

Приложение 3
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 38.05.01 Экономическая безопасность
направленность (профиль) программы Экономико-правовое
обеспечение экономической безопасности

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Севастопольский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова**

Кафедра менеджмента, туризма и гостиничного бизнеса

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.33.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность	38.05.01. Экономическая безопасность
Специализация (профиль) программы	Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности
Уровень высшего образования	Специалитет

Год начала подготовки 2022

Москва – 2022 г.

Составители:

д.п.н., профессор, зав. кафедрой физического воспитания РЭУ им. Г.В. Плеханова	Л. Б. Андрющенко
д.п.н., профессор, профессор кафедры физического воспитания РЭУ им. Г.В. Плеханова	С. И. Филимонова

к.п.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания РЭУ им. Г.В. Плеханова	К. Э. Столяр
--	--------------

к.п.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания им. Г.В. Плеханова	Т. Н. Шутова
--	--------------

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры менеджмента, туризма и гостиничного бизнеса Севастопольского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

протокол № 7 от «04» марта 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ЮШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА!
ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

Цель дисциплины «Физическая культура»ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ
ОПРЕДЕЛЕНА.

Учебные задачи дисциплины «Физическая культура»:ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА!
ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (основной профессиональной образовательной программы
высшего образования)..... ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

Требования к результатам освоения содержания дисциплины ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

ПОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА!
ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

**IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**.....ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

Рекомендуемая литература ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

*Перечень информационно-справочных систем*ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА!
ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

*Перечень электронно-образовательных ресурсов*ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА!
ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

*Перечень профессиональных баз данных*ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ
ОПРЕДЕЛЕНА.

*Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для
освоения дисциплины*ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса
по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных
справочных систем..... ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

Материально-техническое обеспечение дисциплины (разделов)..... ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

(ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА!
ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

6.1ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ
ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

6.2ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ
ОПРЕДЕЛЕНА.ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений,
навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе
освоения образовательной программы ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

**VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ
(МОДУЛЯ)**ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

**VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ,
УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ
ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

Приложение 1..... ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Физическая культура»:

1. Формирование системы знаний о нормах здорового образа жизни, правильного питания и поведения.
2. Создание представлений о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.
3. Формирование системы знаний о основах общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения.
4. Формирование системы знаний о своих личностных возможностях и особенностях организма с точки зрения физической подготовки
5. Формирование системы знаний о содержании и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
6. Воспитание умений использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательным дисциплинам учебного плана

Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

Показатели объема дисциплины	Всего часов по формам обучения		
	очная	очно-заочная	заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2 ЗЕТ		
Объем дисциплины в акад. часах	72		
Промежуточная аттестация: форма	зачет	-	зачет
Контактная работа обучающихся с преподавателем (Контакт. часы), всего:	72	-	8
• Контактная работа на проведение занятий лекционного и семинарского типов, всего часов, в том числе:	70	-	6
1 лекции/электронные часы	24/0	-	-
2 практические занятия	46	-	6
3 лабораторные занятия	-	-	-
в том числе практическая подготовка	-	-	-
• Индивидуальные консультации (ИК)**(заполняется при наличии по дисциплине курсовых работ/проектов)	-	-	-
• Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт) (заполняется при наличии по дисциплине курсовых работ/проектов)	2	-	2
• Консультация перед экзаменом (КЭ)	-	-	-
• Контактная работа по промежуточной	-	-	-

аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк)			
Самостоятельная работа (СР), всего:	-	-	64
в том числе:	-	-	-
• самостоятельная работа в период экз. сессии (СРэк) (<i>заполняется при наличии экзамена по дисциплине</i>)	-	-	2
• самостоятельная работа в семестре (СРс)	-	-	62
в том числе, самостоятельная работа на курсовую работу (<i>заполняется при наличии по дисциплине курсовых работ/проектов</i>)	-	-	-
• изучение ЭОР (<i>при наличии</i>)	-	-	20
• изучение онлайн-курса или его части	-	-	-
• выполнение индивидуального или группового проекта	-	-	-
• и другие виды (<i>подготовка к к/р, опросу, дискуссии, выполнение расчетно-аналит. заданий, реферата и т.д.</i>)	-	-	40

