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
Пермский институт (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Одобрено
на заседании Учебно-методического совета
Пермского института (филиала)
протокол № 9 от «26» июня 2019 г.
Председатель совета _____ В.Н. Яковлев

Факультет Менеджмента

Кафедра Социальных и гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
для набора 2019 года

Б1.Б.20.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки 38.03.02

«МЕНЕДЖМЕНТ»

Направленность (профиль) программы

«Менеджмент организации»

Уровень высшего образования ***Бакалавриат***

Программа подготовки ***Академический бакалавриат***

Пермь – 2019

Рецензенты:
1. Левин К.Б доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВПО Пермский государственный гуманитарно –педагогический университет
2. Грабский В.В. К.п.н доцент кафедры менеджмента и права Пермского института (филиала) ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В.Плеханова

Аннотация рабочей программы дисциплины
Цель Целью учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование общекультурных компетенций, способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Задачи дисциплины*:*
1. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
3. 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;
4. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
5. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
7. совершенствования спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта. **38.03.03 Менеджмент**

Составитель: Ковалева И.А., ст. преподаватель кафедры Социальных и гуманитарных дисциплин

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры Социальных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 9 от 01 июня 2018 г.

Заведующий кафедрой /к.н.н. Назипов И.И.

МП (подпись) (ФИО представителя бизнес-сообщества или государственных органов управления, должность и место работы)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу
утверждены на заседании кафедры Социальных и гуманитарных дисциплин
протокол № 10 от 19 мая 2020 г.

Заведующий кафедрой Рязанов И.В.

Одобрено Учебно-методическим Советом филиала,
протокол № 9 от 21 мая 2020 года.

Председатель Яковлев В.Н.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу, утверждены на заседании кафедры Менеджмента и гуманитарных дисциплин,
протокол № 11 от «04» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой И.И. Назипов

Одобрено УМС Пермского института (филиала) РЭУ им. Г.В.Плеханова,
протокол № 9 от «20» июня 2019 г.

Председатель В.Н. Яковлев

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от «____» _____ 201 _ г.

Заведующий кафедрой _____ _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено _____,
протокол № ____ от «____» _____ 201 _ г.

Председатель _____ _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от «____» _____ 201 _ г.

Заведующий кафедрой _____ _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено _____,
протокол № ____ от «____» _____ 201 _ г.

Председатель _____ _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от «____» _____ 201 _ г.

Заведующий кафедрой _____ _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено _____,
протокол № ____ от «____» _____ 201 _ г.

Председатель _____ _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Содержание

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ……... 6
Цель дисциплины…….. 6
Учебные задачи дисциплины …..…… …… 6
Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (основной образовательной программы высшего образования) …… 6
Требования к результатам освоения дисциплины…….. 7
Формы контроля…… 8
II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ…….. 8
III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ…….. 14
IV.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ 15
И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 15
ДИСЦИПЛИНЫ…… 15
Рекомендуемая литература……..
Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)…….. 15
Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) …… 15
Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине……... 16
Материально-техническое обеспечение дисциплины (разделов)…… 16
V.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ…… 19
VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ……. 9
6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы…… 19
6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания……. 19
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы…. 19
VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)…….. 23
VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙИ (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ …… 24
Приложение 1……... 28

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Целью учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование общекультурных компетенций, способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Учебные задачи дисциплины

Задачами дисциплины являются:

1. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
3. 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;
4. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
5. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
7. совершенствования спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (основной профессиональной образовательной программы высшего образования)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к *базовой* части учебного плана, основывается на школьных знаниях физической культуры.

Объем дисциплины и виды учебной работы

Показатели объема дисциплины	**Всего часов по формам обучения**		
	Очная	***Заочная***	***Ускоренная на базе ВО или СПО***
Объем дисциплины в часах	**328**		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (Контакт. часы), всего:	**328**	**6,25**	**4,25**
1. Аудиторная работа **(Ауд.)**, всего:	328	6	4
в том числе:			
• лекции		*6*	*4*
• лабораторные занятия			
• практические занятия	*328*		
2. Электронное обучение **(Элек.)**			
3. Консультация перед экзаменом **(КЭ)**			
4. Контактная работа по промежуточной		0,25	0,25

аттестации в период экз. сессии / сессии заочников **(Каттэк)**			
Самостоятельная работа, всего:		**321,75**	**323,75**
в том числе:			
• самостоятельная работа в семестре (СР)		318	320
• самостоятельная работа в период экз. сессии (Контроль)		*3,75*	*3,75*

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» необходимо для дальнейшего изучения таких дисциплин, как: не предусмотрено.

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» студент должен:
1**. Знать:**
– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек (ОК-7);
– простейшие способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
2. **Уметь**:
– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, УГГ, ПФК, ОРУ.
– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
– выполнять все специальные упражнения выбранного вида спорта, ГТО.
3**. Владеть**:
– приобретенными знаниями и умениями для самосовершенствования выбранного вида спорта.
– приобретенными знаниями и умениями для подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и профессиональной деятельности.

