

«Утверждаю»

2021

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.18 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

: 38.03.02

:

1-3

1-5

328

1;2;3;4;5

:

26

2021

1

2021

1. Место дисциплины в структуре ОП

38.03.02 Менеджмент (Цифровой маркетинг и бренд-менеджмент).

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

	3
УК-7.	Знать: Уметь: Владеть:

3. Содержание дисциплины

2.

.

3.
Баскетбол.

Волейбол.

Настольный теннис.

4.

5.

4. Тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Формы занятий		
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа
1.	Диагностика общефизического состояния студента	18	-	18	-
1.1		14	-	14	-
1.2		4	-	4	-
2.	Легкая атлетика	120	-	60	60
2.1		18	-	18	-
2.2		32	-	32	-
2.3		10	-	10	-
3.	Спортивные игры	128	-	60	64
3.1		38	-	22	-
3.2		36	-	22	-
3.3		32	-	16	-

4.	Гимнастика	44	-	22	22
4.1		12	-	12	-
4.2		10	-	10	-
5.	Подвижные игры	22	-	-	22
	ИТОГО	328	-	160	168

5. Виды учебной деятельности

Занятия семинарского типа

1 курс, 1 семестр (32 часа)

1-7 занятия

8 занятие -

9 занятие -

10-15 занятия -

16 занятие

1 курс, 2 семестр (32 часа)

1-15 занятия -

16 занятие

2 курс, 3 семестр (32 часа)

1-15 занятия -

16 занятие

2 курс, 4 семестр (32 часа)

1-15 занятия -

16 занятие

3 курс 5 семестр (32 часа)

1-15 занятия -

16 занятие

Самостоятельная работа

Студентам предлагаются на выбор вопросы для изучения. В конце каждого семестра они должны предоставить реферат на выбранную тему.

1 курс, 1 семестр

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

1 курс, 2 семестр

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

2 курс, 3 семестр

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

2 курс, 4 семестр

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

-

10.

11.

12.

13.

14.

-

-

15.

-

16.

-

17.

18.

19.

20.

21.

-

22.

3 курс, 5 семестр

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

-

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

-

21.

22.

23.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной и текущей аттестации

6.1. Оценочные средства и критерии оценивания для текущей аттестации

1 курс. 1 семестр.

1) Гимнастика. ОРУ.

\

\

\

1 курс. 2 семестр.

2) Тесты по спортивно-технической подготовке

Волейбол: подачи

Настольный теннис:

30

2 курс. 3 семестр.

3) Тесты по спортивно-технической подготовке

Баскетбол: штрафные

Настольный теннис:

2 курс. 4 семестр.

4) Тесты по спортивно-технической подготовке

Волейбол:

Настольный теннис:

- **ИЛИ** -

3 курс. 5 семестр.

5) Тесты по спортивно-технической подготовке

Баскетбол:

Настольный теннис: - -

6.2. Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации

1курс, 1 семестр

1) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	-	4	6	8	10	13	-	7	9	11	13	19
	-	5	10	15	25	35	-	5	7	9	10	16
2.		2	4	6	8	13		3	5	7	9	16
3.		180	190	200	210	230	-	25	30	35	40	50

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	-	2	4	6	8	10	-	3	6	9	11	15
	-	3	7	10	20	30	-	3	5	7	9	13
2.		1	3	5	7	11		2	4	6	8	13

3.		170	180	190	200	210			20	25	30	35	40
								-					

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	курс	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3	4	5
1.	Гибкость: -	1-3	2	6	10	12	16	Гибкость: -	1-3	5	9	12	15	18
2.	Бадминтон:	1	20	30	40	50	60	Бадминтон	1	20	30	40	50	60
		2	15	20	30	40	50		2	15	20	30	40	50
	-	3	40	50	80	90	100	-	3					

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.		15.5	15.2	14.9	14.6	14.3		19.2	18.7	18.2	17.8	16.5
2.		15.4 0	15.1 0	14.4 0	14.1 0	13.4 0		13.2 0	12.5 0	12.2 0	11.5 0	11.0 0
3.		1	2	3	4	5		130	140	150	160	170

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	курс	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3	4	5
1.	Тест Купера	1-3	1.5 4.0	1.8 4.8	2.2 6,0	2.5 6,8	2.7 7.3	Тест Купера	1-3	1.3 3,5	1,6 4,3	1,9 5,1	2,1 5,7	2.3 6,2
2.	Волейбол	1	20	30	40	50	60	Волейбол:	1	20	30	40	50	60
		2	1	2	3	4	5		2	1	2	3	4	5
		3	20	30	40	50	60		3	20	30	40	50	60
3.	« »	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80		1-3	12 0	11 0	10 0	90	80

1.	Гибкость: -	1-3	2	6	10	12	16	Гибкость: -	1-3	5	9	12	15	18
2.	Бадминтон:	1	20	30	40	50	60	Бадминтон	1	20	30	40	50	60
	-	2	15	20	30	40	50	-	2	15	20	30	40	50
	-	3	40	50	80	90	100	-	3	40	50	80	90	100
3.	Отжимания:	1	4	6	8	10	12	Вращение обруча	1	20	30	40	50	60
		2	5	8	10	12	15		2-3	40	50	70	80	90
		3	7	9	14	16	20							

