основные задачи оздоровительного, лечебного и адаптивного плавания.
7. Расскажите об оздоровительном значении плавания и влиянии его на организм человека.
8. Дайте краткую характеристику плаванию кролем на груди и расскажите о его спортивном и прикладном значении.
9. Дайте краткую характеристику плаванию кролем на спине.
10. Дайте краткую характеристику плаванию брассом и расскажите о его спортивном и прикладном значении.
11. Опишите методическую схему изучения различных способов плавания.

Тема 4 Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.

Литература: О-1, О-2, Д-1, Д-2

Вопросы для самопроверки

1. Дайте определение атлетическая гимнастика
2. Перечислите упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук на тренажерах
3. Перечислите атлетические виды спорта, в чем их отличия и преимущества
4. Перечислите упражнения атлетической гимнастики со свободными весами и весом собственного тела
5. Раскройте особенности атлетической гимнастики для юношей и девушек
6. Дайте определение физического качества сила
7. Назовите правила техники безопасности работы в тренажерном зале
8. Раскройте структуру занятий по атлетической гимнастике

Тема 5 Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов

Литература: О-1, О-2, Д-1, Д-2

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите правила техники-безопасности при занятиях в Бильярдном зале.
2. Дайте понятие спортивного бильярда.
3. Охарактеризуйте цели и задачи бильярда для двигательного и социокультурного развития студента-экономиста.
4. Опишите технику стойки бильярдиста.
5. Назовите основные виды ударов в бильярде и их назначение.

6. Объясните задачи, стоящие перед освоением комплекса упражнений.
7. Дайте понятие ударам на слабой и средней силе и объясните их назначение.
8. Дайте объяснение особенностям серийного забивания шаров в центральную лузу.
9. Объясните особенности серийного забивания шаров в угловую лузу.
10. Дать объяснение технике выполнения финской партии.
11. Объясните назначение и технику исполнения забивания «своих» шаров.
12. Охарактеризуйте назначение и технику выполнения винтов.
13. Перечислите танцевальные виды спорта.
14. Требования к местам проведения занятий по танцам.
15. Особенности экипировки спортсменов-танцоров.
16. Специфика и прикладность танцевальных видов спорта.
17. Перечислите подготовительные упражнения при обучении танцам.

Тема 6 Виды, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.

Литература: О-1, О-2, Д-1, Д-2

Вопросы для самопроверки

1. Какие виды входят в комплекс ГТО.
2. Какое структурное и содержательное построение комплекса ГТО.
3. Разделите виды тестирующие физические качества и прикладные виды.
4. Основные составляющие техники бега на короткие дистанции.
5. Особенности техники бега на длинные дистанции.
6. Какие особенности у техники прыжка в длину.
7. Что важно знать о техники метаний.
8. Особенности выполнения упражнений силовой подготовки с собственным весом.
9. Основные особенности техники стрельбы из пневматической винтовки или электронного оружия.
10. Ознакомление с туристскими навыками.

4.8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Операционная система Microsoft Windows: 7, 8, 10 Pro;
2. Антивирусное ПО Microsoft Security Essentials для ПК;
3. Пакет прикладных программ Microsoft Office: 2007, 2010, 2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access), Office 365 Business;
4. Google Chrome
5. Adobe Flash Player/ Adobe Reader DC
6. Архиватор WinRAR
7. Архиватор 7zip

V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

(Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием часов и видов занятий)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Контактные часы							Самостоятельная работа		Формы текущего/ рубежного контроля
		Аудиторные часы					Часы в электронной форме обучения		формы	часы	
		Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	Всего ауд.	в том числе интерактивные					
						формы	часы	лекции	практи- ческие занятия		
Семестр1,2											
	Тема1 Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.		54		54						Контроль ные упражнени я (тесты)
	Тема 2 Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.		52		52						Контроль ные упражнени я (тесты)
Итого:			106		106						зачет
Семестр3,4											
	Тема 3 Плавание в физической подготовке студентов.		54		54						Контроль ные упражнени я (тесты)
	Тема 4 Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.		52		52						Контроль ные упражнени я (тесты)
Итого:			106		106						зачет
Семестр5,6 Раздел Click here to enter text. Click here to enter text.											
	Тема 5 Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов		56		56						Контроль ные упражнени я (тесты)
	Тема 6 Виды, входящие в комплекс ВФС ГТО в практике физического воспитания студентов		54		54						Контроль ные упражнени я (тесты)
Итого:			110		110						зачет
Всего по дисциплине			322		322						

Сокращения, используемые в Тематическом плане изучения дисциплины:

№ п/п	Сокращение	Вид работы
1.	Лит	Работа с литературой
2.	П. з.	Выполнение письменной домашней работы
3.	Р.-а. з.	Расчетно-аналитическое задание
4.	Кмп. сим.	Компьютерные симуляции
5.	И. л.	Интерактивная лекция

VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства по дисциплине разработаны в соответствии с Положением о фонде оценочных средств в ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В.Плеханова». Фонд оценочных средств хранится на кафедре, обеспечивающей преподавание данной дисциплины.