Требования к результатам освоения содержания дисциплины
(***Планируемые результаты обучения по дисциплине)***

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:
ОК-7 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной.
В результате освоения компетенции **ОК- 7** обучающийся должен:
Знать:
– социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов
– методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.
Уметь:
– использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма;
– применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических качеств, свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских,

лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

Владеть:

– практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствование психофизических способностей, самоопределению к физической культуре и спорту.

– приобретенными знаниями и умениями для самосовершенствования выбранного вида спорта.

Формы контроля:

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

Текущая и рубежная аттестация для очной формы обучения во 2, 4 и 6 семестрах – **зачет, зачет, зачет.**

Основными требованиями для получения зачёта являются: посещаемость не менее 70% учебных занятий. Сдача контрольных точек осуществляется в течении учебного года и приравниваются к зачёту.

Студенты, освобожденные от практических занятий, инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, относящиеся к различным категориям осуществляют выбор методов обучения в зависимости от особенностей восприятия учебной информации. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для обучающихся инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Обучающийся инвалид, обучающийся с ограниченными возможностями здоровья выбирает форму контроля, подходящую для него, а именно: устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования. При необходимости обучающемуся инвалиду, обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья, предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете (приложение 2).

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации входят в многобалльную (100-балльную) шкалу оценок знаний. Распределение баллов осуществляется в соответствии с «Положением о многобалльной (100-балльной) шкале оценки знаний при промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам, реализуемым на основе ФГОС ВО» РЭУ им. Г.В. Плеханова. Распределение баллов по отдельным видам работ в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется в соответствии с разделом VIII.

II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть, понимать)	**Образовательные технологии**
Семестр 1 Раздел Практический					
1	Тема 1. Лёгкая атлетика	Обучение техники специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлёстом голени назад, прыжки в шаге, много скоки (на одной, на двух ногах) и т.д. развивать скоростно-силовые качества, выносливость. Бег на средние и длинные дистанции – 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м.	ОК-7	**Знать**: основы техники выполнения специальных беговых упражнений. **Уметь**: уметь выполнять специально беговые упражнения **Владеть:** навыками выполнения ГТО.	Практические занятия Консультации преподавателей
2	Тема 2. Комплексные занятия	На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики, гимнастики, атлетической гимнастики, на тренажерах, фитнеса. Обучение специальным упражнениям, для развития специальных навыков, на развитие быстроты, ловкости, связанные с тонкой двигательной координацией, развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, силы. Конкретный вариант комплексного занятия определяется в соответствии с задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и состоянием учебно-материальной базы.	ОК-7	**Знать:** основы техники специальных упражнений выбранного вида спорта **Уметь:** выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. **Владеть*:*** техникой специальных упражнений (выбранного вида спорта)	Практические занятия Консультации преподавателей
3	Тема 3. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	Совершенствование техники нападения и защиты игровых видов спорта.	ОК-7	**Знать:** Правила игры выбранного вида спорта. **Уметь:** выполнять основные технические приёмы **Владеть:** Техникой игры. Навыками проведения и судейства соревнований выбранного вида спорта.	Практические занятия Консультации преподавателей
Семестр 2 Раздел Практический					
4	Тема 4. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	Совершенствование техники нападения и защиты игровых видов спорта. Командные действия в защите, нападении. 2-х сторонняя игра.	ОК-7	**Знать:** Правила игры выбранного вида спорта. **Уметь**: выполнять основные технические приёмы **Владеть:** Техникой игры. Навыками проведения и судейства соревнований	Практические занятия Консультации преподавателей

