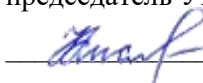


УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по УМР и КО,  
 председатель УМС СГСПУ  
 Н.Н. Кислова

## МОДУЛЬ "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ" Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) (общая физическая подготовка) рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Физического воспитания</b>                                      |
| Учебный план            | ФЭУС-621Фв(4гбм).plx<br>Направление подготовки: 38.03.01 Экономика |
| Квалификация            | <b>бакалавр</b>  |
| Форма обучения          | <b>очно-заочная</b>  |
| Общая трудоемкость      | <b>0 ЗЕТ</b>   |
| Часов по учебному плану | 328  |
| в том числе:            |  |
| аудиторные занятия      | 130  |
| самостоятельная работа  | 198  |

Виды контроля в семестрах:  
 зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 1(1.1) |     | 2(1.2) |     | 3(2.1) |     | 4(2.2) |     | 5(3.1) |     | 6(3.2) |     | Итого |     |
|---------------------------------------|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|-------|-----|
|                                       | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП    | РПД |
| Практические                          | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 20     | 20  | 130   | 130 |
| В том числе инт.                      | 8      | 8   | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 4      | 4   | 36    | 36  |
| Итого ауд.                            | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 20     | 20  | 130   | 130 |
| Контактная работа                     | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 20     | 20  | 130   | 130 |
| Сам. работа                           | 32     | 32  | 32     | 32  | 32     | 32  | 32     | 32  | 34     | 34  | 36     | 36  | 198   | 198 |
| Итого                                 | 54     | 54  | 54     | 54  | 54     | 54  | 54     | 54  | 56     | 56  | 56     | 56  | 328   | 328 |

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

Программу составил(и):

**Залевская Е.Н.**

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика  
утвержденного учёным советом вуза от 25.12.2020 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания**

Протокол от 24.11.2020 г. № 4.

Зав. кафедрой Залевская Е.Н.

Начальник УОП



Н.А. Доманина

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Цель изучения дисциплины:**

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины:**

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки к будущей профессии и быту;

**Область профессиональной деятельности:**

08 Финансы и экономика (в сферах: исследований, анализа и прогнозирования социально-экономических процессов и явлений на микроуровне и макроуровне в экспертно-аналитических службах (центрах экономического анализа, правительственном секторе, общественных организациях); производства продукции и услуг, включая анализ спроса на продукцию и услуги, и оценку их текущего и перспективного предложения, продвижение продукции и услуг на рынок, планирование и обслуживание финансовых потоков, связанных с производственной деятельностью; кредитования; страхования, включая пенсионное и социальное; операций на финансовых рынках, включая управление финансовыми рисками; внутреннего и внешнего финансового контроля и аудита, финансового консультирования; консалтинга)

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

|  |   |
|--|---|
| Цикл (раздел) ОП:  | Б1.О.03   |
| <b>2.1</b>   | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |
| Содержание дисциплины базируется на материале: школьного курса «Физическая культура», «Биология», «Обществознание» |   |
| <b>2.2</b>   | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| Безопасность жизнедеятельности, Производственная практика  |   |

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|  |
|--|
| <b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>  |
| <b>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</b>  |
| Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.<br>Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| <b>УК-7.2.Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</b>  |
| Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.   |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Интеракт. |
|-------------|---|----------------|-------|-----------|
|             | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>          |                |       |           |
| 1.1         | Легкая атлетика /Пр/                      | 1              | 4     | 2         |
| 1.2         | Легкая атлетика /Ср/                      | 1              | 12    |           |
|             | <b>Раздел 2. Гимнастика</b>               |                |       |           |
| 2.1         | Гимнастика /Пр/                           | 1              | 18    | 6         |
| 2.2         | Гимнастика /Ср/                           | 1              | 20    |           |
|             | <b>Раздел 3. Волейбол</b>                 |                |       |           |
| 3.1         | Волейбол /Пр/                             | 2              | 22    | 6         |
| 3.2         | Волейбол /Ср/                             | 2              | 32    |           |
|             | <b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>          |                |       |           |