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

2, 4, 6 семестры Вопросы к зачету

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. Структура и функции физической культуры.
5. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
6. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
7. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
8. Воспитание гибкости на занятиях по физической культуре
9. Воспитание координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
10. Воспитание силы у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
11. Воспитание выносливости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
12. Воспитание быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
13. Физическая культура в жизни студента.
14. Общая физическая подготовка студентов.
15. Спортивный клуб в ВУЗе.
16. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
17. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
18. Основные методики занятий физическими упражнениями.
19. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

20. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
21. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
22. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
23. Физическая культура в стране и обществе.
 - а. на занятиях по физической культуре.
24. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
25. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
26. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
27. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
28. Лечебная физкультура в ВУЗе.
29. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
30. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
31. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
32. Современное состояние ФК и С.
33. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.
34. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента.
35. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
36. Двигательные качества, факторы, влияющие на здоровье.
37. Основные определения и термины теории ФК.
38. Циклические упражнения и закаливание.
39. Утомление и дозирование физической нагрузки.
40. История античных Олимпийских игр.
41. Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
42. Развитие систем органов, обеспечение их функций.
43. Показатели развития индивидуума.
44. Образ жизни, тренированность организма.
45. Основные группы мышц двигательного аппарата.
46. Основы спорта и его оздоровительная направленность.
47. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
48. Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
49. Системы органов и обеспечение двигательной активности.
50. Развитие и становление физической культуры и спорта в РФ.
51. Работоспособность, восстановительный эффект.
52. Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
53. Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка).
54. Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
55. Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье.
56. Определение физической подготовленности.
57. Формы и виды закаливающих процедур.
58. Критерии оценки интенсивности нагрузки.
59. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
60. Восстановление работоспособности утомленных мышц.
61. Педагогический и врачебный контроль, постоянство внутренней среды организма.
62. Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
63. Основные отличительные признаки спорта.
64. Эффективность упражнений для воспитания качеств.

65. Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы.
66. Период усиления деятельности систем и органов.
67. Специфика процесса физического воспитания.
68. Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
69. Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия.
70. Двигательные умения и навыки.
71. Олимпийское движение, символика Олимпизма.

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Положение об интерактивных формах обучения (<http://www.rea.ru>)

Положение об организации самостоятельной работы студентов (<http://www.rea.ru>)

Положение о курсовых работах (<http://www.rea.ru>)

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

Положение об учебно-исследовательской работе студентов в ФГБОУ ВО "РЭУ им. Г.В. Плеханова" (<http://www.rea.ru>)

<i>вид учебных занятий</i>	<i>Организация деятельности студента</i>
<i>Лекция</i>	<i>Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) и др.</i>
<i>Практические занятия</i>	<i>Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.). Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.</i>
<i>Контрольная работа / индивидуальные задания</i>	<i>Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.</i>
<i>Реферат / курсовая работа</i>	<i>Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и</i>

	<p><i>своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.</i></p> <p><i>Курсовая работа: изучение научной, учебной, нормативной и другой литературы. Отбор необходимого материала; формирование выводов и раз-работка конкретных рекомендаций по решению поставленной цели и задачи; проведение практических исследований по данной теме.</i></p> <p><i>Методические указания по выполнению требований к оформлению курсовой работы находится в методических материалах по дисциплине.</i></p>
--	--

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

Формирование балльной оценки по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

В соответствии с «Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова» распределение баллов, формирующих рейтинговую оценку работы студента, осуществляется следующим образом:

Форма контроля	Максимальное количество баллов
Выполнение учебных заданий на аудиторных занятиях	20
Текущий и рубежный контроль	20
Творческий рейтинг	20
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)	40
ИТОГО	100

1. Текущий и рубежный контроль

1. Текущий и рубежный контроль

Расчет баллов по результатам текущего и рубежного контроля в 1 семестре:

Форма контроля	Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль	Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением)	Количество баллов
1. Текущий контроль	Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.	контрольные упражнения (тест) для текущего контроля	7

2.Рубежный контроль	Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.	контрольные упражнения (тест) для текущего контроля	3
Итого в 1 семестре			10

Расчет баллов по результатам текущего и рубежного контроля во **2** семестре:

