

Министерство науки и высшего образования РФ

ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет

Социально-экономический институт

Кафедра физического воспитания и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,
включая фонд оценочных средств и методические указания для
самостоятельной работы обучающихся

**Б1.В.ДВ.04.02 Элективные курсы по
физической культуре и спорту:
общая физическая подготовка**

Направление подготовки 38.03.01 «Экономика»

Направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Квалификация – бакалавр

Количество часов – 328

Екатеринбург 2021

Разработчик: к.с.-х.н., доцент



Ю.С. Жданова

старший преподаватель



Ю.Г. Бердникова

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
социально-гуманитарных дисциплин

(протокол № 6 от «3» февраля 2021 года)

Заведующий кафедрой



Ю.С. Жданова

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе мето
дической комиссией социально-экономического института

(протокол № 2 от «25» февраля 2021 года)

Председатель методической комиссии СЭИ



А.В. Чевардин

Рабочая программа утверждена директором социально-экономического инсти
тута

Директор СЭИ



Ю.А. Капустина

«26» февраля 2021 года

Оглавление

1. Общие положения	6
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	6
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	7
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	7
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов	8
5.1 Трудоемкость разделов дисциплины	8
Очная форма обучения	8
Заочная форма обучения	8
5.2. Темы и формы занятий семинарского типа	8
Очная форма обучения	7
Заочная форма обучения	9
5.3 Детализация самостоятельной работы	9
Очная форма обучения	9
Заочная форма обучения	11
6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине	13
Основная и дополнительная учебная литература	13
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	15
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	15
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	15
7.3 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	16
7.4. Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций	16
8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся	17
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	17
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	17
Приложение 1	19
Приложение 2	20
Приложение 3	21
Приложение 4	22

1. Общие положения

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений (Блок 1. Дисциплины (модули)) учебного плана, входящего в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) направления подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит».

Нормативно-методической базой для разработки рабочей программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта» являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012;

- Приказ Минобрнауки России № 301 от 05.04.2017 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.02.2019 № 103н «Об утверждении профессионального стандарта «Бухгалтер»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июня 2015 г. № 398н «Об утверждении профессионального стандарта «Внутренний аудитор»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2015 г. № 728н «Об утверждении профессионального стандарта «Аудитор»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», утвержденный приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 № 954;

- Учебные планы ОПОП ВО 38.03.01 «Экономика» направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» по очной и заочной формам обучения, одобренные Ученым советом УГЛТУ (протокол № 12 от 24.12.2020) и утвержденные ректором УГЛТУ (24.12.2020).

Обучение по образовательной программе 38.03.01 «Экономика» направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» осуществляется на русском языке.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, владения и/или опыт деятельности, характеризующие этапы/уровни формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы в целом.

Цель – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– 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, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей универсальной компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;

уметь: планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности;

владеть: здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта» реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений Дисциплины (модули) по выбору (Б1.В.ДВ), что означает формирование в процессе обучения у бакалавра универсальных компетенций в рамках выбранного профиля.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин ОПОП и написания выпускной квалификационной работы.

Перечень обеспечивающих, сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин

Обеспечивающие	Сопутствующие	Обеспечиваемые
-	Физическая культура и спорт	-

Указанные связи дисциплины дают обучающемуся системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с ФГОС ВО, что обеспечивает требуемый теоретический уровень и практическую направленность в системе обучения и будущей деятельности выпускника.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часа.

Виды учебной работы	Академические часы	
	Очная форма	Заочная форма
Контактная работа с преподавателем*	237	4,25
в том числе:		
- практические занятия (ПЗ)	236	4
- иные виды контактной работы	1	0,25
Самостоятельная работа студентов (СР)	91	323,75
в том числе:		
- подготовка к текущему контролю (ТК)	76	320
- подготовка к промежуточной аттестации (ПА)	15	3,75
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость дисциплины	328	328

*Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, включает занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, лабораторные занятия, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающегося с преподавателем, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации. Контактная работа может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую и индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Часы контактной работы определяются Положением об организации и проведении контактной работы при реализации образовательных программ высшего образования, утвержденным Ученым советом УГЛУ от 25 февраля 2020 года.