2 курс, 4 семестр

4) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.		15.7	15.4	15,1	14,8	13,5		18.5	18.0	17,5	17,0	16,5
2.		15.0 0	14.3 0	14,0 0	13.3 0	12,3 0		12.1 5	11.5 5	11.3 5	11,1 5	10,3 0
3.	-	2	3	5	7	9		150	160	170	180	195
	-											

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.		16.0	15.7	15,4	15,1	14,8		19.0	18.5	18,0	17,5	17,0

2.		15,3 0	15.0 0	14.3 0	14,0 0	13.3 0		12.3 0	12.1 5	11.5 5	11,3 5	11,1 5
3.	-	1	2	3	5	7		140	150	160	170	180

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчин ы	кур с	1	2	3	4	5	Женщин ы	кур с	1	2	3	4	5
1.	Тест Купера -	1-3	1.5 4.0	1.8 4.8	2.2 6,0	2.5 6,8	2.7 7.3	Тест Купера -	1-3	1.3 3,5	1,6 4,3	1,9 5,1	2,1 5.7	2.3 6,2
2.	Волейбол -	1	20	30	40	50	60	Волейбо л: -	1	20	30	40	50	60
		2	1	2	3	4	5		2	1	2	3	4	5
		3	20	30	40	50	60		3	20	30	40	50	60
3.	« » -	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80		1-3	12 0	11 0	10 0	90	80

3 курс, 5 семестр

5) Тесты по спортивно-технической подготовке

Настольный теннис:

Подвижные игры:

Волейбол:

6) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.		5	7	9	10	13		5	7	10	15	20
	-	5	10	20	30	40	-	6	8	10	12	14
2.		3	5	6	7	13		6	7	8	11	16
3.		195	205	215	230	240		25	30	35	40	50

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.		3	5	7	9	10		3	5	7	10	15
	-	5	7	10	20	30	-	4	6	8	10	12
2.		1	3	5	6	10		4	6	7	8	11
3.		185	195	205	215	230		20	25	30	35	40

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	курс	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3	4	5
1.	Гибкость:	1-3	2	6	10	12	16	Гибкость:	1-3	5	9	12	15	18

	-													
2.	Бадминтон:	1	20	30	40	50	60	Бадминтон	1	20	30	40	50	60
	-	2	15	20	30	40	50	-	2	15	20	30	40	50
		3	40	50	80	90	100		3	40	50	80	90	100
3.	Отжимания:	1	4	6	8	10	12	Вращение обруча	1	20	30	40	50	60
		2	5	8	10	12	15		2-3	40	50	70	80	90
		3	7	9	14	16	20							

Требования к написанию реферата
Реферат

1)

2)

Н Р% à%đ% l u Y n Z d l v @ _ m j h \ l

5)

- 2003

-

-

20

-

-

-

2003.

-

-

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

-	-
-	-
-	-

	-
5	- - -
-	- - - -
6.	- -

Оценивание реферата

19

15

Критерии выставления зачета

«Зачтено»

-
-
-
-

-

-

-

«Не зачтено»

-
-
-
-

-

-

7. Перечень основной и дополнительной литературы

7.1. Основная литература

1.

2-

2.

ISBN 978-5-534-11441-6.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>

7. (2-

ISBN 978-5-534-06393-6.
URL: [https://biblio-](https://biblio-online.ru/bcode/438412)

[online.ru/bcode/438412](https://biblio-online.ru/bcode/438412)

8. 2-

ISBN 978-5-534-07484-0.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437252>

9. -

10. -

11. -

2-
ISBN 978-5-534-11118-7.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>

7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.olympic.org/russian-federation -
2. <https://minsport.gov.ru/> -
3. <http://www.fizkult-ura.ru/>
4. www.sportmedicine.ru -
5. <https://bmsi.ru/>
6. <http://teoriya.ru/ru> -
7. <http://herzen-ffk.my1.ru/> -
8. www.volley.ru
9. www.tssr.ru
10. <https://russiabasket.ru/> -
11. <https://fhr.ru/> -
12. www.sportbox.ru
13. <https://www.championat.com/> - COM

8. Материально-техническое обеспечение

Приборы, материалы и оборудование: 2

-
Помещение для самостоятельной работы – компьютерный класс с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС СмолГУ (

NEC - , 15

Microsoft Open License (Windows XP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016),

9. Программное обеспечение

Kaspersky Endpoint Security

FB6-161215-133553-1-6231

Microsoft Open License, 49463448 :

1. Microsoft Windows Professional 7 Russian
2. Microsoft Office 2010 Russian

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03B6A3C600B7ADA9B742A1E041DE7D81B0

Владелец: Артеменков Михаил Николаевич

Действителен: с 04.10.2021 до 07.10.2022