				выбранного вида спорта.	
. 5	Тема 5. Комплексные занятия	В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики, гимнастики, атлетической гимнастики, на тренажерах, фитнеса. Обучение специальным упражнениям, для развития специальных навыков, на развитие быстроты, ловкости, связанные с тонкой двигательной координацией, развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, силы. Конкретный вариант комплексного занятия определяется в соответствии с задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и состоянием учебно-материальной базы.		**Знать:** основы техники специальных упражнений выбранного вида спорта **Уметь:** выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. **Владеть*:*** техникой специальных упражнений (выбранного вида спорта)	Практические занятия Консультации преподавателей
. 6	Тема 6. Лёгкая атлетика	Обучение техники специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлёстом голени назад, прыжки в шаге, много скоки (на одной, на двух ногах) и т.д. развивать скоростно-силовые качества, выносливость. Бег на средние и длинные дистанции – 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м.	ОК-7	**Знать**: основы техники выполнения специальных беговых упражнений. **Уметь**: уметь выполнять специально беговые упражнения **Владеть:** навыками выполнения ГТО.	Практические занятия Консультации преподавателей
Семестр 3 Раздел Практический					
. 7	Тема 7. Лёгкая атлетика	Обучение техники специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлёстом голени назад, прыжки в шаге, много скоки (на одной, на двух ногах) и т.д. развивать скоростно-силовые качества, выносливость. Бег на средние и длинные дистанции – 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м.	ОК-7	**Знать**: основы техники выполнения специальных беговых упражнений. **Уметь**: уметь выполнять специально беговые упражнения **Владеть:** навыками выполнения ГТО.	Практические занятия Консультации преподавателей
. 8	Тема 8. Комплексные занятия	На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики, гимнастики, атлетической гимнастики, на тренажерах, фитнеса. Обучение специальным упражнениям, для развития специальных навыков, на развитие быстроты, ловкости, связанные с тонкой двигательной координацией, развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, силы. Конкретный вариант комплексного занятия определяется в соответствии с задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и состоянием учебно-материальной базы.	ОК-7	**Знать:** основы техники специальных упражнений выбранного вида спорта **Уметь:** выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. **Владеть*:*** техникой специальных упражнений (выбранного вида спорта)	Практические занятия Консультации преподавателей

. 9	Тема 9. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	Совершенствование техники нападения и защиты игровых видов спорта.	ОК-7	**Знать:** Правила игры выбранного вида спорта. **Уметь:** выполнять основные технические приёмы **Владеть:** Техникой игры. Навыками проведения и судейства соревнований выбранного вида спорта.	Практические занятия Консультации преподавателей
Семестр 4 Раздел Практический					
. 10	Тема 10. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	Совершенствование техники нападения и защиты игровых видов спорта. Командные действия в защите, нападении. 2-х сторонняя игра.	ОК-7	**Знать:** Правила игры выбранного вида спорта. **Уметь**: выполнять основные технические приёмы **Владеть:** Техникой игры. Навыками проведения и судейства соревнований выбранного вида спорта.	Практические занятия Консультации преподавателей
. 11	Тема 11. Комплексные занятия	В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики, гимнастики, атлетической гимнастики, на тренажерах, фитнеса. Обучение специальным упражнениям, для развития специальных навыков, на развитие быстроты, ловкости, связанные с тонкой двигательной координацией, развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, силы. Конкретный вариант комплексного занятия определяется в соответствии с задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и состоянием учебно-материальной базы.	ОК-7	**Знать:** основы техники специальных упражнений выбранного вида спорта **Уметь:** выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. **Владеть*:*** техникой специальных упражнений (выбранного вида спорта)	Практические занятия Консультации преподавателей
. 12	Тема 12. Лёгкая атлетика	Обучение техники специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлёстом голени назад, прыжки в шаге, много скоки (на одной, на двух ногах) и т.д. развивать скоростно-силовые качества, выносливость. Бег на средние и длинные дистанции – 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м.	ОК-7	**Знать**: основы техники выполнения специальных беговых упражнений. **Уметь**: уметь выполнять специально беговые упражнения **Владеть:** навыками выполнения ГТО.	Практические занятия Консультации преподавателей
Семестр 5 Раздел Практический					
. 13	Тема 13. Лёгкая атлетика	Обучение техники специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлёстом голени назад, прыжки в шаге, много скоки (на одной, на двух ногах) и т.д. развивать скоростно-силовые качества, выносливость. Бег на средние и длинные дистанции – 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м.	ОК-7	**Знать**: основы техники выполнения специальных беговых упражнений. **Уметь**: уметь выполнять специально беговые упражнения **Владеть:** навыками выполнения ГТО.	Практические занятия Консультации преподавателей