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Таблица 2

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование индикатора)	Результаты обучения (знания, умения)
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	З-1. Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения
		У-1. Умеет применять нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения

II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

этапы формирования и критерии оценивания сформированности компетенций

Таблица 3

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Трудоемкость, академические часы						Индикаторы достижения компетенций (из Таблицы 2)	Результаты обучения** (знания, умения) (из Таблицы 2)	Учебные задания для аудиторных занятий	Текущий контроль	Задания для творческого рейтинга (по теме(-ам)/ разделу или по всему курсу в целом)
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	Всего					
Семестр 1												
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2	4				6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
2.	Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психо-физические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.	2	2				4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.

3.	Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.	2	4				6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
4.	Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация обучающихся к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности обучающихся. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	2	4				6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
5.	Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся. Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения	2	4				6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
6.	Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом	1	2				3	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
7.	Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.	1	4				5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
	Всего	12	24				36					
Семестр 2												
8	Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания обучающихся Комплекс ГТО в практике физического воспитания обучающихся. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО.	2	4				6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
9	Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	2	2				4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.

10	Тема 10. Основы физической тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.	2	4				6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
11	Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	4				6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
12	Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания. Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями.	2	2				4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
13	Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура обучающегося: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	2	2				4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.

14	Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе. Возрастные особенности при занятиях фитнесом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях различными видами двигательной активности.		4				4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
	Всего	12	22				34					
	Итого	24	46				70					

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Трудоемкость, академические часы						Индикаторы достижения компетенций (из Таблицы 2)	Результаты обучения** (знания, умения) (из Таблицы 2)	Учебные задания для аудиторных занятий	Текущий контроль	Задания для творческого рейтинга (по теме(-ам)/ разделу или по всему курсу в целом)
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	Всего					
Семестр 3												
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.					4	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.

2.	Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психо-физические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.				4	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
3.	Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.				6	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
4.	Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация обучающихся к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности обучающихся. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.		0,5		6	6,5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
5.	Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся. Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения		0,5		6	6,5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
6.	Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом		0,5		3	3,5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
7.	Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.		0,5		5	5,5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
	Всего		2		34	36					
Семестр 4											
8	Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания обучающихся Комплекс ГТО в практике физического воспитания обучающихся. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО.		1		4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.

9	Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.		0,5			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
10	Тема 10. Основы физической тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.		0,5			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
11	Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		0,5			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
12	Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания. Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями.		0,5			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.

13	Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура обучающегося: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.		0,5			4	4,5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
14	Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе. Возрастные особенности при занятиях фитнесом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях различными видами двигательной активности.		0,5			4	4,5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. У-1.	О.	Т.	Р.
	Всего		4			28	34					
	Итого		6			62	70					

Формы учебных заданий на аудиторных занятиях:
Опрос (О.)

Формы текущего контроля:
Тест (Т.)

Формы заданий для творческого рейтинга:
Реферат (Р.)

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Мифтахов, Р.А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р.А. Мифтахов. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — [URL:https://book.ru/book/945928](https://book.ru/book/945928)
2. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — [URL:https://book.ru/book/941736](https://book.ru/book/941736)
3. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — [URL:https://book.ru/book/942846](https://book.ru/book/942846)

Дополнительная литература:

1. Масалова, О.Ю., Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О.Ю. Масалова. — Москва : КноРус, 2022. — 184 с. — ISBN 978-5-406-08902-6. — [URL:https://book.ru/book/942994](https://book.ru/book/942994)
2. Барчуков, И.С., Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2022. — 297 с. — ISBN 978-5-406-09973-5. — [URL:https://book.ru/book/943968](https://book.ru/book/943968)
3. Бишаева, А.А., Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08325-3. — [URL:https://book.ru/book/944084](https://book.ru/book/944084)

нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 04.12 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (рел. от 28.04.2023.) Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Справочно-правовая система "Система Главбух" Режим доступа: <https://www.1gl.ru>
2. Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