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов

5.1 Трудоемкость разделов дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	ПЗ	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	52	52	-
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	136	136	44
3	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	48	48	-
Итого по разделам		236	236	44
Промежуточная аттестация		х	1	47
Всего часов		328		

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	ПЗ	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	-	-	100
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	4	4	220
Итого по разделам		4	4	320
Промежуточная аттестация		х	0,25	3,75
Всего часов		328		

5.2. Темы и формы занятий семинарского типа

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия.

Очная форма обучения

Разделы дисциплины	1 курс		2 курс		Трудоемкость, часов
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
Учебно-тренировочные занятия для основных учебных отделений					
Отделение общей физической подготовки с элементами бокса					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	16	16	12	52
1.1 Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног. Метание гранаты	8	12	16	8	44
Сдача тестов двигательной подготовленности	-	4	-	4	8
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	24	28	52	32	136
2.1. Техника и тактика атаки	10	14	24	16	64
2.2. Техника и тактика обороны	10	14	24	16	64
Сдача тестов двигательной подготовленности	4	-	4	-	8
Раздел 3. ППФП	-	24	-	24	48
3.1. Лыжная подготовка	-	24	-	24	48
3.2. Кросс по пересечённой местности (3000-5000 м)	-	-	-	-	-
3.3. Ориентирование на местности	-	-	-	-	-
3.4. Пеший поход	-	-	-	-	-
Итого:	32	68	68	68	236
Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	16	16	12	52
1.1 Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног. Метание гранаты	8	12	16	8	44
Прием контрольно-зачетных нормативов	-	4	-	4	-
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-	24	28	52	32	136

Разделы дисциплины	1 курс		2 курс		Трудоемкость, часов
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
оздоровительная деятельность					
2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.	20	28	48	32	128
Сдача тестов двигательной подготовленности	4	-	4	-	8
Раздел 3. ППФП	-	24	-	24	48
3.1. Лыжная подготовка	-	24	-	24	48
3.2. Кросс по пересечённой местности (3000-5000 м)	-	-	-	-	-
3.3. Ориентирование на местности	-	-	-	-	-
3.4. Пеший поход	-	-	-	-	-
Итого:	32	68	68	68	236
Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	16	16	12	52
1.1. Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)	8	12	16	8	44
Сдача тестов двигательной подготовленности		4		4	8
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	24	28	52	32	136
2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	10	14	24	16	64
2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная	10	14	24	16	64
Сдача тестов двигательной подготовленности	4	-	4	-	8
Раздел 3. ППФП	-	24	-	24	48
Скандинавская ходьба	-	24	-	24	48
Итого:	32	68	68	68	236

Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма проведения занятия	Трудоёмкость, часов
1	Отделение общей физической подготовки с элементами бокса		
	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	-	4
	2.1. Техника и тактика атаки	Учебно-тренировочные занятия	1
	2.2. Техника и тактика обороны	Учебно-тренировочные занятия	1
	Прием контрольно-зачетных нормативов	Сдача тестов двигательной подготовленности	2
	Итого		4
2	Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса		
	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	-	4
	2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.	Учебно-тренировочные занятия	1
	Прием контрольно-зачетных нормативов	Сдача тестов двигательной подготовленности	1
		Итого	
3	Отделение специальной медицинской группы		
	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	-	4
	2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	Физкультурно-оздоровительные занятия	1
	2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная	Физкультурно-оздоровительные занятия	1
	Прием контрольно-зачетных нормативов	Сдача тестов двигательной подготовленности	2
		Итого	

5.3 Детализация самостоятельной работы

Очная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
Отделение общей физической подготовки с элементами бокса			
I семестр			
1	Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		16
	2.1. Техника и тактика атаки	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	8
	2.2. Техника и тактика обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	8
		Итого	16
Подготовка к промежуточной аттестации			3,75
Всего I семестр			19,75
II семестр			
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	2.1. Техника и тактика атаки	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
	2.2. Техника и тактика обороны	Двигательная деятельность в рамках	10

