

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный экономический университет»



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной и методической работе  
В.Г. Шубаева  
«26» мая 2021 г.

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

**Рабочая программа дисциплины**

Направление подготовки/ Специальность 38.03.06 Торговое дело  
Направленность (профиль) программы/ Специализация Коммерция и электронная торговля  
Уровень высшего образования Бакалавриат  
Форма обучения очная  
Составитель(и):  
к.пед.н, Архипова Юлия Александровна

|                         |     |   |
|-------------------------|-----|---|
| Часов по учебному плану | 328 | <b>Виды контроля в семестрах:</b><br>Зачет: семестр 1<br>Зачет: семестр 2<br>Зачет: семестр 3<br>Зачет: семестр 4<br>Зачет: семестр 5<br>Зачет: семестр 6 |
| в том числе:            |     |   |
| контактная работа       | 170 |   |
| самостоятельная работа  | 158 |   |
| практическая подготовка | 0   |   |
| часов на контроль       | 0   |   |

**Распределение часов дисциплины:**

| Семестр:                                      | 1,2,3,4,5,6 |
|---|-------------|
| Вид занятий                                   | Часы        |
| Лекционные занятия                            |             |
| Практические занятия                          | 170         |
| Лабораторные работы                           |             |
| <b>Итого аудиторных часов</b>                 | <b>170</b>  |
| Самостоятельная работа                        | 158         |
| Часы на контроль                              | 0           |
| <b>Итого академических часов</b>              | <b>328</b>  |
| <b>Общая трудоемкость в зачетных единицах</b> |             |

Санкт-Петербург  
2021

# СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ* .....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>  | <b>13</b> |
| <b>5.1 Рекомендуемая литература .....</b>   | <b>13</b> |
| <b>5.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в<br/>        т.ч. отечественного производства .....</b> | <b>13</b> |
| <b>5.3 Перечень информационных справочных систем (ИСС) и современных<br/>        профессиональных баз данных (СПБД).....</b>                  | <b>14</b> |
| <b>6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>  | <b>14</b> |
| <b>7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>  | <b>15</b> |
| <b>8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С<br/>ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>                                | <b>16</b> |
| <b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....</b>  | <b>18</b> |
| <b>1.1 Контрольные вопросы и задания к промежуточной аттестации .....</b>   | <b>18</b> |
| <b>1.2 Темы письменных работ.....</b>   | <b>18</b> |
| <b>1.3 Контрольные точки .....</b>  | <b>18</b> |
| <b>1.4 Другие объекты оценивания .....</b>  | <b>18</b> |
| <b>1.5 Самостоятельная работа обучающегося .....</b>  | <b>18</b> |
| <b>1.6 Шкала оценивания результата .....</b>  | <b>19</b> |

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|              |  |
|--------------|--|
| <b>Цель:</b> | Формирование способностей к эффективному использованию ресурсов физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к социальной и профессиональной деятельности. |
|--------------|--|

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина ЭД Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) относится к элективным дисциплинам.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Код и наименование компетенции выпускника   | Код и наименование индикатора достижения компетенций  | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|---|---|---|
| УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 - Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Знать: основные средства физической культуры. Средства и методы физической культуры для регуляции и повышения функциональных и двигательных возможностей. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки. Основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: планировать индивидуальный двигательный режим с использованием средств физической культуры. Оценивать собственный уровень физического развития и физической подготовленности. Отбирать и использовать комплексы физических упражнений с учетом собственного статуса здоровья. Самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе применения упражнений общефизической, профессионально-прикладной физической подготовки (двигательные действия избранного вида спорта) для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p> <p>Владеть: методиками построения индивидуальных маршрутов физической подготовки. Способами и средствами укрепления индивидуального здоровья. Методами самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов развития прикладных физических и психических качеств, необходимых для эффективной трудовой</p> |

| Код и наименование компетенции выпускника  | Код и наименование индикатора достижения компетенций  | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|--|---|---|
|  |   | деятельности..  |
| УК-9 - Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах | УК-9.2 - Содействует успешной профессиональной и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями | <p>Знать: основные средства физической культуры. Факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности. Средства и методы улучшения физического состояния и работоспособности с учетом статуса здоровья и нозологии заболевания.</p> <p>Уметь: использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике. Самостоятельно использовать все возможные ресурсы и выбирать успешные стратегии для реализации планов деятельности.</p> <p>Владеть: современными технологиями сохранения и укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики возникновения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности и возможными вариантами их использования с учетом собственного физического состояния и статуса здоровья в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ\*

| Номер и наименование тем и/или разделов/тем                    | Содержание дисциплины   | Объем дисциплины (академические часы) |    |    |     |
|--|---|---------------------------------------|----|----|-----|
|  |   | Контактная работа                     |    |    | СРО |
|  |   | ЗЛТ                                   | ПЗ | ЛР |     |
| Раздел I. Спортивные игры                                      |   |                                       |    |    |     |
| Тема 1. Организационно-методические основы занятий спортивными | Средства физической культуры, их классификация. Спортивная игра как индивидуальное или командное противоборство, при котором действия соперников с общим для всех участников предметом игры направлены на достижение победы над соперником. Многообразие спортивных |                                       | 2  |    | 4   |

