

Приложение 3  
к основной профессиональной образовательной программе  
по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент  
направленность (профиль) программы  
Менеджмент организации

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»  
Севастопольский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова**

**Кафедра менеджмента, туризма и гостиничного бизнеса**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Б1.О.29.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент**

**Направленность (профиль) программы Менеджмент организации**

**Уровень высшего образования Бакалавриат**

**Год начала подготовки 2024**

Москва – 2023г.

Составители:

д.п.н., профессор, зав. кафедрой  
физического воспитания РЭУ им. Г.В.  
Плеханова

Л. Б. Андрющенко

д.п.н., профессор, профессор кафедры  
физического воспитания РЭУ им. Г.В.  
Плеханова

С. И. Филимонова

к.п.н., доцент, доцент кафедры физического  
воспитания РЭУ им. Г.В. Плеханова

К. Э. Столяр

к.п.н., доцент, доцент кафедры физического  
воспитания им. Г.В. Плеханова

Т. Н. Шутова

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры менеджмента, туризма и  
гостиничного бизнеса Севастопольского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

протокол № 1 от «15» сентября 2023 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

## I. ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

Учебные задачи дисциплины **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (основной профессиональной образовательной программы высшего образования) **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

Требования к результатам освоения содержания дисциплины **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

Формы контроля **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

## II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

## III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ 13

## IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

*Перечень информационно-справочных систем* 13

*Перечень электронно-образовательных ресурсов* 13

*Перечень профессиональных баз данных* **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

*Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины* **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

Материально-техническое обеспечение дисциплины (разделов) 14

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 14

## V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

*(СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ)* **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

## VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

6.1 **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

6.2 **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

## VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

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

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

## **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

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

## **Объем дисциплины и виды учебной работы**

Таблица 1

| Показатели объема дисциплины                                                                                                    | Всего часов по формам обучения |              |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------|
|                                                                                                                                 | очная                          | очно-заочная | заочная* |
| Объем дисциплины в зачетных единицах                                                                                            | <b>0 ЗЕТ</b>                   |              |          |
| Объем дисциплины в акад. часах                                                                                                  | <b>328</b>                     |              |          |
| Промежуточная аттестация:<br>форма                                                                                              | <i>Зачет</i>                   |              | -        |
| <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:                          | 322                            | 6            | -        |
| 1. лекции/ <i>электронные часы</i>                                                                                              | -                              | -            | -        |
| 2. практические занятия                                                                                                         | 322                            | 6            | -        |
| 3. лабораторные занятия                                                                                                         | -                              | -            | -        |
| в том числе практическая подготовка                                                                                             | -                              | -            | -        |
| • Индивидуальные консультации (ИК)** ( <i>заполняется при наличии по дисциплине курсовых работ/проектов</i> )                   | -                              | -            | -        |
| • Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт) ( <i>заполняется при наличии по дисциплине курсовых работ/проектов</i> ) | 6                              | 6            | -        |
| • Консультация перед экзаменом (КЭ)                                                                                             | -                              | -            | -        |
| • 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) ( <i>заполняется при наличии экзамена по дисциплине</i> )                  |                                |              |          |

|                                                                                                                                                                    |   |     |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельная работа в семестре (СРС)</li> </ul>                                                                          | - | 316 | - |
| в том числе, самостоятельная работа на курсовую работу <i>(заполняется при наличии по дисциплине курсовых работ/проектов)</i>                                      | - | -   | - |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>изучение ЭОР <i>(при наличии)</i></li> </ul>                                                                                | - | -   | - |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>изучение онлайн-курса или его части</li> </ul>                                                                              | - | -   | - |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнение индивидуального или группового проекта</li> </ul>                                                                | - | -   | - |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><i>и другие виды (подготовка к к/р, опросу, дискуссии, выполнение расчетно-аналит. заданий, реферата и т.д.)</i></li> </ul> | - | -   | - |

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Таблица 2

| Формируемые компетенции<br>(код и наименование компетенции)                                                                                    | Индикаторы достижения компетенций<br>(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 |