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

|     |                                  |   |    |   |
|-----|----------------------------------|---|----|---|
| 4.1 | Легкая атлетика /Пр/             | 3 | 8  | 6 |
| 4.2 | Легкая атлетика /Ср/             | 3 | 12 |   |
|     | <b>Раздел 5. Баскетбол</b>       |   |    |   |
| 5.1 | Баскетбол /Пр/                   | 3 | 14 |   |
| 5.2 | Баскетбол /Ср/                   | 3 | 20 |   |
|     | <b>Раздел 6. Баскетбол</b>       |   |    |   |
| 6.1 | Баскетбол /Пр/                   | 4 | 22 | 6 |
| 6.2 | Баскетбол /Ср/                   | 4 | 32 |   |
|     | <b>Раздел 7. Легкая атлетика</b> |   |    |   |
| 7.1 | Легкая атлетика /Пр/             | 5 | 8  | 2 |
| 7.2 | Легкая атлетика /Ср/             | 5 | 12 |   |
|     | <b>Раздел 8. Волейбол</b>        |   |    |   |
| 8.1 | Волейбол /Пр/                    | 5 | 14 | 4 |
| 8.2 | Волейбол /Ср/                    | 5 | 22 |   |
|     | <b>Раздел 9. Подвижные игры</b>  |   |    |   |
| 9.1 | Подвижные игры /Пр/              | 6 | 20 | 6 |
| 9.2 | Подвижные игры /Ср/              | 6 | 36 |   |

### 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

#### 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

Легкая атлетика.

Практическое занятие 1. Изучение техники бега на короткие дистанции. Техника работы рук, постановки ног, положение туловища.

Практическое занятие 2-3. Изучение техники бега на короткие дистанции. Техника старта, стартового разгона. Изучение техники бега с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад.

Практическое занятие 4-5. Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники специальных упражнений бегуна, техника старта и стартового разгона.

Практическое занятие 6-7. Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники бега по дистанции, финиширование. Изучение техники прыжка в длину с места.

Практическое занятие 8-9. Изучение техники бега на средние дистанции. Равномерная тренировка.

Практическое занятие 10-11. Изучение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, стартовое ускорение, бег по прямой и поворотам, финиширование.

Практическое занятие 12-13. Изучение техники бега на средние и длинные дистанции, равномерный, переменный бег.

Практическое занятие 14-15. Бег на короткие дистанции (100 м), техника эстафетного бега.

Практическое занятие 16-17. Кроссовая подготовка.

Практическое занятие 18-19-20. Выполнение изученных элементов легкой атлетики на оценку. Сдача контрольных нормативов.

Гимнастика.

Практическое занятие 1. Изучение специальной терминологии. Строевые упражнения на месте и в движении.

Практическое занятие 2-3. Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения и правила написания.

Практическое занятие 4-5. Техника выполнения ОРУ в движении, стоя, сидя, лежа. Изучение техники соскока прогнувшись, вертикального и горизонтального равновесия на одной ноге.

Практическое занятие 5-6. Изучение элементарных движений на бревне и в акробатике. Развитие гибкости.

Практическое занятие 7-8. Продолжать учить технике элементарных движений на бревне и в акробатике.

Практическое занятие 9-10. Изучение комбинации на бревне и в акробатике.

Практическое занятие 11-12. Изучение комплекса аэробики.

Практическое занятие 13-15. Продолжать учить комплекс аэробики и комбинации из элементарных движений на бревне и в акробатике.

Практическое занятие 16-17. Совершенствование изученных комбинаций.

Практическое занятие 18-19. Соревнования по гимнастике.

Практическое занятие 20. Контрольный урок по пройденному материалу.

Спортивные игры. Волейбол.

Практическое занятие 1. История возникновения и современного состояния волейбола. Изучение стоек и передвижений волейболиста.

Практическое занятие 2-3. Изучение стоек и перемещений волейболиста, техники владения мячом.

Практическое занятие 4-5. Изучение верхней передачи двумя руками.

Практическое занятие 6-7. Изучение приема и передаче мяча двумя руками снизу. Продолжать учить верхнюю передачу двумя руками.

Практическое занятие 8-9. Продолжать учить прием и передаче двумя руками снизу и верхней передаче.

Практическое занятие 9-10-11. Изучение подач в волейболе. Продолжать учить передачи. Учебная двухсторонняя игра.

Практическое занятие 12-13-14. Изучение тактических приемов и правил судейства. Учебная двухсторонняя игра.  
Практическое занятие 15. Выполнение изученных элементов волейбола на оценку.  
Спортивные игры. Баскетбол.  
Практическое занятие 1. История возникновения и современного состояния баскетбола. Изучение стоек и передвижений баскетболиста.  
Практическое занятие 2-3. Изучение стоек и передвижений баскетболиста, техники владения мячом. Передаче мяча от груди двумя руками.  
Практическое занятие 4-5. Изучение техники ведения мяча, передачи мяча от груди двумя руками. Выполнение бросков мяча в корзину двумя руками от груди. Учебная игра «Мяч капитану».  
Практическое занятие 6-7-8. Изучение передач и бросков в корзину двумя руками от груди, от плеча одной рукой. Учебная двухсторонняя игра.  
Практическое занятие 9-10. Изучение тактического приема атаки мяча в движении. Выполнение бросков в кольцо. Учебная двухсторонняя игра.  
Практическое занятие 13-14. Совершенствование изученных технических и тактических приемов, правил судейства. Учебная двухсторонняя игра.  
Практическое занятие 15. Выполнение изученных элементов баскетбола на оценку.