|  |  |  |   |  |   |
|--|--|--|---|--|---|
| играми.  | игр. Особенности организации мест занятий. Гигиенические основы обеспечения занятий спортивными играми. Противопоказания к занятиям спортивными играми. Двигательная рекреация с использованием средств спортивных игр.  |  |   |  |   |
| Тема 2. Контроль и коррекция нагрузки с учетом статуса здоровья и нозологии заболевания при занятиях спортивными играми. Профилактика травматизма. | Здоровье: понятие и компоненты. Сущность и принципиальные подходы к занятиям оздоровительного типа. Решение задач коррекции физического и психологического состояния лиц с особым статусом здоровья средствами физической культуры и спорта. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Простейшие тесты и методики мониторинга текущего состояния организма при выполнении физических упражнений. Физическая нагрузка и условия ее дозирования на занятиях спортивными играми. Учет показаний и противопоказаний к занятиям физической культурой при планировании организованных и самостоятельных занятий. Освоение навыков измерения ЧСС и АД. Анализ полученных данных относительно возрастных норм. Причины травм и меры по предотвращению травматизма в занятиях спортивными играми. |  |   |  | 2 |
| Тема 3. Освоение методов самоконтроля физического развития, физического состояния и подготовленности при занятиях спортивными играми.              | Понятие самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Простейшие тесты и методики самоконтроля уровня физического развития. Методы исследования и оценки физического развития человека (антропометрия, метод индексов, метод корреляции). Оценка физического состояния в покое. Толерантность к физическим нагрузкам. Оценка уровня развития физической подготовленности по показателям тестирования физических качеств человека. Контроль показателей при занятиях спортивными играми.  |  | 2 |  | 2 |
| Тема 4. Базовые технические приемы в баскетболе.   | Основы правил игры. Судейство. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойка защитника. Повороты на месте и в движении. Остановка прыжком, в один или два шага после ускорения. Совершенствование ловли и передачи мяча. Техника передачи мяча на месте и в движении. Техника ловли мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча. Броски мяча по кольцу. Техника защитных действий.  |  | 6 |  | 4 |
| Тема 5. Совершенствование технико-тактической подготовленности в баскетболе.   | Индивидуальные и командные тактические действия в защите и нападении. Техника передач мяча: двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками от плеча, двумя руками сверху. Техника ловли мяча: после отскока, низко или высоко летящего мяча, катящегося мяча. Бросок мяча в кольцо: двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения, одной рукой с места, одной рукой после ведения, одной рукой после двух шагов, в прыжке одной рукой.  |  | 4 |  | 4 |
| Тема 6. Развитие   | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Выполнение  |  | 4 |  | 4 |

|  |  |  |   |  |   |
|--|--|--|---|--|---|
| специальной (игровой) выносливости в баскетболе.                             | специальных упражнений и заданий для развития специальной (игровой) выносливости. Выполнение контрольных заданий: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.   |  |   |  |   |
| Тема 7. Овладение техникой владения мячом и тактикой игры в волейболе.       | Основные правила игры. Основы судейства. Освоение техники стоек и перемещений волейболиста. Техника передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу: индивидуальная над собой, в движении правым и левым боком, лицом и спиной к направлению передвижения, в парах на месте, в движении, через сетку. Совершенствование техники подачи мяча. Техника нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальные и групповые тактические действия: в зависимости от места расположения, от действия игроков своей команды. Двухсторонняя учебная игра. |  | 2 |  | 2 |
| Тема 8. Общая и специальная (игровая) подготовка в волейболе.                | Комплексное развитие психомоторных способностей. Выполнение специальных упражнений и заданий на развитие игровой выносливости: ускорения, темповые передачи, игровые комбинации. Выполнение учебных заданий: верхняя передача над собой и в парах, нижняя передача, нижняя прямая подача, верхняя подача, подача в заданную зону.  |  | 2 |  | 2 |
| Тема 9. Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболиста. | Освоение техники перемещения по площадке: шагом, бегом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, скачком, прыжком. Освоение техники блокирования: одиночное у стены, одиночное в игре.  |  | 4 |  | 4 |
| Тема 10. Овладение техникой владения мячом и тактикой игры в футболе.        | Основные правила игры. Основы судейства. Специальные и подготовительные упражнения без мяча и с мячом. Освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение техники владения мячом: передвижения, прыжки, остановки мяча (ногой, туловищем, головой). Освоение техники ударов по мячу ногой и головой. варианты остановок мяча ногой и грудью. Совершенствование техники ведения мяча внешней и внутренней частью стопы.   |  | 4 |  | 2 |
| Тема 11. Совершенствование технико-тактической подготовленности футболиста.  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Совершенствование техники индивидуальных и групповых защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор и перехват мяча). Учебная игра с элементами судейства студентами. Учебная игра по упрощенным правилам (на площадке меньшего размера, с уменьшением продолжительности таймов). Освоение учебных нормативов: удар по воротам на точность (11 метров). Удар по воротам с ведением мяча (15-20 м).   |  | 2 |  | 2 |
| Тема 12. Основы техники игры в   | Техника игры в настольный теннис. Основная стойка теннисиста, перемещения игрока. Виды ударов. Тактика игры. Основные правила игры на  |  | 2 |  | 2 |