. 14	Тема 14. Комплексные занятия	На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики, гимнастики, атлетической гимнастики, на тренажерах, фитнеса. Обучение специальным упражнениям, для развития специальных навыков, на развитие быстроты, ловкости, связанные с тонкой двигательной координацией, развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, силы. Конкретный вариант комплексного занятия определяется в соответствии с задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и состоянием учебно-материальной базы.	ОК-7	**Знать:** основы техники специальных упражнений выбранного вида спорта **Уметь:** выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. **Владеть*:*** техникой специальных упражнений (выбранного вида спорта)	Практические занятия Консультации преподавателей
. 15	Тема 15. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	Совершенствование техники нападения и защиты игровых видов спорта.	ОК-7	**Знать:** Правила игры выбранного вида спорта. **Уметь:** выполнять основные технические приёмы **Владеть:** Техникой игры. Навыками проведения и судейства соревнований выбранного вида спорта.	Практические занятия Консультации преподавателей
Семестр 6 Раздел Практический					
. 16	Тема 16. Спортивные игры	Совершенствование техники нападения и защиты игровых видов спорта. Командные действия в защите, нападении. 2-х сторонняя игра.	ОК-7	**Знать:** Правила игры выбранного вида спорта. **Уметь**: выполнять основные технические приёмы **Владеть:** Техникой игры. Навыками проведения и судейства соревнований выбранного вида спорта.	Практические занятия Консультации преподавателей
.	Тема 17. Комплексные занятия	В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики, гимнастики, атлетической гимнастики, на тренажерах, фитнеса. Обучение специальным упражнениям, для развития специальных навыков, на развитие быстроты, ловкости, связанные с тонкой двигательной координацией, развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, силы. Конкретный вариант комплексного занятия определяется в соответствии с задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и состоянием учебно-материальной базы.	ОК-7	**Знать:** основы техники специальных упражнений выбранного вида спорта **Уметь:** выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. **Владеть*:*** техникой специальных упражнений (выбранного вида спорта)	Практические занятия Консультации преподавателей
. 17	Лёгкая атлетика	Обучение техники специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлёстом голени назад, прыжки в шаге, много	ОК-7	**Знать**: основы техники выполнения специальных беговых упражнений. **Уметь**: уметь выполнять специально беговые	Практические занятия Консультации

		скоки (на одной, на двух ногах) и т.д. развивать скоростно-силовые качества, выносливость. Бег на средние и длинные дистанции – 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м.		упражнения **Владеть:** навыками выполнения ГТО.	преподавателей

III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

1. **Стандартные методы обучения:**

- практические занятия;
- консультации преподавателей.

2. **Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:** Не предусмотрено.

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

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. М.: Издательство Юрайт, 2016. — 493 с.

2. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. М. : Издательство Юрайт, 2016. — 424 с.

3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.

Нормативно-правовые документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
2. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

Дополнительная литература:

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

2. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с.

3. Булгакова Ж. Плавание: учебник. М.: ИНФРА-М, 2017. — 290 с.

4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. М.: Издательство Юрайт, 2016. — 141 с.

5. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения:

Рекомендуемые Интернет-ресурсы:

1. «ZNANIUM.COM».

2. – электронная библиотека eLIBRARY.RU;

– работа со студентами посредством электронной почты;

– электронный виртуальный читальный зал (ВЧЗ);

– электронная библиотека учебно-методической документации.

Рекомендуемые обучающие, справочно-информационные, контролирующие и прочие компьютерные программы, используемые при изучении дисциплины

В рамках изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» не используются.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» обеспечена УМК - лекционным курсом, тематическими планами реализации физической культуры по различным направлениям подготовки, компьютерной программой для теоретического тестирования.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:

– электронная библиотека eLIBRARY.RU;
– услуги связи («Интернет»);
– электронный виртуальный читальный зал (ВЧЗ);
– электронная библиотека учебно-методической документации.

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

Программное обеспечение:

Операционная система Microsoft Windows 7, Пакет прикладных программ Microsoft Office: 2010, Visual Studio 2017-2019 community, Acrobat Reader DC, 7-Zip, Notepad ++, Графический редактор GIMP, Inkscape, Электронный справочник 2GiS, Справочная Правовая система «Консультант плюс Эксперт», Электронный справочник "Система Гарант", Браузер: Google Chrome, Mozilla Firefox, MS Internet Explorer, Антивирусная программа Windows defender, Антивирусная программа 360 Total Security.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине не предусмотрено

Семестр 1

Тема 1. Лёгкая атлетика

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4, Д-5.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание: Сдать контрольные нормативы.
Тематика рефератов:
1. Физическая культура как сфера социальной деятельности.
2. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.

Тема 2. Комплексные занятия

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4, Д-5.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание: Сдать контрольные нормативы
Тематика рефератов:

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2.Физическая культура в жизни студента.
3. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.

Тема 3. Спортивные игры

Литература: О-1; О-2; О-3; О-4;Д-1; Д-2; Д-3; Д-4.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание: Сдать тесты по ОФП.
Тематика рефератов:
1. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
2. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Семестр 2

Тема 4. Спортивные игры

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4, Д-5.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание: Сдать тесты по ОФП.
Тематика рефератов:
1. Общие и специальные функции физической культуры.
2. физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Тема 5. Комплексные занятия

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4, Д-5.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание: Сдать контрольные нормативы
Тематика рефератов:
1. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
2. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
3. Основные методики занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Лёгкая атлетика

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4, Д-5.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание: Сдать контрольные нормативы.
Тематика рефератов:
1. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
2. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

Семестр 3

Тема 7. Лёгкая атлетика

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4, Д-5.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание: Сдать контрольные нормативы.

Тематика рефератов:
1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
2. Личная гигиена и закаливание организма.
3. Нетрадиционные методы систем физических упражнений.

Тема 8. Комплексные занятия

Литература: О О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4, Д-5.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание: Сдать контрольные нормативы
Тематика рефератов:
1.Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человек.
2. Место физической культуры в общей культуре человека.
3. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.