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
		избранного вида спорта	
Итого			20
Подготовка к промежуточной аттестации			3,75
Всего II семестр			23,75
III семестр			
3	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	2.1. Техника и тактика атаки	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
	2.2. Техника и тактика обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
Итого			20
Подготовка к промежуточной аттестации			3,75
Всего III семестр			23,75
IV семестр			
4	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	2.1. Техника и тактика атаки	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
	2.2. Техника и тактика обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
Итого			20
Подготовка к промежуточной аттестации			3,75
Всего IV семестр			23,75
Итого часов			91
Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса			
I семестр			
1	Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		16
	2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	16
Итого			16
Подготовка к промежуточной аттестации			3,75
Всего I семестр			19,75
II семестр			
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	20
Итого			20
Подготовка к промежуточной аттестации			3,75
Всего II семестр			23,75
III семестр			
3	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	20
Итого			20
Подготовка к промежуточной аттестации			3,75
Всего III семестр			23,75
IV семестр			
4	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	20
Итого			20
Подготовка к промежуточной аттестации			3,75
Всего IV семестр			23,75
Итого часов			91

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
Отделение специальной медицинской группы			
I семестр			
1	Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		16
	2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	8
	2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	8
Итого			16
Подготовка к промежуточной аттестации			3,75
Всего I семестр			19,75
II семестр			
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10
	2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10
Итого			20
Подготовка к промежуточной аттестации			3,75
Всего II семестр			23,75
III семестр			
3	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10
	2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10
Итого			20
Подготовка к промежуточной аттестации			3,75
Всего III семестр			23,75
IV семестр			
4	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10
	2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10
Итого			20
Подготовка к промежуточной аттестации			3,75
Всего IV семестр			23,75
Итого часов			91

Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
Отделение общей физической подготовки с элементами бокса			

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
	Раздел 1. Общая физическая подготовка		100
1	1.2. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	50
	1.3. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	50
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		220
	2.1. Техника и тактика атаки	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	110
	2.2. Техника и тактика обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	110
Итого			320
Подготовка к промежуточной аттестации			3,75
Итого часов			323,75
Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса			
	Раздел 1. Общая физическая подготовка		100
1	1.2. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	50
	1.3. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	50
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		220
	2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	220
Итого			320
Подготовка к промежуточной аттестации			3,75
Итого часов			323,75
Отделение специальной медицинской группы			
	Раздел 1. Общая физическая подготовка		100
1	1.1. Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)	Физкультурно-оздоровительные занятия	100
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		220
	2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	Физкультурно-оздоровительные занятия	110
	2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная	Физкультурно-оздоровительные занятия	110

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
Итого			320
Подготовка к промежуточной аттестации			3,75
Итого часов			323,75

6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Примечание
<i>Основная литература</i>			
1	Алаева, Л.С. Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Л.С. Алаева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с.: табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст: электронный.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
2	Легкая атлетика: учебное пособие / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652-3. – Текст: электронный.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3	Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок): учебное пособие / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2145-1. – Текст: электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
4	Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст: электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
5	Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 56 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-2023-4. – Текст: электронный.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
6	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 – Библиогр.:	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Примечание
	с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст: электронный.		
	<i>Дополнительная литература</i>		
7	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 145 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст: электронный.	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
8	Кафка, Б. Функциональная тренировка: спорт, фитнес / Б. Кафка, О. Йеневайн; худож. Е. Ильин. – Москва: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Текст: электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
9	Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск: ЧГАКИ, 2013. – 184 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142 – ISBN 978-5-94839-402-5. – Текст: электронный.	2013	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
10	Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму: монография / С.В. Соболев, В.М. Гелецкий, Е.А. Николаев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск: СФУ, 2016. – 230 с. ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496992 – Библиогр.: с. 198-199. – ISBN 978-5-7638-3551-9. – Текст: электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
11	Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов: научно-популярное издание / В.Г. Фохтин. – Москва: Директ-Медиа, 2016. – 170 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074 – ISBN 978-5-4475-7566-3. – Текст: электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

* Прежде чем пройти по ссылке, необходимо войти в систему

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий.

Электронные библиотечные системы

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронной библиотечной системе УГЛТУ (<http://lib.usfeu.ru/>), ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/>, ЭБС Университетская библиотека онлайн <http://biblioclub.ru/>, содержащих издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированных по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.