|  |  |  |   |  |    |
|--|--|--|---|--|----|
| настольный теннис  | счет (одиночные и парные игры). Выполнение учебных заданий для освоения элементов техники. Специально-двигательная подготовка теннисиста.  |  |   |  |    |
| Тема 13.<br>Формирование индивидуальных маршрутов физической подготовки с использованием средств спортивных игр.   | Средства и методы формирования двигательного потенциала человека. Индивидуализация подходов при выборе оздоровительных методик занятий физической культурой. Профилактика профессиональных заболеваний. Производственная физическая культура в рабочее время. Составление и выполнение комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности с использованием средств общеразвивающих упражнений. Спортивные игры в рамках рекреационной и фоновой физической культуры.  |  | 2 |  |    |
| <b>Раздел II. Оздоровительная аэробика</b>   |  |  |   |  |    |
| Тема 14.<br>Организационно-методические основы занятий оздоровительной аэробикой.  | Средства физической культуры, их классификация. Аэробика: спортивные, оздоровительные и прикладные направления. Многообразие оздоровительных методик. Особенности организации мест занятий. Современные программы оздоровительной аэробики. Базовая аэробика: определяющие черты методики. Базовые шаги. Инвентарь (степ-платформы, фитболлы и пр.) Противопоказания для занятий.  |  | 2 |  | 2  |
| Тема 15. Контроль и коррекция нагрузки с учетом статуса здоровья и нозологии заболевания при занятиях оздоровительной аэробикой. Профилактика травматизма. | Здоровье: понятие и компоненты. Сущность и принципиальные подходы к занятиям оздоровительного типа. Решение задач коррекции физического и психологического состояния лиц с особым статусом здоровья средствами физической культуры и спорта. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Простейшие тесты и методики мониторинга текущего состояния организма при выполнении физических упражнений. Учет показаний и противопоказаний к занятиям физической культурой при планировании организованных и самостоятельных занятий. Освоение навыков измерения ЧСС и АД. Анализ полученных данных относительно возрастных норм. Выбор программ оздоровительной аэробики низкой интенсивности. Причины травм и меры по предотвращению травматизма в занятиях оздоровительной аэробикой. |  |   |  | 2  |
| Тема 16. Освоение методов самоконтроля физического развития, физического состояния и подготовленности при занятиях оздоровительной аэробикой               | Понятие самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Простейшие тесты и методики самоконтроля уровня физического развития. Методы исследования и оценки физического развития человека (антропометрия, метод индексов, метод корреляции). Оценка физического состояния в покое. Толерантность к физическим нагрузкам. Оценка уровня развития физической подготовленности по показателям тестирования физических качеств человека. Контроль показателей при занятиях оздоровительной аэробикой.   |  | 4 |  | 12 |
| Тема 17. Освоение базовых программ   | Освоение базовых вариантов оздоровительных занятий аэробикой. Использование  |  | 4 |  | 4  |

|  |   |  |    |  |    |
|--|---|--|----|--|----|
| занятий оздоровительной аэробикой.   | статодинамических и дыхательных упражнений. Элементы релаксации и стретчинга в оздоровительных программах занятий. Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу. Освоение методик с преимущественной направленностью на улучшение функционального состояния организма (пилатес, калланетика, изотон). Базовая аэробика. Степ-аэробика. Танцевальная аэробика (многообразие стилизованных направлений).   |  |    |  |    |
| Тема 18.<br>Диверсификация двигательных умений и навыков в оздоровительной аэробике.                                       | Направления развития современной аэробики: оздоровительное, спортивное и прикладное. Выполнение комплексов оздоровительной аэробики различной интенсивности. Ознакомление с многообразием частных методик оздоровительной аэробики. Аэробика циклической структуры. Аэробика ациклической структуры. Базовая аэробика. Танцевальные направления (зумба, латина, сальса).  |  | 10 |  | 12 |
| Тема 19.<br>Сопряженное развитие двигательных способностей в аэробике.   | Двигательные способности. Развитие выносливости, гибкости и координационных способностей средствами аэробики. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Выполнение упражнений в растягивании из различных исходных положений, в парах, группой, с использованием снарядов и предметов. Выбор средств для решения задач сопряженного развития двигательных способностей. Выполнение комплексов аэробики с использованием снарядов, отягощений ( степ-комплекс, слайд аэробика, аэробика с гантелями, со скакалкой - скиппинг).  |  | 10 |  | 10 |
| Тема 20.<br>Формирование индивидуальных маршрутов физической подготовки с использованием средств оздоровительной аэробики. | Профилактика профессиональных заболеваний. Производственная физическая культура в рабочее время. Составление и выполнение комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности с использованием средств оздоровительной аэробики. Физическая культура рекреационной и фоновой направленности в режиме самостоятельных занятий. Разработка индивидуальных программ оздоровительных занятий силовой направленности. Методики с преимущественной направленностью на коррекцию фигуры. Составление индивидуальных программ занятий с учетом особенностей телосложения. Выполнение индивидуализированных комплексов шейпинга, калланетики. Выполнение комплексов аэробики низкой и средней интенсивности. |  | 8  |  | 4  |
| <b>Раздел III. Атлетическая гимнастика</b>   |   |  |    |  |    |
| Тема 21.<br>Организационно-методические основы занятий атлетической гимнастикой.   | Средства физической культуры, их классификация. Атлетическая гимнастика как традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья. Основные средства и инвентарь. Особенности организации мест занятий. Гигиенические основы   |  | 2  |  | 2  |