Тема 9. Спортивные игры

Литература: О-1; О-2; О-3; О-4; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание: Сдать тесты по ОФП.
Тематика рефератов:
1. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
2. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
3. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

Семестр 4
Тема 10. Спортивные игры

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4, Д-5.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание: Сдать тесты по ОФП.
Тематика рефератов:
1. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воде естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
2. Примерные темы исследовательских проектов

Тема 11. Комплексные занятия

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4, Д-5.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание: Сдать контрольные нормативы
Тематика рефератов:
1. Здоровый образ жизни и молодежь.
2. Влияние циклических видов спорта на сердечно - сосудистую системы организма.
3. Аэробика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении.

Тема 12. Лёгкая атлетика

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4, Д-5.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены

Индивидуальное задание: Сдать контрольные нормативы.
Тематика рефератов:
1. Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся.
2. Сотовая связь и ее влияние на организм человека.
3. Ценностные ориентации современной молодежи

Семестр 5
Тема 13. Лёгкая атлетика

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4, Д-5.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание: Сдать контрольные нормативы.
Тематика рефератов:
1. Холодовая тренировка организма.
2. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
3. Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.

Тема 14. Комплексные занятия

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4, Д-5.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание: Сдать контрольные нормативы
Тематика рефератов:
1. Адаптация и конституция человека
2. Исследование эффективности системы специальных физических упражнений для исправления функциональных нарушений осанки.
3. Организация учебного процесса по физической культуре в вузе, исходя из требований новых образовательных стандартов.

Тема 15. Спортивные игры

Литература: О-1; О-2; О-3; О-4; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание: Сдать тесты по ОФП.
Тематика рефератов:
1. Организация государственного управления в сфере спорта.
2. Правовое регулирование в сфере спорта.
3. Представительство в спорте (контрактная и клубная система в спорте).

Семестр 6
Тема 16. Спортивные игры

Литература: О-1; О-2;О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4, Д-5.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание: Сдать тесты по ОФП.
Тематика рефератов:
1. Ответственность в спортивных отношениях.
2. Социально-правовая защита спортсменов.
3. Правовые взаимоотношения юриста, менеджера и спортсмена.

Тема 16. Комплексные занятия

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4, Д-5.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание: Сдать контрольные нормативы
Тематика рефератов:
1. Менеджмент и маркетинг в сфере правого развития международного и отечественного туризма.
2. Правонарушения в процессе учебно-тренировочной деятельности (между тренером, менеджером и профессиональным спортсменом) и пути их нейтрализации.
3. Правонарушения в процессе физкультурно-спортивной деятельности студентов и пути их нейтрализации.

Тема 17. Лёгкая атлетика

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4, Д-5.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание: Сдать контрольные нормативы.
Тематика рефератов:
1. Содержание, основные понятия физкультурно-оздоровительных услуг и требования к их организации.
2. Становление физкультурно-оздоровительных услуг как предмета специализации.
3. Цель и специальные задачи физкультурно-оздоровительных услуг как выражение индивидуальных требований к активному отдыху.

Материально-техническое обеспечение дисциплины (разделов)

Дисциплина обеспечена:

- для проведения занятий лекционного типа учебной аудиторией, оборудованной мультимедийными средствами обучения для демонстрации лекций-презентаций,
- для проведения практических занятий: спортивным залом 12 × 24 м^2; спортивным инвентарём; спортивной формой; спортивно-оздоровительным комплексом «Максимум» (аренда); спортивно-оздоровительным комплексом «Кемеровская Служба спасения» (аренда);
- для самостоятельной работы помещениями, оснащенными компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченными доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.
-

V.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Контактные часы								Самостоятельная работа		Формы текущего/ рубежного контроля
		Аудиторные часы						Часы в электронной форме обучения		формы	часы	
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего ауд.	в том числе интерактивные: формы	в том числе интерактивные: часы	лекции	практические занятия			
Семестр 1.Раздел. Практический												
1	Тема 1. Лёгкая атлетика		20							-		Учебные нормативы
2	Тема 2. Комплексные занятия		18									Учебные нормативы
3	Тема 3. Спортивные игры		16									Тест
Итого			**54**									
Семестр 2. Раздел Практический												
4	Тема 4 Спортивные игры		16									Тест
5	Тема 5. Комплексные занятия		18									Учебные нормативы
6	Тема 6. Лёгкая атлетика		20									Учебные нормативы
Итого:			**54**									**Зачет**
Семестр 3. Раздел. Практический												
7	Тема 7. Лёгкая атлетика		20									Учебные нормативы
8	Тема 8. Комплексные занятия		18									Учебные нормативы
9	Тема 9. Спортивные игры		16									Тест
Итого:			**54**									
Семестр 4. Раздел Практический												
10	Тема 10. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол		16									Тест
11	Тема 11. Комплексные		18									Учебные