|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |    |  |  |  |    |         |                                           |    |    |       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--|--|--|----|---------|-------------------------------------------|----|----|-------|
| 2. | <b>Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке обучающихся.</b><br>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.                                                                   | - | 52 |  |  |  | 52 | УК-7.2. | УК-7.2. 3-1<br>УК-7.2. 3-2<br>УК-7.2. У-1 | О. | Т. | Ин.п. |
|    | <b>Итого 2 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   | 52 |  |  |  | 52 |         |                                           |    |    |       |
|    | Семестр 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |    |  |  |  |    |         |                                           |    |    |       |
|    | Раздел 3. Плавание в физической подготовке обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |    |  |  |  |    |         |                                           |    |    |       |
|    | <b>Тема 3. Плавание в физической подготовке обучающихся.</b><br>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.                             | - | 54 |  |  |  | 54 | УК-7.2. | УК-7.2. 3-1<br>УК-7.2. 3-2<br>УК-7.2. У-1 | О. | Т. | Ин.п. |
|    | <b>Итого 3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   | 54 |  |  |  | 54 |         |                                           |    |    |       |
|    | Семестр 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |    |  |  |  |    |         |                                           |    |    |       |
|    | Раздел 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |    |  |  |  |    |         |                                           |    |    |       |
|    | <b>Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке обучающихся.</b><br>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. | - | 52 |  |  |  | 52 | УК-7.2. | УК-7.2. 3-1<br>УК-7.2. 3-2<br>УК-7.2. У-1 | О. | Т. | Ин.п. |
|    | <b>Итого 4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   | 52 |  |  |  | 52 |         |                                           |    |    |       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |     |  |  |  |     |         |                                           |    |    |       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|--|--|--|-----|---------|-------------------------------------------|----|----|-------|
|  | Семестр 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |     |  |  |  |     |         |                                           |    |    |       |
|  | Раздел 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |     |  |  |  |     |         |                                           |    |    |       |
|  | <b>Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке обучающихся</b><br>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.                                                                   | - | 56  |  |  |  | 56  | УК-7.2. | УК-7.2. 3-1<br>УК-7.2. 3-2<br>УК-7.2. У-1 | О. | Т. | Ин.п. |
|  | <b>Итого 5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | 56  |  |  |  | 56  |         |                                           |    |    |       |
|  | Семестр 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |     |  |  |  |     |         |                                           |    |    |       |
|  | Раздел 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |     |  |  |  |     |         |                                           |    |    |       |
|  | <b>Тема 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.</b><br>Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Виды тестирующие физические качества и прикладные виды. 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. | - | 54  |  |  |  | 54  | УК-7.2. | УК-7.2. 3-1<br>УК-7.2. 3-2<br>УК-7.2. У-1 | О. | Т. | Ин.п. |
|  | <b>Итого 6 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | 54  |  |  |  | 54  |         |                                           |    |    |       |
|  | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   | 322 |  |  |  | 322 |         |                                           |    |    |       |



Очно – заочная форма обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Трудоемкость, академические часы |                      |                      |                         |                        |       | Индикаторы достижения компетенций                    | Результаты обучения**<br>(знания, умения) | Учебные задания для аудиторных занятий | Текущий контроль | Задания для творческого рейтинга (по теме(-ам)/разделу или по всему курсу в целом) |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|------------------------|-------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Лекции                           | Практические занятия | Лабораторные занятия | Практическая подготовка | Самостоятельная работа | Всего |                                                      |                                           |                                        |                  |                                                                                    |
|       | Семестр 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                  |                      |                      |                         |                        |       |                                                      |                                           |                                        |                  |                                                                                    |
|       | Раздел 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                  |                      |                      |                         |                        |       |                                                      |                                           |                                        |                  |                                                                                    |
| 1.    | <b>Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке обучающихся.</b><br>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. |                                  |                      |                      |                         | 54                     | 54    | УК-7.2.<br>УК-7.2. 3-1<br>УК-7.2. 3-2<br>УК-7.2. У-1 | О.                                        | Т.                                     | Ин.п.            |                                                                                    |
|       | <b>Итого 1 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                  |                      |                      |                         | 54                     | 54    |                                                      |                                           |                                        |                  |                                                                                    |
|       | Семестр 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                  |                      |                      |                         |                        |       |                                                      |                                           |                                        |                  |                                                                                    |
|       | Раздел 2. Спортивные единоборства в физической подготовке обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                  |                      |                      |                         |                        |       |                                                      |                                           |                                        |                  |                                                                                    |
| 2.    | <b>Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке обучающихся.</b><br>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.                                                       |                                  | 2                    |                      |                         | 50                     | 52    | УК-7.2.<br>УК-7.2. 3-1<br>УК-7.2. 3-2<br>УК-7.2. У-1 | О.                                        | Т.                                     | Ин.п.            |                                                                                    |
|       | <b>Итого 2 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                  | 2                    |                      |                         | 50                     | 52    |                                                      |                                           |                                        |                  |                                                                                    |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |   |  |  |    |    |         |                                           |    |    |       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|--|----|----|---------|-------------------------------------------|----|----|-------|
|  | Семестр 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   |  |  |    |    |         |                                           |    |    |       |
|  | Раздел 3. Плавание в физической подготовке обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |   |  |  |    |    |         |                                           |    |    |       |
|  | <b>Тема 3. Плавание в физической подготовке обучающихся.</b><br>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.                             |  |   |  |  | 54 | 54 | УК-7.2. | УК-7.2. 3-1<br>УК-7.2. 3-2<br>УК-7.2. У-1 | О. | Т. | Ин.п. |
|  | <b>Итого 3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |   |  |  | 54 | 54 |         |                                           |    |    |       |
|  | Семестр 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   |  |  |    |    |         |                                           |    |    |       |
|  | Раздел 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |   |  |  |    |    |         |                                           |    |    |       |
|  | <b>Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке обучающихся.</b><br>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. |  | 2 |  |  | 50 | 52 | УК-7.2. | УК-7.2. 3-1<br>УК-7.2. 3-2<br>УК-7.2. У-1 | О. | Т. | Ин.п. |
|  | <b>Итого 4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 2 |  |  | 50 | 52 |         |                                           |    |    |       |
|  | Семестр 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   |  |  |    |    |         |                                           |    |    |       |
|  | Раздел 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |   |  |  |    |    |         |                                           |    |    |       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |   |  |  |     |     |         |                                           |    |    |       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|--|-----|-----|---------|-------------------------------------------|----|----|-------|
|  | <b>Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке обучающихся</b><br>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.                                                                   |  |   |  |  | 56  | 56  | УК-7.2. | УК-7.2. 3-1<br>УК-7.2. 3-2<br>УК-7.2. У-1 | О. | Т. | Ин.п. |
|  | <b>Итого 5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |   |  |  | 56  | 56  |         |                                           |    |    |       |
|  | Семестр 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |   |  |  |     |     |         |                                           |    |    |       |
|  | Раздел 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |   |  |  |     |     |         |                                           |    |    |       |
|  | <b>Тема 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.</b><br>Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Виды тестирующие физические качества и прикладные виды. 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. |  | 2 |  |  | 52  | 54  | УК-7.2. | УК-7.2. 3-1<br>УК-7.2. 3-2<br>УК-7.2. У-1 | О. | Т. | Ин.п. |
|  | <b>Итого 6 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 2 |  |  | 52  | 54  |         |                                           |    |    |       |
|  | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 6 |  |  | 316 | 322 |         |                                           |    |    |       |