|  |  |  |    |  |    |
|--|--|--|----|--|----|
|  | обеспечения занятий атлетической гимнастикой. Противопоказания к занятиям атлетической гимнастикой.  |  |    |  |    |
| Тема 22. Контроль и коррекция нагрузки с учетом статуса здоровья и нозологии заболевания при занятиях атлетической гимнастикой. Профилактика травматизма | Здоровье: понятие и компоненты. Сущность и принципиальные подходы к занятиям оздоровительного типа. Решение задач коррекции физического и психологического состояния лиц с особым статусом здоровья средствами физической культуры и спорта. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Простейшие тесты и методики мониторинга текущего состояния организма при выполнении физических упражнений. Учет показаний и противопоказаний к занятиям физической культурой при планировании организованных и самостоятельных занятий. Освоение навыков измерения ЧСС и АД. Анализ полученных данных относительно возрастных норм. Выбор средств атлетической гимнастики в занятиях корригирующей направленности. Причины травм и меры по предотвращению травматизма в занятиях атлетической гимнастикой. |  | 12 |  | 14 |
| Тема 23. Освоение методов самоконтроля физического развития, физического состояния и подготовленности при занятиях атлетической гимнастикой.             | Понятие самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Простейшие тесты и методики самоконтроля уровня физического развития. Методы исследования и оценки физического развития человека (антропометрия, метод индексов, метод корреляции). Оценка физического состояния в покое. Толерантность к физическим нагрузкам. Оценка уровня развития физической подготовленности по показателям тестирования физических качеств человека. Контроль показателей при занятиях атлетической гимнастикой.  |  | 8  |  | 10 |
| Тема 24. Освоение методик тренировки в атлетической гимнастике.  | Основы выбора специальных физических упражнений при занятиях атлетической гимнастикой. Развитие силы и гибкости различных мышечных групп, увеличение мышечной массы при занятиях силовой направленности. Круговая тренировка как метод особых комбинаций нагрузок и отдыха при последовательном выполнении специально подобранных физических упражнений, воздействующих на мышечные группы и функциональные системы. Выполнение комплексов упражнений по принципу круговой тренировки (5-8 станций). Освоение комплексов круговой тренировки с различными интервалами отдыха и дозировкой нагрузки. Самостоятельный выбор и выполнение комплексов упражнений круговой тренировки без и с использованием снарядов и предметов (отягощений, эспандеров, резиновых лент).                             |  | 6  |  |    |
| Тема 25. Совершенствование техники силовых упражнений для разных групп   | Современные подходы на развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника силовых упражнений с отягощениями (штанга, гантели, резиновые амортизаторы), на тренажерах для разных групп мышц. Выполнение комплексов упражнений с направленностью на развитие   |  | 8  |  | 14 |

|   |   |  |   |  |  |
|---|---|--|---|--|--|
| мышц.   | абсолютных и относительных показателей силовых способностей.  |  |   |  |  |
| Тема 26.<br>Формирование индивидуальных маршрутов физической подготовки с использованием средств атлетической гимнастики.                       | Профилактика профессиональных заболеваний. Производственная физическая культура в рабочее время. Составление и выполнение комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности с использованием средств атлетической гимнастики. Физическая культура рекреационной и фоновой направленности в режиме самостоятельных занятий. Разработка индивидуальных программ оздоровительных занятий силовой направленности.   |  | 2 |  |  |
| <b>Раздел IV. Легкая атлетика</b>   |   |  |   |  |  |
| Тема 27.<br>Организационно-методические основы занятий легкой атлетикой.  | Средства физической культуры, их классификация. Легкая атлетика как спортивно-педагогическая дисциплина. Многообразие легкоатлетических дисциплин: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Средства и методы тренировки. Гигиенические основы обеспечения занятий легкой атлетикой. Противопоказания к занятиям.   |  | 2 |  |  |
| Тема 28. Контроль и коррекция нагрузки с учетом статуса здоровья и нозологии заболевания при занятиях легкой атлетикой.Профилактика травматизма | Здоровье: понятие и компоненты. Сущность и принципиальные подходы к занятиям оздоровительного типа. Решение задач коррекции физического и психологического состояния лиц с особым статусом здоровья средствами физической культуры и спорта. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Простейшие тесты и методики мониторинга текущего состояния организма при выполнении физических упражнений. Учет показаний и противопоказаний к занятиям физической культурой при планировании организованных и самостоятельных занятий. Освоение навыков измерения ЧСС и АД. Анализ полученных данных относительно возрастных норм. Выбор программ оздоровительных занятий низкой интенсивности. Ведение дневника самоконтроля. Причины травм и меры по предотвращению травматизма в занятиях легкой атлетикой. |  | 4 |  |  |
| Тема 29. Освоение методов самоконтроля физического развития, физического состояния и подготовленности при занятиях легкой атлетикой.            | Понятие самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Простейшие тесты и методики самоконтроля уровня физического развития. Методы исследования и оценки физического развития человека (антропометрия, метод индексов, метод корреляции).Оценка физического состояния в покое. Толерантность к физическим нагрузкам. Оценка уровня развития физической подготовленности по показателям тестирования физических качеств человека. Контроль показателей при занятиях легкой атлетикой.  |  | 2 |  |  |
| Тема 30. Освоение и   | Освоение основ техники различных беговых упражнений: бега трусцой, семенящего бега, бега  |  | 6 |  |  |