	занятия											нормативы
12	Тема 12. Лёгкая атлетика		20									Учебные нормативы
Итого:			**54**									**Зачет**
Семестр 5. Раздел. Практический												
13	Тема 13. Лёгкая атлетика		20									Учебные нормативы
14	Тема 14. Комплексные занятия		20									Учебные нормативы
15	Тема 15 Спортивные игры		16									Тест
Итого:			**56**									
Семестр 6. Раздел Практический												
16	Тема 16 Спортивные игры		16									Тест
17	Тема 17. Комплексные занятия		20									Учебные нормативы
18	Тема 18. Лёгкая атлетика		20									Учебные нормативы
Итого:			**56**									**Зачет**
Всего по дисциплине			**328**									

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 социальных и гуманитарных дисциплин).

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы представлен в таблице раздела II.

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания представлены в таблице раздела II и раздела VIII.

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.

- **Тематика курсовых работ**

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» – не предусмотрены.

Контрольные нормативы к зачёту:

(девушки)

№	Наименование упражнений	10 баллов	8 баллов	6 баллов	4 балла

1	Челночный бег 10 м х10 раз (сек)	до 28	29	30	31
2	Бег 2000 м	до 10.30	10.31-11.00	11.01-11.30	11.31-12.00
3	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу или от скамейки (кол-во раз)	15/17	12/15	10/12	8/10
4	Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	50	45	30	25

(юноши)

№	Наименование упражнений	10 баллов	8 баллов	6 баллов	4 балла
1	Челночный бег 10 м х10 раз (сек)	до 24	25	26	27
2	Бег 3000 м	до 12.30	12.31-13.00	13.01-13.30	13.31-14.00
3	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25
4	Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	45	40	35	30

Контрольные тесты по ОФП:

1.Комплексные занятия

Контрольные тесты (девушки):

1. Приседания за 1 мин.

оценки (в баллах)	5	4	3	2	1
кол-во раз	65	60	55	50	45

2. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

оценки (в баллах)	5	4	3	2	1
кол-во раз	10	8	6	4	2

Контрольные тесты (юноши)

1. Приседания за 1 мин.

оценки (в баллах)	5	4	3	2	1
кол-во раз	60	55	40	35	30

2. Поднимание ног в висе до касания перекладины

оценки (в баллах)	5	4	3	2	1
кол-во раз	15	10	7	5	3

2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол (по выбору)

Бадминтон

Контрольные тесты (девушки):

1. Подачи в заданное игровое поле (из 10 подач):

оценки (в баллах)	5	4	3	2	1
количество попаданий	8	7	6	5	4

Контрольные тесты (юноши):

1. Подачи в заданное игровое поле (из 10 подач):

количество попаданий	10	8	7	6	5

Волейбол

Контрольные тесты (девушки)

2. Передача мяча двумя руками сверху над собой, либо снизу на месте:

оценки (в баллах)	5	4	3	2	1
кол-во раз	15	10	7	5	3

Контрольные тесты (юноши)

2.Передача мяча двумя руками над собой, либо снизу на месте:

оценки (в баллах)	5	4	3	2	1
кол-во раз	25	20	15	10	7

Баскетбол

Контрольные тесты (девушки)

3.Обводка зоны 3-х сек, с попаданием в кольцо**:**

оценки (в баллах)	5	4	3	2	1
Время, сек	11	12	13	14	15

Контрольные тесты (юноши)

3. Обводка зоны 3-х сек, с попаданием в кольцо

оценки (в баллах)	5	4	3	2	1
Время, сек	9	10	12	13	14

Футбол

Контрольные тесты (юноши)

4. Исполнение 6-ти метрового удара по воротам:

оценки	5	4	3	2	1
кол-во раз	10/8	10/6	10/5	10/3	10/1

Контрольные нормативы к зачёту:

(для студентов, освобожденных от практических занятий: инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)

Оценка знаний по тестированию:

Баллы	**30**	**22**	**20**	**15**	**8**
Тестирование	70%	50%	30%	20%	10%

Примерные темы рефератов:

1. Физическая культура как сфера социальной деятельности.
2. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Общие и специальные функции физической культуры.

5. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
6. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
7.Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8.Физическая культура в жизни студента.
9. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
10. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
11. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Основные методики занятий физическими упражнениями.
13. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
14. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
15. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
16. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
17. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.
18. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
19. Личная гигиена и закаливание организма.
20. Нетрадиционные методы систем физических упражнений.