Форма контроля	Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль	Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением)	Количество баллов
1. Текущий контроль	Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.	контрольные упражнения (тест) для текущего контроля	7
2.Рубежный контроль	Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.	контрольные упражнения (тест) для текущего контроля	3
Итого во 2 семестре			10
ВСЕГО за 1 и 2 семестр			20

Расчет баллов по результатам текущего и рубежного контроля в **3** семестре:

Форма контроля	Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль	Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением)	Количество баллов
1. Текущий контроль	Тема 3. Плавание в физической подготовке студентов.	контрольные упражнения (тест) для текущего контроля	7
2.Рубежный контроль	Тема 3. Плавание в физической подготовке студентов.	контрольные упражнения (тест) для текущего контроля	3
Итого в 3 семестре			10

Расчет баллов по результатам текущего и рубежного контроля в **4** семестре:

Форма контроля	Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль	Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением)	Количество баллов
1. Текущий контроль	Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.	контрольные упражнения (тест) для текущего контроля	7
2.Рубежный контроль	Тема 4. Силовые виды двигательной активности в	контрольные упражнения (тест) для текущего контроля	3

	физической подготовке студентов.		
Итого в 4 семестре			10
ВСЕГО за 3 и 4 семестр			20

Расчет баллов по результатам текущего и рубежного контроля в 5 семестре:

Форма контроля	Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль	Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением)	Количество баллов
1. Текущий контроль	Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов	контрольные упражнения (тест) для текущего контроля	7
2. Рубежный контроль	Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов	контрольные упражнения (тест) для текущего контроля	3
Итого в 5 семестре			10

Расчет баллов по результатам текущего и рубежного контроля в 6 семестре:

Форма контроля	Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль	Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением)	Количество баллов
1. Текущий контроль	Тема 6. Виды входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.	контрольные упражнения (тест) для текущего контроля	7
2. Рубежный контроль	Тема 6. Виды входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.	контрольные упражнения (тест) для текущего контроля	3
Итого в 6 семестре			10
ВСЕГО за 5 и 6 семестр			20

2. Творческий рейтинг

Распределение баллов осуществляется по решению методической комиссии кафедры и результат распределения баллов за соответствующие виды работ представляются в виде следующей таблицы:

в 1 семестре:

Наименование раздела/ темы дисциплины	Вид работы	Количество баллов
Тема 1. Современные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.	Проведение подготовительной части занятия (разминки) - 1 б. Подготовка и проведение комплекса упражнений - 1 б.	10
ИТОГО		10

во 2 семестре:

Наименование раздела/ темы дисциплины	Вид работы	Количество баллов
Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.	Проведение подготовительной части занятия (разминки) - 1 б. Подготовка и проведение комплекса упражнений - 1 б.	10
ИТОГО		10
ИТОГО 1-2 семестр		20

в 3 семестре:

Наименование раздела/ темы дисциплины	Вид работы	Количество баллов
Тема 3. Плавание в физической подготовке студентов.	Проведение подготовительной части занятия (разминки) - 1 б. Подготовка и проведение комплекса упражнений - 1 б.	10
ИТОГО		10

в 4 семестре:

Наименование раздела/ темы дисциплины	Вид работы	Количество баллов
Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.	Проведение подготовительной части занятия (разминки) - 1 б. Подготовка и проведение комплекса упражнений - 1 б.	10
ИТОГО		10
ИТОГО 3-4 семестр		20

в 5 семестре:

Наименование раздела/ темы дисциплины	Вид работы	Количество баллов

Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов	Проведение подготовительной части занятия (разминки) - 1 б. Подготовка и проведение комплекса упражнений - 1 б.	10
ИТОГО		10

в 6 семестре:

Наименование раздела/ темы дисциплины	Вид работы	Количество баллов
Тема 6. Виды входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.	Проведение подготовительной части занятия (разминки) - 1 б. Подготовка и проведение комплекса упражнений - 1 б.	10
ИТОГО		10
ИТОГО 5-6 семестр		20

4. Промежуточная аттестация

Зачет по результатам изучения учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в **2, 4, 6** семестрах проводится в форме выполнения контрольных упражнений (тестов) по проверке физической подготовленности.

Зачет состоит из 3 обязательных, 2 специализированных и 3 дополнительных контрольных упражнений.

Оценка по результатам зачета выставляется исходя из следующих критериев:

- За каждое правильно выполненное контрольное упражнение - 5 баллов.

В случае частично правильного ответа на вопрос или решение задачи, студенту начисляется определяемое преподавателем количество баллов.