Справочные и информационные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Информационно-правовой портал Гарант. Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

Профессиональные базы данных

1. Научная электронная библиотека eLibrary. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.
2. Федеральная служба государственной статистики. Официальная статистика - Режим доступа: <http://www.gks.ru/>
3. База данных Scopus компании Elsevier B.V. <https://www.scopus.com/>

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) [Электронный ресурс] – Режим доступа – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенции	Вид и форма контроля	Семестр очная форма обучения (курс заочная)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Текущий контроль: посещаемость учебно-тренировочных занятий; участие в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО; сдача тестов двигательной подготовленности. Промежуточный контроль: зачет (оценка всех видов деятельности)	1 (1)

Этап формирования компетенций:

УК-7 – первый, второй (проведение практических занятий, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача зачета).

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Учебная деятельность обучающихся по дисциплине оценивается с трёх позиций:

- 1) Посещаемость учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий.
- 2) Участие в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО.
- 3) Сдача тестов двигательной подготовленности.

Показатели и критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль формирования компетенции УК-7)

Посещаемость всех учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий оценивается максимально в 51 балл.

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося, за каждый пропуск занятий по неуважительной причине снимается два балла из общей суммы. Пропуски занятий по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно выделенное для студента время. В случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной.

Показатели и критерии оценивания активности участия в спортивно-массовых мероприятиях (текущий контроль формирования компетенции УК-7)

Активность участия студентов в спортивно-массовых мероприятиях учитывается каждым преподавателем, куратором института по спортивно-массовой работе и оценивается максимально в 24 балла.

Показатели и критерии оценивания установленных на данном этапе тестов двигательной подготовленности для отдельных групп различной спортивной направленности (текущий контроль формирования компетенции УК-7)

Контроль по завершению изучения дисциплинарного модуля проводится в форме тестов двигательной подготовленности по избранному виду спорта. В каждом семестре обучающиеся

выполняют не более 5 тестов, включая тесты контроля общей, специальной физической и спортивно-технической подготовленности (приложение 1-4). Максимальное количество баллов по тестированию составляет 25 баллов.

Показатели и критерии оценивания на зачете (промежуточный контроль компетенции УК-7)

Суммарная оценка всех видов определяется по среднему количеству баллов, набранных при выполнении всех требований.

Общая максимальная сумма баллов по всем видам деятельности студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта» составляет 100 баллов. Зачёт по дисциплине выставляется при наборе студентом не менее 51 балла по сумме всех видов деятельности.

86-100 баллов – оценка «зачтено»: выполнены все требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, обучающийся участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, сдавал нормы ФВСК ГТО, показал высокие результаты по тестам двигательной подготовленности.

71-85 баллов – оценка «зачтено»: выполнены большинство требований по посещаемости учебно-тренировочных занятий, обучающийся участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал хорошие результаты по тестам двигательной подготовленности.

51-70 баллов – оценка «зачтено»: выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, обучающийся участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по тестам двигательной подготовленности.

50 баллов и менее – оценка «не зачтено»: не выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, обучающийся не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по тестам двигательной подготовленности.

7.3 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

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 представлены в приложениях 1-4.

7.4. Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций

По каждой компетенции в зависимости от уровня освоения преподаватель выставляют следующие оценки: «зачтено», «не зачтено».

Соответствие шкалы оценок и уровней сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	«зачтено»	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены все требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показаны высокие результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
Базовый	«зачтено»	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнено большинство требований по посещаемости учебно-тренировочных занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
		разного уровня, показаны хорошие результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
Пороговый	«зачтено»	Практическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, показаны средние результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.
Низкий	«не зачтено»	Практическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, не выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, показаны низкие результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся не владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.

8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся

В самостоятельную работу студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта» включаются:

- самостоятельные практические занятия, состоящие из общеразвивающих упражнений, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;
- занятия по избранному игровому виду спорта.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Для успешного овладения дисциплиной используются информационные технологии обучения, а именно возможность проведения практических занятий по дисциплине с использованием платформы MOODLE.

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

- Windows 7;
- Office Professional Plus 2010;
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition.

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализация учебного процесса осуществляется в специальных учебных аудиториях университета для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Все аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. При необходимости обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Самостоятельная работа обучающихся выполняется в специализированной аудитории, которая оборудована учебной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную

среду УГЛТУ.