Примерные темы докладов:

1.Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человек.
2. Место физической культуры в общей культуре человека.
3. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
4. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
5. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
6. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
7. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воде естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
8. Примерные темы исследовательских проектов
9. Здоровый образ жизни и молодежь.
10. Влияние циклических видов спорта на сердечно - сосудистую системы организма.
11.Аэробика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении.
12. Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся.
13. Сотовая связь и ее влияние на организм человека.
14. Ценностные ориентации современной молодежи
15. Холодовая тренировка организма.
16. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
17. Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.
18. Адаптация и конституция человека
19. Исследование эффективности системы специальных физических упражнений для исправления функциональных нарушений осанки.
20. Организация учебного процесса по физической культуре в вузе, исходя из требований новых образовательных стандартов.

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Положение об интерактивных формах обучения (http://www.rea.ru)
Положение об организации самостоятельной работы студентов (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)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Работа над контрольными нормативами и тестами по ОФП.
Реферат, доклад	Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата, доклада
Научная статья	Изучение научной, учебной, нормативной и другой литературы. Отбор необходимого материала; формирование выводов и разработка конкретных рекомендаций по решению поставленной цели и задачи; проведение практических исследований по данной теме. Методические указания по выполнению требований к оформлению статьи находится в методических материалах по дисциплине.
Консультация	Один из видов учебных занятий, который проходит в форме беседы студентов с преподавателем. Консультация как дополнительная форма учебных занятий предоставляет студентам возможность задать интересующие вопросы преподавателю, при подготовке к изучению курса, к реферату, научных статей.

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

Формирование балльной оценки по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

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

Расчёт баллов по результатам текущего и рубежного контроля в **1 и 2** семестре:

Группа физподготовки студентов	Баллы		
	Выполнение учебных заданий на аудиторных занятиях (максимум 40 баллов)	Текущее тестирование (контрольная работа) (максимум 20 баллов)	Зачет (максимум 40 баллов)

	Не менее 28 баллов	Не менее 22 баллов	
Основная группа	Посещение практических занятий	Текущее тестирование физической подготовленности	Выполнение зачетных нормативов в спортивных залах
Занимающиеся в секциях РЭУ и члены сборных команд	Посещение тренировок в спортивных секциях	Текущие тесты	Выполнение контрольных нормативов в секциях
Освобожденные по состоянию здоровья	Подготовка и защита реферата	По 1 тестированию в каждом семестре (максимум за каждое 30 баллов)	

Для допуска к зачету студенту необходимо посетить **не менее 70%** практических занятий.

Распределение баллов по видам работ по дисциплине «Физическая культура» и Элективным курсам по физической культуре для студентов 2 и 3 курсов:

Баллы / Группа физподготовки студентов	Посещение (максимум 20 баллов)	Спортивный рейтинг (максимум 20 баллов)	Контрольная работа) (максимум 20 баллов)	Зачет (максимум 40 баллов)
	Не менее 14 баллов	Не менее 14 баллов	Не менее 22 баллов	
Основная группа	Посещение практических занятий	1.Посещение спортивных мероприятий кафедры и/или спортивного клуба РЭУ 2.Выполнение комплекса ГТО	Текущее тестирование физической подготовленности	Выполнение зачетных нормативов в спортивных залах
Освобождение по состоянию здоровья	Подготовка и защита реферата	Посещение спортивных мероприятий кафедры и спортивного клуба РЭУ	По 1 тестированию в каждом семестре (максимум за каждое 30 баллов)	
Занимающиеся в секциях РЭУ	Посещение тренировок в спортивных секциях	Участие в соревнованиях	Текущее тестирование физической подготовленности	Выполнение контрольных нормативов в секциях

Студенты спортсмены (действующие) имеющие звания (КМС, МС, МСМК, ЗМС) м студенты – спортсмены, входящие в состав сборных команд РЭУ им. Г.В.Плеханова	Посещение тренировок в спортивных секциях	Участие в соревнованиях	Выполнение контрольных нормативов в секциях

Для допуска к зачёту студенту 2 или 3 курса необходимо:
- посетить не менее 70% практических занятий;
- набрать не менее 14 баллов по спортивному рейтингу.

Промежуточная аттестация (зачет)

Зачеты по результатам изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» проводится в 2,4,6 семестрах. Годовой зачёт складывается в виде сдачи контрольных нормативов. Обязательными требованиями для получения зачета являются: посещаемость не менее 70%. Сдача контрольных нормативов осуществляется в течении учебного года и приравнивается к зачёту.