| <b>5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)</b> |                        |   |  |
|--|------------------------|---|--|
| <b>Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине</b>  |                        |   |  |
| <b>№ п/п</b>   | <b>Темы дисциплины</b> | <b>Содержание самостоятельной работы студентов</b>  | <b>Продукты деятельности</b>   |
| 1  | Легкая атлетика        | Изучение видов легкой атлетики<br>Изучение правил соревнований по видам легкой атлетики<br>Изучение техники низкого старта<br>Написание реферата по проблеме легкой атлетики.         | Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии<br>Показ<br>Реферат                |
| 2  | Гимнастика             | Изучение видов гимнастики<br>Изучение правил соревнований по видам гимнастики<br>Написание реферата по проблеме гимнастики.<br>Развитие координационных и силовых физических качеств. | Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии<br>Дневник самоконтроля<br>Реферат |
| 3  | Спортивные игры        | Изучение правил соревнований по волейболу и баскетболу.<br>Изучение интересных фактов об изучаемых спортивных играх.<br>Развитие координационных и силовых физических качеств.        | Практическое судейство<br>Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии          |
| 4  | Подвижные игры         | Составление конспекта подвижной игры<br>Составление в составе группы сценария спортивного мероприятия.  | Конспект<br>Сценарий   |

| <b>Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор студента</b> |                        |  |                              |
|--|------------------------|--|------------------------------|
| <b>№ п/п</b>   | <b>Темы дисциплины</b> | <b>Содержание самостоятельной работы студентов</b> | <b>Продукты деятельности</b> |
| 1  | Легкая атлетика        | Равномерная тренировка                             | Дневник самоконтроля         |
| 2  | Гимнастика             | Выполнение элементов и связок                      | Дневник самоконтроля         |
| 3  | Спортивные игры        | Двусторонняя игра                                  | Дневник самоконтроля         |

**5.3. Образовательные технологии**  
При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

**5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация**  
Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  
**6.1. Рекомендуемая литература**

| <b>6.1.1. Основная литература</b> |   |  |  |
|-----------------------------------|---|--|--|
|                                   | Авторы, составители   | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему   | Издательство, год  |
| Л1.1                              | А.В. Завьялов,<br>М.Н. Абраменко,<br>И.В. Щербаков,<br>И.Г. Евсеева | Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие с ил. – Режим доступа:<br>URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a><br>Текст : электронный.  | Москва ; Берлин :<br>Директ-Медиа, 2018. – 106 с.<br>ISBN 978-5-4499-0718-9                |
| Л1.2                              | А.В. Зюкин,<br>В.С. Кукарев,<br>А.Н. Дитятин и др                   | Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] /под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург:– Режим доступа:<br>URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a><br>Текст : электронный. | Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2017. – 372 с. : ил., табл.<br>ISBN 978-5-8064-2668-1. |

| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b> |                     |   |   |
|---|---------------------|---|---|
|   | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему  | Издательство, год   |
| Л2.1                                    | Марков, К.К.        | Техника современного волейбола : монография / К.К. Марков<br>URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364063">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364063</a><br>Текст : электронный. | Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. – 220 с. |
| Л2.2                                    | Роуз, Л.            | Баскетбол чемпионов: основы – Режим доступа:<br>URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461434">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461434</a><br>Текст : электронный.              | Москва : Человек, 2014. – 273 с. I<br>SBN 978-5-906131-22-5.  |

### **6.2 Перечень программного обеспечения**

|  |
|--|
| - Acrobat Reader DC  |
| - Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite  |
| - GIMP   |
| - Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online). |
| - Microsoft Windows 10 Education   |
| - XnView   |
| - Архиватор 7-Zip  |
| - 1С:ИТС ПРОФ ВУЗ  |
| - Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»  |