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Оснащенность аудиторий и помещений

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Помещение для практических занятий	<p>Дворец спорта: <i>Большой игровой зал</i> включает следующее <i>оборудование</i>: электронное табло, ворота (гандбольные и футбольные), гасители, баскетбольные стойки; баскетбольные щиты. Перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки; трибуны. <i>Инвентарь</i>: мячи футбольные и баскетбольные. Скакалки; медицинболы, коврики гимнастические, гантели 2-3 кг, гимнастические маты. <i>Малый игровой зал</i> включает следующее <i>оборудование</i>: стойки волейбольные, сетка волейбольная, вышка судейская, баскетбольные щиты, гимнастические скамейки, трибуны, шкафы для хранения инвентаря. <i>Инвентарь</i>: мячи волейбольные, скакалки, гимнастические маты, медицинболы.</p> <p>Дом культуры и спорта: <i>Игровой зал</i> включает следующее <i>оборудование</i>: баскетбольные стойки, баскетбольные щиты, кольца, защитные сетки. <i>Инвентарь</i>: мячи баскетбольные.</p> <p>Стадион: включает следующее <i>оборудование</i>: футбольные ворота, трибуны, площадка для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья для измерения гибкости), баскетбольные стойки, щиты и кольца. <i>Инвентарь</i>: футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи, спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.</p> <p>Лыжная база: <i>Оборудование</i> скамьи, стойки для хранения лыж, резак для снега, борона для снега. <i>Инвентарь</i>: лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные, палки для скандинавской ходьбы.</p>
Помещения для самостоятельной работы	Столы компьютерные, стулья. Рабочие места, оборудованные компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду УГЛТУ
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования

Приложение 1

Тесты физической подготовленности для отделений общей физической подготовки
(текущий контроль формирования компетенции УК-7 (по выбору))

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл	5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл
Обязательные испытания (тесты):											
1.	Бег 30 метров, с	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3
2.	Бег на 3000 м, мин.	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30	-	-	-	-	-
	Бег на 2000 м, мин.	-	-	-	-	-	11,20	12,00	12,20	12,40	13,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	11	9	7	5	3					
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	-	-	-	-	-	13	11	9	7	5
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	31	27	23	19	15	11	9	7	5	3
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	+8	+6	+4	+2	0	+9	+7	+5	+3	+1
Испытания (тесты) по выбору:											
1.	Челночный бег 3X10 м, с	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	210	195	180	165		170	160	150	140	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за минуту	40	36	32	28	24	36	33	30	27	24

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Приложение 2

Тесты физической подготовленности для всех отделений (текущий контроль формирования компетенции УК-7)

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 бал-лов	4 бал-лов	3 балла	2 балла	1 балл	5 бал-лов	4 бал-лов	3 балла	2 балла	1 балл
	Обязательные испытания (тесты):										
1.	Бег 100 метров, с	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8
2.	Бег на 3000 м, мин.	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30	-	-	-	-	-
	Бег на 2000 м, мин.	-	-	-	-	-	11,20	12,00	12,20	12,40	13,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	11	9	7	5	3					
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	-	-	-	-	-	13	11	9	7	5
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	31	27	23	19	15	11	9	7	5	3
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	+8	+6	+4	+2	0	+9	+7	+5	+3	+1
5.	Бег на лыжах на 3 км, мин, с	-	-	-	-	-	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00
	Бег на лыжах на 5 км мин, с	26.10	27.30	28.50	30.10		-	-	-	-	-
	Испытания (тесты) по выбору:										
1.	Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин, с	-	-	-	-	-	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности), мин, с	25.30	26.30	27.30	28.30	-	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	210	195	180	165	-	170	160	150	140	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за минуту	40	36	32	28	24	36	33	30	27	24

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

**Тесты физической подготовленности для отделений общей физической подготовки
(текущий контроль формирования компетенции УК-7)**