- 1 Столяр К.Э. и др. "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" (электронный образовательный ресурс, размещённый в ЭОС РЭУ им. Г.В. Плеханова) <http://lms.rea.ru>
- 2 Высоцкая Т.П. и др. "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА_2" (электронный образовательный ресурс, размещённый в ЭОС РЭУ им. Г.В. Плеханова) <http://lms.rea.ru>

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ

- 1 <http://www.minsport.gov.ru/> – Базы данных Министерства спорта РФ
- 2 www.gto.ru – базы данных по ВФСК ГТО
- 3 <http://www.rusada.ru/> - базы данных Российского антидопингового агентства РУСАДА.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1 Центр «Спортивный клуб РЭУ имени Г.В. Плеханова» <https://www.rea.ru/ru/org/managements/Upravlenie-po-socialno-vospitatelnojj-rabote/sportcentr/Pages/sportcenter.aspx>
- 2 www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ

- 3 <http://studsport.ru/> - Российский студенческий спортивный союз (РССС)
- 4 <https://www.wada-ama.org/en/> Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт).
- 5 <https://www.wada-ama.org/en/> - Play true magazine (Журнал честная игра) – World anti-doping agency.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Операционная система Windows 10, Microsoft Office Professional Plus: 2019 год (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access)

Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite Комплексная защита

Браузер Яндекс

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» обеспечена:

для проведения занятий лекционного типа:

- учебной аудиторией, оборудованной учебной мебелью, мультимедийными средствами обучения для демонстрации лекций-презентаций;

для проведения занятий семинарского типа:

- учебной аудиторией, оборудованной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам;

- спортивными сооружениями с соответствующим спортивным оборудованием и инвентарём (бассейн, бильярдный клуб, бойцовский зал, тренажерный зал, зал общефизической подготовки, фитнес-студия), материалами для теоретического тестирования освобожденных по медицинским показаниям студентов.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- Методические указания по подготовке и оформлению рефератов.
- Методические указания по технике безопасности на спортивных объектах.

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы обучающегося. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы обучающегося осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний обучающихся в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

Таблица 4

Виды работ	Максимальное количество баллов
Выполнение учебных заданий на аудиторных занятиях	20
Текущий контроль	20
Творческий рейтинг	20

Промежуточная аттестация (зачет)	40
ИТОГО	100

В соответствии с Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний обучающихся «преподаватель кафедры, непосредственно ведущий занятия с академической группой, обязан проинформировать группу о распределении рейтинговых баллов по всем видам работ на первом занятии учебного модуля (семестра), количестве модулей по дисциплине, сроках и формах контроля их освоения, форме промежуточной аттестации, снижении баллов за несвоевременное выполнение выданных заданий. Обучающиеся в течение учебного модуля (семестра) получают информацию о текущем количестве набранных по дисциплине баллов через личный кабинет обучающегося».

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ¹

Оценочные материалы по дисциплине разработаны в соответствии с Положением об оценочных материалах в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

Типовой перечень тестовых вопросов к зачету:

(всего 40 тестовых вопросов по 1 баллу за каждый правильный ответ)

Вопрос 1. Интенсивность физической нагрузки на занятии определяется посредством?	1 балл
а) измерения частоты сердечных сокращений	
б) измерения артериального давления	
с) измерения температуры тела спортсмена	
Вопрос 2. Физическое развитие человека как состояние определяется ?	1 балл
а) уровнем развития физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);	
б) уровнем антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких)	
с) уровнем пропорциональности развития мышц человека	
Вопрос 3. Цель утренней гигиенической гимнастики?	1 балл
а) тренировка организма для развития качеств	
б) придание телесному облику человека красоты, изящества, жизнестойкости	
с) пробуждение организма и подготовка к предстоящей трудовой деятельности	