### **6.3 Перечень информационных справочных систем**

|   |
|---|
| - Elsevier (база данных «Freedom Collection» и коллекции электронных книг «Freedom Collection eBook collection»), |
| - SCOPUS издательства Elsevier  |
| - SpringerNature (национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)  |
| - БД «Polpred.com. Обзор СМИ»   |
| - УИС РОССИЯ  |
| - ЭБС «E-LIBRARY.RU»  |
| - ЭБС «ЛАНЬ»  |
| - ЭБС «РУКОНТ» (Контекстум)   |
| - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»   |
| - ЭБС «ЮРАЙТ» (Коллекция Легендарные книги)   |
| - ЭБС «IPR BOOKS»   |

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|     |  |
|-----|--|
| 7.1 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа. |
| 7.2 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт., Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.  |
| 7.3 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, Спортивный зал. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.   |

|     |   |
|-----|---|
| 7.4 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран). |
| 7.5 | Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС.   |

#### **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) (общая физическая подготовка)»  
Курс 1 Семестр 1

| Вид контроля                           |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:           |   |                               |                                |
| 1                                      | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                      | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                      | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу     |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                 |   | 28                            | 50                             |
| Наименование раздела «Гимнастика»      |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:            |   |                               |                                |
| 1                                      | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                      | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 5                              |
| 3                                      | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу     |   | 12                            | 25                             |
| Промежуточный контроль                 |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация               |   |                               |                                |
| Итого:                                 |   | 56                            | 100                            |



Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

| Вид контроля   | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов  | Темы для изучения и образовательные результаты  |
|--|--|---|
| <b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b> |  |   |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | Краткое сообщение по теме max 5<br>Показ техники низкого старта max 5  | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики  |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |  |   |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)               | 28-50 баллов   |   |
| <b>Текущий контроль по разделу «Гимнастика»</b>      |  |   |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на согласование движений с музыкой; выполнение гимнастических упражнений под музыку; акробатические упражнения; упражнения на равновесие; упражнение на осанку; комбинация упражнений на бревне; комбинация акробатических упражнений<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.                                     |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов   | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.  |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |  |   |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Комбинация на бревне max 10 баллов   |   |

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | Комбинация в акробатике max 10 баллов<br>Комплекс аэробики max 5 баллов           |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов  |  |
| Промежуточная аттестация               | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине |  |

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

Курс 1 Семестр 2

| Вид контроля                           |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Волейбол»        |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:           |   |                               |                                |
| 1                                      | Аудиторная работа                                       | 10                            | 20                             |
| 2                                      | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 9                             | 15                             |
| 3                                      | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу     |   | 9                             | 15                             |
| Промежуточный контроль                 |   | 28                            | 50                             |
| Наименование раздела «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:            |   |                               |                                |
| 1                                      | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                      | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                      | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу     |   | 12                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                 |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация               |   |                               |                                |
| Итого:                                 |   | 56                            | 100                            |

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

| Вид контроля   | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов  | Темы для изучения и образовательные результаты   |
|--|--|--|
| <b>Текущий контроль по разделу «Волейбол»</b>        |  |  |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: история возникновения волейбола; стойки и перемещения, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающие удары; двусторонняя игра; судейство игры.<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.  |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов;<br>краткое сообщение по теме max 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов   | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.   |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |  |  |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Выполнение на оценку:<br>передачи сверху двумя руками max 5 баллов;<br>приема и передачи мяча снизу двумя руками 5 баллов<br>подачи max 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)               | 28-50 баллов   |  |
| <b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b> |  |  |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | Краткое сообщение по теме max 5<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов  | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики   |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |  |  |

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

|  |  |  |
|--|--|--|
| Контрольное мероприятие по разделу     | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов   |  |

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

Курс 2 Семестр 3

| Вид контроля                           |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:           |   |                               |                                |
| 1                                      | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                      | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                      | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю      |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                 |   | 28                            | 50                             |
| Наименование раздела «Баскетбол»       |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:           |   |                               |                                |
| 1                                      | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                      | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 4                             | 10                             |
| 3                                      | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю      |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                 |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация               |   |                               |                                |
| Итого:                                 |   | 56                            | 100                            |

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

| Вид контроля   | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов  | Темы для изучения и образовательные результаты   |
|--|--|--|
| <b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b> |  |  |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | Краткое сообщение по теме max 5;<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов   | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики   |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |  |  |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)               | 28-50 баллов   |  |
| <b>Текущий контроль по разделу «Баскетбол»</b>       |  |  |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: история баскетбола; передвижения (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки); ловля мяча, передачи, ведение, броски в корзину; техника перемещений (основная защитная стойка и все виды перемещений защитника); техника овладения мячом (вырывание, выбивание мяча, перехват, противодействие ведению, проходу, броскам в корзину).<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.                                       |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов  | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.   |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |  |  |