Итоговый балл формируется суммированием баллов за промежуточную аттестацию и баллов, набранных перед аттестацией. Приведение суммарной балльной оценки к пятибалльной шкале производится следующим образом:

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

100-балльная система оценки	Традиционная четырехбалльная система оценки	Формируемые компетенции (индикаторы компетенций)	Критерии оценивания
85 – 100 баллов	«отлично»	ОК-8	<p>Знает верно и в полном объеме: - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.</p> <p>Умеет верно и в полном объеме: - регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.</p> <p>Владет навыками верно и в полном объеме: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - средствами самостоятельного укрепления здоровья.</p>
70 – 84 баллов	«хорошо»	ОК-8	<p>Знает с незначительными замечаниями: - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.</p> <p>Умеет с незначительными замечаниями: - регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.</p> <p>Владет навыками с незначительными замечаниями: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - средствами самостоятельного укрепления здоровья.</p>
50 – 69 баллов	«удовлетворительно»	ОК-8	<p>Знает на базовом уровне, с ошибками: - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.</p> <p>Умеет на базовом уровне, с ошибками: - регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.</p>

			<p>Владеет на базовом уровне, с ошибками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - средствами самостоятельного укрепления здоровья.
менее 50 баллов	«неудовлетворительно»	ОК-8	<p>Не знает на базовом уровне:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья. <p>Не умеет на базовом уровне:</p> <ul style="list-style-type: none"> - регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. <p>Не владеет на базовом уровне:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - средствами самостоятельного укрепления здоровья.

**Карта обеспеченности дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
учебными изданиями и иными информационно-библиотечными ресурсами**

Б1.Б.19.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Кафедра «Экономические науки»

ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Уровень подготовки бакалавриат

№п/п	Наименование, автор	Выходные данные	Информация по НИБЦ им. академика Л.И. Абалкина		Количество экземпляров на кафедре (в лаборатории) (шт.)	Численность студентов в (чел.) ¹	Показатель обеспеченности студентов литературой: = 1 (при наличии в ЭБС); или =(колонка 4/ колонка 7) (при отсутствии в ЭБС)
			количество печатных экземпляров (шт.) ²	наличие в ЭБС (да/нет), название ЭБС ³			
1	2	3	4	5	6	7	8
	Основная литература						

¹ Контингент студентов приводится при наличии издания в печатном виде; если издание только в ЭБС – контингент студентов не указывается;

² При указании печатных экземпляров издания необходимо учитывать требования ФГОС ВО (основная литература – 0,5 экз. на 1 студента, дополнительная литература – 0,25 экз. на 1 студента);

³ Все перечисленные издания необходимо в первую очередь выбирать из ЭБС;

1	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.].	Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/401330	X	Да, ЭБС, "Юрайт"	X	X	1
2	<i>Стриханов, М. Н.</i> Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд	Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/410470	X	Да, ЭБС, "Юрайт"»	X	X	1
Всего		2					
Дополнительная литература							
1	1. Спортивное право России. Учебник для магистров : учебник / Рогачев Д.И., ред. —	Москва : Проспект, 2016. — 637 с. — ISBN 978-5-392-22332-9. — URL: https://book.ru/book/920219	X	Да, ЭБС Book.ru	X	X	1
2	<i>Филиппов, С. С.</i> Менеджмент физической культуры и	Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-	X	Да, ЭБС «Юрайт»	X	X	1

	спорта : учебник для академического бакалавриата / С. С. Филиппов. — 3-е изд., испр. и доп. —	03673-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/404607					
Всего		2					
Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы							
1	http://www.consultant.ru/ - Консультант Плюс;						
3	http://www.minsport.gov.ru/ – Базы данных Министерства спорта РФ						
4	www.gto.ru – базы данных по ВФСК ГТО						

Лист актуализации литературы, утвержденный на заседании кафедры от 23.05.2019 No 10, 25.05.2020 No 10

№п/п	Наименование, автор	Выходные данные	Информация по НИБЦ им. академика Л.И. Абалкина		Количество экземпляров на кафедре (шт.)	Численность студентов (чел.)	Показатель обеспеченности студентов литературой: = 1 (при наличии в ЭБС); или =(колонка 4/ колонка 7) (при отсутствии в ЭБС)
			количество печатных экземпляров (шт.)	наличие в ЭБС (да/нет), название ЭБС			
1	2	3	4	5	6	7	8
Основная литература							
1	Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Москва : КноРус, 2021. — 239 с. — ISBN 978-5-406-02710-3. — URL: https://book.ru/book/936273	x	Да, ЭБС Знаниум	x	x	1
2	Физическая культура: методики практического обучения : учебник / Барчуков И.С.	Москва : КноРус, 2021. — 297 с. — ISBN 978-5-406-02713-4. — URL: https://book.ru/book/936274	x	Да, ЭБС Знаниум	x	x	1
Всего							



Заведующий кафедрой

(подпись)

Искаджян С.О

(Ф.И.О.)