**Формы учебных заданий на аудиторных занятиях:**

*Опрос (О.)*

**Формы текущего контроля:**

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

**Формы заданий для творческого рейтинга:**

*Индивидуальный проект (Ин.п.)*

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

#### **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

##### **Основная литература:**

1. Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: <https://book.ru/book/945928>
2. Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. — Москва : КноРус, 2024. — 611 с. — ISBN 978-5-406-12514-4. — URL: <https://book.ru/book/951602>
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104>

##### **Дополнительная литература:**

1. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: <https://book.ru/book/942846>
2. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736>
3. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва : КноРус, 2022. — 341 с. — ISBN 978-5-406-08420-5. — URL: <https://book.ru/book/942798>
4. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 140 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1042614. - ISBN 978-5-16-019891-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2142855>

##### **нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон от 04.12 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. от 25.12.2023.) Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

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

1. Справочно-правовая система "Система Главбух" Режим доступа: <https://www.1gl.ru>
2. Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

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

1. Столяр К.Э. и др. "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" (электронный образовательный ресурс, размещённый в ЭОС РЭУ им. Г.В. Плеханова) <http://lms.rea.ru>
2. Высоцкая Т.П. и др. "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА\_2" (электронный образовательный ресурс, размещённый в ЭОС РЭУ им. Г.В. Плеханова) <http://lms.rea.ru>

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

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

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

1. 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. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) – Министерство образования РФ
3. <http://studsport.ru/> - Российский студенческий спортивный союз (РССС)
4. <https://www.wada-ama.org/en/> Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт).
5. [https://www.wada - Play true magazine](https://www.wada-playtrue.com/) (Журнал честная игра) – World anti-doping agency.

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

Операционная система Windows 10, Microsoft Office Professional Plus: 2019 год (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access)

Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite Комплексная защита

Браузер Яндекс

## **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, оборудованными в соответствии с действующими санитарными и противопожарными нормами и правилами, и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации обучающимся. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

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

- Методические указания по подготовке и оформлению проектов.
- 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 обучающихся 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 (зачет) | 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 с академической группой, обязан проинформировать группу о распределении рейтинговых баллов по всем видам работ на первом занятии учебного модуля (семестра), количестве модулей по дисциплине, сроках и формах контроля их освоения, форме промежуточной аттестации, снижении баллов за несвоевременное выполнение выданных заданий. Обучающиеся в течение учебного модуля (семестра) получают информацию о текущем количестве набранных по дисциплине баллов через личный кабинет обучающегося».