|  |   |  |    |  |    |
|--|---|--|----|--|----|
| совершенствование техники базовых легкоатлетических упражнений. Кроссовая подготовка.  | по различному покрытию, бега в подъем и на спуске. Устранение излишнего мышечного напряжения, повышение согласованности движений в беговом цикле техника и тактика бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения (СБУ) легкоатлета. Техника прыжковых упражнений: прыжок в длину с места и с разбега.   |  |    |  |    |
| Тема 31. Полисоревновательная подготовка в легкой атлетике.  | Участие в спаррингах, контрольных забегах, прикидках и соревнованиях в целях повышения функциональной и психологической готовности спортсмена к ответственным стартам. Элементы соревнований в занятиях физической культурой и спортом: использование средств спортивных и подвижных игр, эстафеты.   |  | 2  |  |    |
| Тема 32. Формирование индивидуальных маршрутов физической подготовки с использованием средств легкой атлетики.                           | Профилактика профессиональных заболеваний. Производственная физическая культура в рабочее время. Составление и выполнение комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности с использованием средств легкой атлетики. Физическая культура рекреационной и фоновой направленности в режиме самостоятельных занятий. Разработка индивидуальных программ оздоровительной ходьбы и бега.  |  | 12 |  | 14 |
| <b>Раздел V. Плавание</b>  |   |  |    |  |    |
| Тема 33. Организационно-методические основы занятий плаванием.   | Средства физической культуры, их классификация. Плавание как естественное умение человека и спортивно-педагогическая дисциплина. Спортивные и прикладные способы плавания. Особенности водной среды. Этапы обучения технике плавания. Основы дыхания в плавании. Оздоровительное плавание. Противопоказания для занятий плаванием.  |  | 4  |  | 4  |
| Тема 34. Контроль и коррекция нагрузки с учетом статуса здоровья и нозологии заболевания при занятиях плаванием.Профилактика травматизма | Здоровье: понятие и компоненты. Сущность и принципиальные подходы к занятиям оздоровительного типа. Решение задач коррекции физического и психологического состояния лиц с особым статусом здоровья средствами физической культуры и спорта. Основы лечебной физической культуры (ЛФК).Простейшие тесты и методики мониторинга текущего состояния организма при выполнении физических упражнений. Учет показаний и противопоказаний к занятиям физической культурой при планировании организованных и самостоятельных занятий. Освоение навыков измерения ЧСС и АД. Анализ полученных данных относительно возрастных норм. Выбор программ оздоровительных занятий низкой интенсивности. Ведение дневника самоконтроля. Причины травм и меры по предотвращению травматизма в занятиях плаванием. |  | 2  |  |    |
| Тема 35. Освоение методов самоконтроля физического развития,   | Понятие самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Простейшие тесты и методики самоконтроля уровня физического развития. Методы исследования и оценки физического развития   |  | 2  |  | 2  |