¹ В данном разделе приводятся примеры оценочных материалов

Вопрос 4. В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как ...	1 балл
а) отсутствие болезни и состояние полного душевного комфорта	
б) состояние полного физического, психического и социального благополучия	
с) способность организма противостоять болезни в критических и экстремальных ситуациях	
Вопрос 5. Оздоровительная система «ритмическая гимнастика» – это...	1 балл
а) комплекс физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение	
б) комплекс дыхательных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение	
1 комплекс физических упражнений из различных видов спорта	
Вопрос 6. Что такое закаливание организма?	1 балл
а) резкое переохлаждение или перегрев организма с последующим возвращением в исходное состояние	
б) процесс выполнения специальных водных процедур	
с) повышение устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям	
Вопрос 7. Физическое качество сила – это...	1 балл
а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений	
б) способность человека преодолевать максимальный вес посредством мышечных напряжений	
с) способность человека выполнять тяжелую физическую работу	
Вопрос 8. Физическое качество выносливость – это...	1 балл
а) способность человека преодолевать большие расстояния в максимальном темпе	
б) способность человека к продолжительной работе без снижения ее эффективности	
с) способность человека к длительной напряженной работе в течение рабочего (учебного) дня	
Вопрос 9. Координационные способности человека характеризуются?	1 балл

a) быстротой освоения новых движений	
b) быстротой двигательной реакции	
c) быстротой увеличения физических способностей	
.....	...
Вопрос 40. С какой целью планируют режим дня?	1 балл
a) с целью организации рационального режима питания для нормализации веса	
b) с целью организации рационального режима отдыха	
c) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма	

Примеры вопросов для опроса:

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?
10. Основы спорта и его оздоровительная направленность.

Типовые тестовые задания:

1. Основной характеристикой спорта, как рода человеческой деятельности в отличие от физической культуры является...
 - a) наличие зрителей
 - b) нравственная составляющая
 - c) коммерческая деятельность
 - d) соревновательная деятельность
2. Показателями физического развития человека служат...
 - a) уровни развития физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости)
 - b) антропометрические показатели (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких)
 - c) уровни пропорциональности развития мышц человека
3. Что означает термин «средства физической культуры»? : 3
 - a) спортивные тренажеры, игровые площадки, спортивный инвентарь
 - b) спортивная одежда, обувь, специальные защитные приспособления
 - c) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы
4. Физическая культура – это:
 - a) система видов спорта и спортивных соревнований
 - b) вид культуры общества и отдельного человека
 - c) система нормативов физической подготовки
5. Физическое совершенство – это:
 - a) всесторонняя физическая подготовленность и гармоничное физическое развитие

- b) способность человека справиться с нормативами Комплекса ГТО
- c) ярко выраженное развитие всех мышц тела человека

Примерная тематика рефератов:

1. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
2. Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.
3. Физическая культура и спорт в начале строительства Советского государства.
4. Спартакиады и другие соревнования в СССР перед Великой отечественной войной.
5. Возобновление членства в Олимпийском движении и участие в Олимпийских играх.
6. Наиболее популярные виды спорта в СССР, их становление и развитие.
7. Состояние физической культуры и спорта в современной России.
8. Проблемы участия российских спортсменов в Олимпийских играх.

Типовая структура зачетного задания

<i>Наименование</i>	<i>Максимальное количество баллов</i>
<i>Тест</i>	<i>40</i>

**Показатели и критерии оценивания планируемых результатов освоения
компетенций и результатов обучения, шкала оценивания**

Таблица 5

Шкала оценивания		Формируемые компетенции	Индикатор достижения компетенции	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
85 – 100 баллов	«отлично»/ «зачтено»	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	Знает верно и в полном объеме: З-1. нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения Умеет верно и в полном объеме: У-1. применять нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения	Продвинутый
70 – 84 баллов	«хорошо»/ «зачтено»	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	Знает с незначительными замечаниями: З-1. нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения Умеет с незначительными замечаниями: У-1. применять нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения	Повышенный
50 – 69 баллов	«удовлетворительно»/ «зачтено»	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	Знает на базовом уровне, с ошибками: З-1. нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения Умеет на базовом уровне, с ошибками: У-1. применять нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения	Базовый
менее 50 баллов	«неудовлетворительно»/ «не зачтено»	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	Не знает на базовом уровне: З-1. нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения Не умеет на базовом уровне: У-1. применять нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения У-1. применять нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения	Компетенции не сформированы