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

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

### **Примеры вопросов для опроса:**

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

### **Примеры тестовых заданий (контрольные упражнения):**

**Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке обучающихся.**

| <b>Женщины</b>                   |                                                 |                  |               |     |     |      |      |
|----------------------------------|-------------------------------------------------|------------------|---------------|-----|-----|------|------|
| № п/п                            | Название упражнения                             | Ед. измер.       | кол-во баллов |     |     |      |      |
|                                  |                                                 |                  | 1             | 2   | 3   | 4    | 5    |
| 1.                               | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)     | кол-во попаданий | 3             | 5   | 7   | 9    | 10   |
| 2.                               | Прыжки со скакалкой                             | кол-во за 1 мин. | 70            | 80  | 100 | 120  | 140  |
| Дополнительный для набора баллов |                                                 |                  |               |     |     |      |      |
| 3.                               | Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед | см               | - 5           | 0   | + 5 | + 10 | + 15 |
| <b>Мужчины</b>                   |                                                 |                  |               |     |     |      |      |
| 1.                               | Прыжок в длину с места с 2-х ног                | см               | 170           | 190 | 210 | 220  | 240  |
| 2.                               | Прыжки со скакалкой                             | кол-во за 1 мин. | 70            | 90  | 110 | 130  | 150  |
| Дополнительный для набора баллов |                                                 |                  |               |     |     |      |      |

<sup>1</sup> В данном разделе приводятся примеры оценочных материалов

|    |                                                                                 |        |    |    |    |    |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|--------|----|----|----|----|----|
| 3. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев). | кол-во | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|--------|----|----|----|----|----|

## Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке обучающихся.

| <b>Женщины</b>                   |                                                                                                                                   |            |               |     |     |     |     |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|-----|-----|-----|-----|
| №<br>п/п                         | Название упражнения                                                                                                               | Ед. измер. | кол-во баллов |     |     |     |     |
|                                  |                                                                                                                                   |            | 1             | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 1.                               | Упор присев - упор лёжа, прогиб спины «Лягушка».                                                                                  | кол-во     | 22            | 24  | 26  | 28  | 30  |
| 2.                               | Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия). | кол-во     | 20            | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Дополнительный для набора баллов |                                                                                                                                   |            |               |     |     |     |     |
| 3.                               | Прыжок в длину с места с 2-х ног                                                                                                  | см         | 140           | 150 | 160 | 170 | 190 |
| <b>Мужчины</b>                   |                                                                                                                                   |            |               |     |     |     |     |
| 1.                               | Прыжки из положения «разножка» с выпадом, руки за головой, поочерёдное касание локтем колена (левого-правого)                     | кол-во     | 10            | 20  | 30  | 40  | 50  |
| 3.                               | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).                                                                      | кол-во     | 20            | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Дополнительный для набора баллов |                                                                                                                                   |            |               |     |     |     |     |
| 3.                               | Прыжок в длину с места с 2-х ног                                                                                                  | см         | 170           | 190 | 210 | 220 | 240 |

### Примерная 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.



## Типовая структура зачетного задания

### *Женщины:*

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

### *Мужчины:*

| <i>Наименование</i>                                                                                                                                                                                                                                          | <i>Максимальное количество баллов</i> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Тест 1. Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)                                                                                                                                                                  | 5                                     |
| Тест 2. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс). Подтягивание на перекладине или Поднимание гири 16 кг прямая рука вниз – на прямую руку вверх (сумма двух рук) | 5                                     |
| Тест 3. Подтягивание на перекладине или Поднимание гири 16 кг (сумма 2 рук)                                                                                                                                                                                  | 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<br/>баллов</b> | <b>«отлично»/<br/>«зачтено»</b>           | УК-7.<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2.<br>Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | <b>Знает верно и в полном объеме:</b><br>- основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения;<br>- свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки;<br><b>Умеет верно и в полном объеме:</b> - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;             | <b>Продвинутый</b>           |
| <b>70 – 84<br/>баллов</b>  | <b>«хорошо»/<br/>«зачтено»</b>            | УК-7.<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2.<br>Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | <b>Знает с незначительными замечаниями:</b><br>- основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения;<br>- свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки;<br><b>Умеет с незначительными замечаниями:</b> - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности; | <b>Повышенный</b>            |
| <b>50 – 69<br/>баллов</b>  | <b>«удовлетворительно»/<br/>«зачтено»</b> | УК-7.<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения                                                        | УК-7.2.<br>Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в                                                                        | <b>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b><br>- основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения;<br>- свои личностные возможности и особенности организма                                                                                                                                                                                                                                | <b>Базовый</b>               |

|                 |                                        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    |
|-----------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                 |                                        | полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                         | целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности                                                                                                         | с точки зрения физической подготовки;<br><b>Умеет на базовом уровне, с ошибками:</b><br>- использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;                                                                                                                             |                                    |
| менее 50 баллов | «неудовлетворительно»/<br>«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 | <b>Не знает на базовом уровне:</b><br>- основы общей физической подготовки;<br>- свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки;<br><b>Не умеет на базовом уровне:</b><br>- использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности; | <b>Компетенции не сформированы</b> |