|   |   |          |            |          |            |
|---|---|----------|------------|----------|------------|
| физического состояния и подготовленности при занятиях плаванием.  | человека (антропометрия, метод индексов, метод корреляции). Оценка физического состояния в покое. Толерантность к физическим нагрузкам. Оценка уровня развития физической подготовленности по показателям тестирования физических качеств человека. Контроль показателей при занятиях плаванием.  |          |            |          |            |
| Тема 36.<br>Повышение функциональных возможностей организма при занятиях плаванием.                             | Выполнение специальных заданий на освоение водной среды: методик дыхания в воду, расслабления, скольжения, правильного положения корпуса и координации дыхания и движений в цикле плавания. Выполнение учебных заданий: ныряние за предметом, на проплывание отрезков различными стилями плавания (10 м, 15 м, 25 м, 50 м). Игровые задания и подвижные игры (индивидуальные и групповые) с направленностью на совершенствование техники способов плавания и повышения функциональных возможностей (увеличение дыхательного объема, развитие дыхательной мускулатуры).  |          | 6          |          | 8          |
| Тема 37. Освоение и совершенствование техники плавания кролем и брассом. Освоение прикладных способов плавания. | Освоение основ дыхания в плавании. Освоение базовых элементов техники плавания кролем и брассом. Изучение техники старта и поворота (маятник). Техника безопасности на воде (спасение тонущего и помощь уставшему пловцу, преодоление водных преград). Специальные подготовительные упражнения на суше для освоения элементов техники плавания способами кроль и брасс (имитационные упражнения, детализирование техники движений рук и ног, специальные упражнения для увеличения подвижности суставов верхних и нижних конечностей). Изучение элементов техники у неподвижной опоры (бортик бассейна), с подвижной опорой (доска для плавания), без опоры. Плавание в полной координации в сочетании с дыханием. Ознакомление с самобытными и комбинированными способами плавания (ныряние и передвижение под водой, прикладные прыжки в воду, плавание в ластах). Освоение прикладных упражнений плавания. |          | 14         |          | 8          |
| Тема 38.<br>Формирование индивидуальных маршрутов физической подготовки с использованием средств плавания.      | Профилактика профессиональных заболеваний. Производственная физическая культура в рабочее время. Физическая культура рекреационной и фоновой направленности в режиме самостоятельных занятий. Составление и выполнение комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности с использованием средств плавания. Разработка индивидуальных программ оздоровительного плавания.   |          | 2          |          | 2          |
| <b>Контроль:</b>  |   |          |            |          | <b>0</b>   |
| <b>Всего по дисциплине:</b>   |   | <b>0</b> | <b>170</b> | <b>0</b> | <b>158</b> |

\*ЗЛТ – занятия лекционного типа, ПЗ – все виды занятий семинарского типа, кроме лабораторных работ, ЛР – лабораторные работы, СРО – самостоятельная работа обучающегося

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 5.1 Рекомендуемая литература

| Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)   | Электронные ресурсы   |
|---|---|
| Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум (Бакалавр. Прикладной курс), Москва, Юрайт [Электронный ресурс], 2019. - 424 с.  | <a href="https://urait.ru/bcode/433532">https://urait.ru/bcode/433532</a>   |
| Архипова Ю.А., Григорьев В.И., Кудашова Л.Т. Физическая культура и спорт. Конспект лекций (для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья). Учебное пособие. Санкт-Петербург, СПбГЭУ, 2020. - 140 с.  | <a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... 0%D1%82 %D0%B8%D0%BD%D0%B2.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... 0%D1%82 %D0%B8%D0%BD%D0%B2.pdf</a> |
| Малиновская Н.В., Устинов И.Е., Федорова А.В., Пахомов Ю.М., Позднякова Е.В., Казановская О.Е. Физическая культура и спорт. Организация занятий в вузе со студентами с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Санкт-Петербург, СПбГЭУ, 2020. - 80 с. | <a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F 20.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F 20.pdf</a> |
| Архипова Ю.А., Федорова А.В., Устинов И.Е. Использование современных оздоровительных методик в занятиях физической культурой со студентами вуза Санкт-Петербург, СПбГЭУ, 2017. - 59 с.  | <a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... e современных.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... e современных.pdf</a>                           |
| Григорьев В.И. Адаптивное управление в фитнес-культуре студентов. Учебное пособие. Санкт-Петербург, СПбГЭУ, 2018. - 153 с.  | <a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5.pdf</a> |
| Кудашова Л.Т., Венгерова Н.Н. Фитнес-технологии в формировании динамической осанки студентов. Санкт-Петербург, СПбГЭУ, 2018, - 80 с.  | <a href="http://opac.unecon.ru/elibrar ... 2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrar ... 2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8.pdf</a>     |
| Пахомов Ю.М. Организация самостоятельных занятий по физической культуре для студентов неспортивных вузов. Практикум. Санкт-Петербург, СПбГЭУ, 2018, - 112 с.  | <a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9.pdf</a> |
| Федорова А.В., Лабзо К.С. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Обучение студентов прикладному плаванию (практикум)  | <a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... 2Ñ2Ñ2Ñ° Ð, Ñ2Ð¿Ð¿Ñ2Ñ2 Ñ2Ð¿.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... 2Ñ2Ñ2Ñ° Ð, Ñ2Ð¿Ð¿Ñ2Ñ2 Ñ2Ð¿.pdf</a> |
| Конеева Е.В. [и др.] Спортивные игры: правила, тактика, техника. Учебное пособие для вузов; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. Москва, Юрайт, 2021. — 322 с.   | <a href="https://urait.ru/bcode/475335">https://urait.ru/bcode/475335</a>   |