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл	5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл
	Обязательные испытания (тесты):										
1.	Бег 100 метров, с	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8
2.	Бег на 3000 м, мин.	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30	-	-	-	-	-
	Бег на 2000 м, мин.	-	-	-	-	-	11,20	12,00	12,20	12,40	13,00
3.	Подтягивание из виса на высокой пере- кладине, кол-во раз	11	9	7	5	3					
	Подтягивание из виса лежа на низкой пе- рекладине 90 см, кол-во раз	-	-	-	-	-	13	11	9	7	5
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	31	27	23	19	15	11	9	7	5	3
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	+8	+6	+4	+2	0	+9	+7	+5	+3	+1
5.	Бег на лыжах на 3 км, мин, с	-	-	-	-	-	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00
	Бег на лыжах на 5 км мин, с	26.10	27.30	28.50	30.10		-	-	-	-	-
	Испытания (тесты) по выбору:										
1.	Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин, с	-	-	-	-	-	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности), мин, с	25.30	26.30	27.30	28.30	-	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	210	195	180	165	-	170	160	150	140	
3.	Поднимание туловища из положения ле- жа на спине, кол-во раз за минуту	40	36	32	28	24	36	33	30	27	24

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Приложение 4

Тесты физической подготовленности для всех отделений (текущий контроль формирования компетенции УК-7)

№	Испытания (тесты)	Мужчины					Женщины				
		5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл	5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл
Обязательные испытания (тесты):											
1.	Бег 30 метров, с	4,3	4,6	4,8	5,0	5,2	5,1	5,7	5,9	6,1	6,3
2.	Бег на 3000 м, мин.	12,00	13,40	14,30	15,20	16,10	-	-	-	-	-
	Бег на 2000 м, мин.	-	-	-	-	-	10,50	12,30	13,10	13,50	14,30
3.	Подтягивание из виса на высокой пере- кладине, кол-во раз	15	12	10	8	6		-	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой пе- рекладине 90 см, кол-во раз	-	-	-	-	-	18	12	10	8	6
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	44	32	28	24	20	17	12	10	8	6
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	+13	+8	+6	+4	+2	+16	+11	+8	+5	+2
Испытания (тесты) по выбору:											
1.	Челночный бег 3X10 м, с	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	240	225	210	195	180	195	180	170	160	150
3.	Поднимание туловища из положения ле- жа на спине, кол-во раз за 1 минуту	48	37	33	29	25	43	35	32	29	26

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.



ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет

Социально-экономический институт

Кафедра физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка»

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ на 2022 - 2023 учебный год

Внести в рабочую программу Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка

(наименование дисциплины)

для направления (специальности) 38.03.01 «Экономика»

(код направления и наименование)

направленность (профиль) программы «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

следующие дополнения и изменения:

№ протокола заседания кафедры	дата заседания кафедры	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Вносимые изменения	Подпись разработчика
6	02.02.2022	9	<p>Изменить перечень программного обеспечения на следующий:</p> <ul style="list-style-type: none">– операционная система Windows 7, License 49013351 УГЛТУ Russia 2011-09-06, OPEN 68975925ZZE1309. Срок: бессрочно;– пакет прикладных программ Office Professional Plus 2010, License 49013351 УГЛТУ Russia 2011-09-06, OPEN 68975925ZZE1309. Срок: бессрочно;– антивирусная программа Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 2 year Educational Renewal License. Лицензионный сертификат: № лицензии 1B08-201001-083025-257-1457. PN: KL4863RATFQ.– операционная система Windows Server. Контракт на услуги по предоставлению лицензий на право использовать компьютерное обеспечение № 067/ЭА от 07.12.2020 года. Срок бессрочно;– справочная правовая система «КонсультантПлюс» (http://www.consultant.ru/). Договор сопровождения экземпляров системы КонсультантПлюс;– программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. ВУЗ» (URL: https://www.antiplagiat.ru/);– система управления обучением LMS Moodle – программное обеспечение с открытым кодом, распространяется по лицензии GNU Public License (rus);– браузер Yandex (https://yandex.ru/promo/browser/) – программное обеспечение распространяется по простой (неисключительной) лицензии;– справочно-правовая система «Система ГАРАНТ». Свободный доступ (режим доступа: http://www.garant.ru/company/about/press/news/1332787/);	

Дополнения и изменения согласованы:

Зав. кафедрой ФиС, канд. с.-х. н.

Ю.С. Жданова

Председатель методической комиссии
социально-экономического института

А.В. Чевардин

Протокол заседания методической комиссии
социально-экономического института
№ 3 от «17» февраля 2022 г.