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

|  |   |  |
|--|---|--|
| Контрольное мероприятие по разделу     | Ведение мяча тах 10 баллов<br>Выполнение штрафных бросков тах 5 баллов<br>Передача от груди двумя руками тах 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов  |  |
| Промежуточная аттестация               | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине                                     |  |



Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

Курс 2 Семестр 4

| Вид контроля                           |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Баскетбол»       |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:           |   |                               |                                |
| 1                                      | Аудиторная работа                                       | 12                            | 20                             |
| 2                                      | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10                            | 20                             |
| 3                                      | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю      |   | 6                             | 10                             |
| Промежуточный контроль                 |   | 28                            | 50                             |
| Наименование раздела «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:           |   |                               |                                |
| 1                                      | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                      | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                      | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу     |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                 |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация               |   |                               |                                |
| Итого:                                 |   | 56                            | 100                            |

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

| Вид контроля   | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов   | Темы для изучения и образовательные результаты   |
|--|---|--|
| <b>Текущий контроль по разделу «Баскетбол»</b>       |   |  |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов  | Темы: тактика игры в защите; тактика нападения; индивидуальные, групповые действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры.<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.  |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов;<br>краткое сообщение по теме max 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки max 10 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.   |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |   |  |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Выполнение:<br>атаки кольца в движении max 5 баллов;<br>судейство max 5 баллов  |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)               | 28-50 баллов  |  |
| <b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b> |   |  |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов  | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | Краткое сообщение по теме max 5<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов   | История и проблемы современной легкой атлетики   |

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

|  |  |  |
|--|--|--|
| Самостоятельная работа (на выбор)      |  |  |
| Контрольное мероприятие по разделу     | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 34-50 баллов   |  |

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

Курс 3 Семестр 5

| Вид контроля                           |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:           |   |                               |                                |
| 1                                      | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                      | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                      | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу     |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                 |   | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Волейбол»         |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:           |   |                               |                                |
| 1                                      | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                      | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 8                             | 20                             |
| 3                                      | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу     |   | 6                             | 10                             |
| Промежуточный контроль                 |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация               |   |                               |                                |
| Итого:                                 |   | 56                            | 100                            |

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

| Вид контроля   | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов  | Темы для изучения и образовательные результаты   |
|--|--|--|
| <b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b> |  |  |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | Краткое сообщение по теме max 5;<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов   | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики   |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |  |  |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)               | 28-50 баллов   |  |
| <b>Текущий контроль по разделу «Волейбол»</b>        |  |  |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: элементы тактики: индивидуальные, групповые и командные действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры;<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.  |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов;<br>краткое сообщение по теме max 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки max 10 баллов      | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.   |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |  |  |

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

|  |   |  |
|--|---|--|
| Контрольное мероприятие по разделу     | Выполнение:<br>нападающего удара max 5<br>баллов;<br>судейство max 5 баллов       |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов  |  |
| Промежуточная аттестация               | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине |  |

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

Курс 3 Семестр 6

| Вид контроля                           |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Подвижные игры»  |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:           |   |                               |                                |
| 1                                      | Аудиторная работа                                       | 12                            | 20                             |
| 2                                      | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10                            | 20                             |
| 3                                      | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу     |   | 6                             | 10                             |
| Промежуточный контроль                 |   | 28                            | 50                             |
| Наименование раздела «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:           |   |                               |                                |
| 1                                      | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                      | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                      | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу     |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                 |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация               |   |                               |                                |
| Итого:                                 |   | 56                            | 100                            |

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

| Вид контроля   | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                          | Темы для изучения и образовательные результаты  |
|--|--|---|
| <b>Текущий контроль по разделу «Подвижные игры»</b>  |  |   |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм: роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни; значение и место подвижных игр в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности; характеристика и классификация подвижных игр; требования к подбору игр; методика обучения подвижным играм; методика проведения самой подвижной игры; составление конспекта проведения подвижной игры. Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору)<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | Конспект max 10 баллов;<br>Сценарий max 10 баллов  | Тема: Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору)  |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |  |   |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Выполнение:<br>проведение игры max 5 баллов;<br>проведение праздника в группе max 5 баллов |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)               | 28-50 баллов   |   |
| <b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b> |  |   |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей  |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | Краткое сообщение по теме max 5<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов    | История и проблемы современной легкой атлетики  |



Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

|  |  |  |
|--|--|--|
| Самостоятельная работа (на выбор)      |  |  |
| Контрольное мероприятие по разделу     | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов   |  |