## 5.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства

- 7-Zip
- Microsoft Office Professional
- Microsoft Windows Professional

### 5.3 Перечень информационных справочных систем (ИСС) и современных профессиональных баз данных (СПБД)

| №   | Наименование СПБД/ ИСС   |
|-----|--|
| 1.  | Электронная библиотека Grebennikon.ru – <a href="http://www.grebennikon.ru">www.grebennikon.ru</a>   |
| 2.  | Научная электронная библиотека eLIBRARY – <a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>   |
| 3.  | Научная электронная библиотека КиберЛеника – <a href="http://www.cyberleninka.ru">www.cyberleninka.ru</a>                                  |
| 4.  | База данных ПОЛПРЕД Справочники – <a href="http://www.polpred.com">www.polpred.com</a>   |
| 5.  | База данных OECD Books, Papers & Statistics на платформе OECD iLibrary <a href="http://www.oecd-ilibrary.org">www.oecd-ilibrary.org</a>    |
| 6.  | Справочная правовая система КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс СПБГЭУ или <a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a> ) |
| 7.  | Справочная правовая система «ГАРАНТ» (инсталлированный ресурс СПБГЭУ или <a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a> )                |
| 8.  | Информационно-справочная система «Кодекс» (инсталлированный ресурс СПБГЭУ или <a href="http://www.kodeks.ru">www.kodeks.ru</a> )           |
| 9.  | Электронная библиотечная система BOOK.ru - <a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a>  |
| 10. | Электронная библиотечная система ЭБС ЮРАЙТ – <a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>  |
| 11. | Электронно-библиотечная система ЗНАНИУМ (ZNANIUM) – <a href="http://www.znanium.com">www.znanium.com</a>                                   |
| 12. | Электронная библиотека СПБГЭУ – <a href="http://opac.unicon.ru">opac.unicon.ru</a>   |

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Помещения оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

| Наименование учебных аудиторий, перечень | Адрес (местоположение) учебных аудиторий |
|--|--|
|--|--|

|   |   |
|---|---|
| <p>Спортивный клуб "Грифон", спортивный зал (для проведения групповых и индивидуальных занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации). Большая чаша плавательного бассейна; Чаша малого бассейна. Специализированная мебель: столы -4 шт., стулья-4 шт., спас. круг- 1 шт. Оборудование: спортивный инвентарь для практических и методико-практических занятий (плавательные доски - 30 шт., ласты - 10 шт.) Тренажерный зал. Оборудование: 12 тренажеров консольного типа, велотренажеры- 4 шт., бодибары- 10 шт., тредмил с "обратной" связью - 3 шт., гимнастические коврики -20 шт., набор отягощений (2 штанги, набор гантелей 1,5, 2,0, 3 кг). Зал спортивной аэробики. Оборудование: зал радифицирован, музыкальный центр - 1 шт., ковер для занятий единоборствами - 1 шт., стенка - 1 шт., канат для лазания - 1 шт., тренировочные манекены - 2 шт., боксерские "груши"- 2 шт. , скакалки -30 шт. Большой игровой зал для занятий спортивными играми (волейбол, баскетбол, мини-футбол) и при проведении общеуниверситетских спортивно-массовых мероприятий, мужское и женское раздевальное помещение с душевыми и санузлами. Специализированная мебель: столы - 2 шт., стулья - 4 шт. Оборудование: подъемные баскетбольные щиты- 2 шт., боковые баскетбольные щиты- 4 шт., гимнастическая стенка - 4шт., канат для лазания -2 шт., волейбольные стойки -2 шт., волейбольная сетка -1 шт., мячи: баскетбольные - 20 шт., волейбольные - 10 шт., футбольные - 10 шт., гимнастические скамейки - 4 шт., коврики -30 шт. Зал настольного тенниса. Специализированная мебель: столы -2 шт., стулья -4 шт. Оборудование: столы для настольного тенниса - 6 шт., ракетки - 30 шт., мячи - 60 шт.</p> | <p>191023, г. Санкт-Петербург, Апраксин пер. д. 13, литер «А»</p> |
| <p>Ауд. 403 Лаборатория "Лабораторный комплекс"Специализированная мебель и оборудование: Учебная мебель на 40 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая - 1шт., трибуна - 1шт.Моноблок Acer Aspire Z1811 Intel Core i5-2400S@2.50GHz/4Gb/1Tb - 1 шт., Компьютер I3-8100/ 8Гб/500Гб/ Philips224E5QSB - 13 шт., Мультимедийный проектор NEC ME401X - 1 шт., Колонки JBL(белые) - 2 шт., Экран с электроприводом Screen Media Champion 203x153cm. MW 4:3. 4-уг. корпус - 1 шт., Микшер-усилитель ТА-1120 - 1 шт., Беспроводная точка доступа/UNI FI AP PRO/Ubiquiti - 1 шт. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: мультимедийные приложения к лекционным курсам и практическим занятиям, интерактивные учебно-наглядные пособия.</p>   | <p>192007, г. Санкт-Петербург, ул. Прилукская, д. 3, лит. А</p>   |
| <p>Ауд. 404 Учебная аудитория (для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), оборудована мультимедийным комплексом.Специализированная мебель и оборудование: Учебная мебель на 25 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая - 2шт., тумба - 1шт., трибуна - 1шт., Моноблок Acer Aspire Z1811 Intel Core i5-2400S@2.50GHz/4Gb/1Tb - 1 шт., Компьютер I3-8100/ 8Гб/500Гб/ Philips224E5QSB - 14шт.,Мультимедийный проектор NEC ME401X - 1 шт., Колонки Hi-Fi PRO MASKGT-W- (2шт.) - 1 шт., Экран Projecta Compact Electrol 153x200 см Matte White S - 1 шт., Микшер-усилитель AA-120 Roxton - 1 шт., Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: мультимедийные приложения к лекционным курсам и практическим занятиям, интерактивные учебно-наглядные пособия.</p>   | <p>192007, г. Санкт-Петербург, ул. Прилукская, д. 3, лит. А</p>   |