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-7	**Знает верно и в полном объеме:** социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов; методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности. **Умеет верно и в полном объеме:** использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения,

			предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических качеств, свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.). **Владеет навыками верно и в полном объеме:** практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствование психофизических способностей, самоопределению к физической культуре и спорту; приобретенными знаниями и умениями для самосовершенствования выбранного вида спорта.
70 – 84 баллов	«хорошо»	ОК-7	**Знает с незначительными замечаниями:** социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов; методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности. **Умеет с незначительными замечаниями:** использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических качеств, свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских,

			лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.). **Владеет навыками с незначительными замечаниями:** практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствование психофизических способностей, самоопределению к физической культуре и спорту; приобретенными знаниями и умениями для самосовершенствования выбранного вида спорта.
50 – 69 баллов	«удовлетвори-тельно»	ОК-7	**Знает на базовом уровне, с ошибками:** социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов; методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности. **Умеет на базовом уровне, с ошибками:** использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических качеств, свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.). **Владеет на базовом уровне, с ошибками:** практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствование психофизических способностей, самоопределению к физической культуре и

			спорту; приобретенными знаниями и умениями для самосовершенствования выбранного вида спорта.
менее 50 баллов	«неудовлетвори-тельно»	ОК-7	**Не знает на базовом уровне:** социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов; методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности. **Не умеет на базовом уровне:** использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических качеств, свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.). **Не владеет на базовом уровне:** практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствование психофизических способностей, самоопределению к физической культуре и спорту; приобретенными знаниями и

			умениями для самосовершенствования выбранного вида спорта.

Приложение 1

Карта форм текущего контроля
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»
годовой зачёт за 1 курс

№	Формы контроля	Баллы	Максимум за год
1	*2*	*3*	*4*
Посещение занятий*			
1.	Учитывается: количество занятий, которые студент посетил в течение года	0-40	40
Всего за год			**40**
Текущий контроль:			
2.	Комплексные занятия	0-10	10
3	Спортивные игры	0-10	10
Всего за год			**20**
Контрольные точки**			
4.	Челночный бег 10х10 м	2-10	10
5.	Бег 2000м (девушки), 3000 м (юноши)	2-10	10
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу или от скамейки (кол-во раз)	2-10	10
7.	Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)	2-10	10
Всего за год			**40**
ИТОГО за год			***100***
№	**Виды работ**	**Творческие баллы**	**Максимум за год**
	* Участие в соревнованиях вуза, города, области/выполнение контрольных нормативов в секциях	0-40	0-40

Приложение 2

Карта форм текущего контроля
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»
годовой зачёт за 2, 3 курсы

№	Формы контроля	Баллы	Максимум за год
1	*2*	*3*	*4*
Посещение занятий*			
1.	Учитывается: количество занятий, которые студент посетил в течение года	0-20	20
Всего за год			**20**
Текущий контроль:			
2.	Комплексные занятия	0-10	10
3	Спортивные игры	0-10	10
Всего за год			**20**
Текущее тестирование физической подготовленности			
	Контрольные тесты по спортивным играм	0-10	10
	Контрольные тесты по комплексным занятиям	0-10	10
Всего за год			**20**
Зачетные нормативы			
4.	Челночный бег 10х10 м	2-10	10
5.	Бег 2000м (девушки), 3000 м (юноши)	2-10	10
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу или от скамейки (кол-во раз)	2-10	10
7.	Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)	2-10	10
Всего за год			**40**
ИТОГО за год			***100***
№	**Виды работ**	**Творческие баллы**	**Максимум за год**
	* Участие в соревнованиях вуза, города, области/выполнение контрольных нормативов в секциях	0-40	0-40

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

Кафедра Социальных и гуманитарных дисциплин
ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент»
направленность (профиль) «Менеджмент организации торговли»

№п/п	Наименование, автор	Выходные данные	Библиотека Пермского института (филиала) РЭУ им Г.В. Плеханова		Количество экземпляров на кафедре (в лаборатории) (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.	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М. : Издательство Юрайт, 2016. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-6934-4.	X	да, ЭБС «Biblio-online.ru»	X	X	**1,0**
2.	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.].	М. : Издательство Юрайт, 2016. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-9916-6090-7.	X	да, ЭБС «Biblio-online.ru»	X	X	**1,0**
3.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е	Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.	X	да, ЭБС «ZNANIUM»	X	X	**1,0**

	изд., испр.						
	Всего						
Дополнительная литература							
1.	Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова.	Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 -	X	да, ЭБС «ZNANIUM»	X	X	**1,0**
2.	Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова.	.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: 60x90 1/16. -	X	да, ЭБС «ZNANIUM»	X	X	**1,0**
3.	Булгакова Ж. Плавание: учебник	М.: ИНФРА-М, 2017. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/19706.	X	да, ЭБС «ZNANIUM»	X	X	**1,0**
4.	Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич.	М.: Издательство Юрайт, 2016. — 141 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-9916-6534-6.	X	да, ЭБС «Biblio-online.ru»	X	X	**1,0**
5.	Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С.	М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php	X	да, ЭБС « biblioclub.ru»	X	X	**1,0**

	Барчуков. -	?page=book&id=117573					
	Всего						

Зав. кафедрой /Назипов И.И./

01 июня 2018 г.

Согласовано:

Зав.библиотекой /Любимова Л.Б /

01 июня 2018 г.