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающемуся необходимо ознакомиться со следующими документами:

- учебно-методической документацией;
- локальными нормативными актами, регламентирующими основные вопросы организации и осуществления образовательной деятельности, в том числе регламентирующие порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;
- графиком консультаций сотрудников профессорско-преподавательского состава.

Уровень и глубина освоения дисциплины определяются активной и систематической работой обучающихся на лекционных занятиях, занятиях семинарского типа, выполнением самостоятельной работы, в том числе в части выделения наиболее значимых и актуальных проблем для дальнейшего изучения. Особым условием качественного освоения дисциплины является эффективная организация труда, позволяющая распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком учебного процесса.

При подготовке к учебным занятиям обучающимся предоставляется возможность посещения консультаций сотрудников профессорско-преподавательского состава СПбГЭУ согласно расписанию, установленному в графике консультаций.

Аудиторная и внеаудиторная работа обучающихся должна быть направлена на формирование:

- фундаментальных основ мировоззрения обучающихся и естественнонаучного познания;
- базисных знаний, соответствующих направлению подготовки и заявленной профессиональной области, формирующих целевую и профессиональную основу для подготовки кадров;
- профессиональных компетенций ориентированных на удовлетворение потребностей рынка труда;
- индивидуальной траектории посредством освоения уникального набора профессиональных компетенций дополняющих компетентностную модель обучающегося, за счет ориентации на конкретные профессиональные специализированные области знаний, определяемые представителями рынка труда;
- метанавыков обучающихся, таких как: командная работа и лидерство, анализ данных, цифровые навыки, разработка и реализация проектов, межкультурное взаимодействие.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей



программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Университет обеспечивает:

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **1.1 Контрольные вопросы и задания к промежуточной аттестации**

Рабочей программой дисциплины не предусмотрено.

### **1.2 Темы письменных работ**

Рабочей программой дисциплины не предусмотрено.

### **1.3 Контрольные точки**

Рабочей программой дисциплины не предусмотрено.

### **1.4 Другие объекты оценивания**

| <b>Наименования объекта оценивания</b> | <b>Способ проведения</b>                              | <b>Номера тем</b> |
|--|---|-------------------|
| Индивидуальное задание                 | устно   | 31-38             |
| Индивидуальное задание                 | письменно   | 7-9               |
| Тест                                   | с помощью технических средств и информационных систем | 10-15             |
| Тест                                   | с помощью технических средств и информационных систем | 16-18             |
| Тест                                   | с помощью технических средств и информационных систем | 19-21             |
| Тест                                   | с помощью технических средств и информационных систем | 22-24             |
| Тест                                   | с помощью технических средств и информационных систем | 25-27             |
| Тест                                   | с помощью технических средств и информационных систем | 28-30             |

### **1.5 Самостоятельная работа обучающегося**

| <b>Наименования самостоятельной работы</b>      | <b>Номера тем</b>          |
|---|----------------------------|
| Выполнение домашних заданий                     | 1,2,3,15,20,22,23,32,35,38 |
| Подготовка к лекционным и практическим занятиям | 2-6,7-38                   |

## 1.6 Шкала оценивания результата

Шкалы оценивания и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине регламентируются Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования и Положением о балльно-рейтинговой системе.

Для оценки сформированности результатов обучения по дисциплине используется **балльно-рейтинговая система успеваемости обучающихся**:

Формой итогового контроля по дисциплине является зачет, итоговый результат формируется в соответствии со шкалой, приведенной ниже в таблице:

| Баллы | Оценка  |
|-------|---------|
| <55   | Незачет |
| >=55  | Зачет   |

### Шкала оценивания результата

|                 |  |
|-----------------|--|
| 2 (балл до 54)  | Демонстрирует непонимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены.<br>Демонстрируется первичное восприятие материала. Работа незакончена и /или это плагиат.   |
| 3 (балл 55-69)  | Демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых, к заданию выполнены.<br>Владение элементами заданного материала. В основном выполненный материал понятен и носит целостный характер.  |
| 4 (балл 70-84)  | Демонстрирует значительное понимание проблемы обозначенной дисциплиной. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.<br>Содержание выполненных заданий раскрыто и рассмотрено с разных точек зрения.   |
| 5 (балл 85-100) | Демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.<br>Продemonстрировано уверенное владение материалом дисциплины.<br>Выполненные задания носят целостных характер, выполнены в полном объеме, структурированы, представлены различные точки зрения, продемонстрирован творческий подход. |