

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Антипова Наталья Викторовна  
Должность: и.о. директора филиала  
Дата подписания: 06.03.2024 11:20:57  
Уникальный программный ключ:  
fae5412acb1bf810dc69e6bc004ac45622b84b3a

*Приложение 3  
к основной профессиональной образовательной программе  
по направлению 38.03.01 «Экономика»  
направленность (профиль) программы «Финансы и кредит»*

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение высшего образования  
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

**Улан-Баторский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова**

Утверждена  
На заседании Ученого совета  
ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»  
Протокол № 13 от 25 июня 2019 г



*Одобрено*  
На заседании Совета филиала  
протокол № 8 от «19 июля» 2019 г.  
Председатель совета  
*[Подпись]* Н.В. Антипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.18.01 Физическая культура**

**Направление подготовки: 38.03.01 Экономика**

**Направленность (профиль) программы - для всех профилей**

**Уровень высшего образования: Бакалавриат**

**Программа подготовки: Академический бакалавриат**

Улан-Батор – 2019 г.

1. **Сухановский Юрий Анатольевич** кандидат экономических наук доцент кафедры «Менеджмента и маркетинга спортивной индустрии» РЭУ им. Г.В. Плеханова, г. Москва

2. **Фураев Владимир Александрович** кандидат педагогических наук, начальник отдела учреждений профессионального образования, Министерство спорта российской федерации, г. Москва

«Физическая культура», как учебная дисциплина, относится к базовой части дисциплин блока Б1 учебного плана.

Физическая культура направлена на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, необходимой для здоровой и нормальной жизнедеятельности и интенсивного труда студентов Университета.


Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта.

Составители:

  
/доцент Кондраков Г. Б.

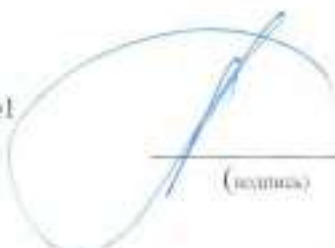
  
/к.п.н., доцент Подоружев Ю.В.

  
/к.б.н., доцент Титовский А.В.

  
/к.п.н., доцент Столяр К.Э.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры *Физического воспитания* протокол № 7 от « 01 » февраля 2016 г.

Заведующий кафедрой  
физического воспитания №1

  
(подпись)

Г.Б. Кондраков

Директор ЦПП

  
(подпись)

И.В. Яблочкина

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ .....	4
II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	16
IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	26
VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....	29
VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	35
VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....	36
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	45

# І. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## *Цель дисциплины*

Целью учебной 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.

## *Учебные задачи дисциплины*

Задачами дисциплины являются:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. 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;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
9. совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

*Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (основной профессиональной образовательной программы высшего образования)*

Дисциплина «Физическая культура», относится к базовой части учебного плана.

## **Объем дисциплины и виды учебной работы**

Показатели объема дисциплины	Всего часов по формам обучения		
	очная	очно-заочная*	заочная *
Объем дисциплины в зачетных единицах	2 ЗЕТ		
Объем дисциплины в часах	72		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (Контакт. часы), всего:</b>	<b>72</b>		
1. Аудиторная работа (Ауд.), всего:	<b>70</b>		
в том числе:			

• лекции	28		
• лабораторные занятия	-		
• практические занятия	42		
2. Электронное обучение (Элек.) (для ФДО при наличии в учебном плане)	-		
3. Индивидуальные консультации (ИК) (заполняется при наличии по дисциплине курсовых работ/проектов)	-		
4. Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	2		
5. Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк)	-		
<b>Самостоятельная работа (СР), всего:</b>	<b>0</b>		
в том числе:			
• самостоятельная работа в семестре (СР)	0		
• самостоятельная работа на курсовую работу/проект	-		
• самостоятельная работа в период экз. сессии (Контроль)	-		

*\* для очно-заочной и заочной форм обучения количество контактных часов определяется факультетом*

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура», студент должен:

**Знать:**

1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
2. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Уметь:**

1. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

**Владеть:**

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

Знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной являются необходимыми для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», а также для обеспечения психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности и использования средств физической культуры в процессе организации активного досуга и повышения качества жизни.

***Требования к результатам освоения содержания дисциплины  
(Планируемые результаты обучения по дисциплине)***

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

В результате освоения компетенции **ОК-8** студент должен:

- 1. Знать:** роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека; роль и значение физической культуры в укреплении и поддержании здоровья, умственной и физической работоспособности (физкультурно-оздоровительные системы); основы методики самостоятельных занятий; основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- 2. Уметь:** самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку и/или тренировку по физкультурно-оздоровительной системе для укрепления здоровья; использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- 3. Владеть:** методами и средствами развития силы; методами и средствами развития скоростных и скоростно-силовых возможностей, а также выносливости.

***Формы контроля***

*Текущий и рубежный контроль* осуществляется лектором и преподавателем, ведущим практические занятия, в соответствии с тематическим планом.

***Промежуточная аттестация во 2 семестр - зачет***

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

## II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**и описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть, понимать)	Образовательные технологии
1.	<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.	ОК-8	<b>Знать:</b> основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, значение физической культуры в жизни общества и студента. <b>Уметь:</b> ориентироваться в общих и специальных литературных источниках <b>Владеть:</b> навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности	Лекции (в т.ч. интерактивные лекции), практические занятия,
2.	<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологиче-	ОК-8	<b>Знать:</b> физиологические механизмы и закономерности изменения отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. <b>Уметь:</b> использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при помощи элементарных тестов PWC 170, проба Штанге, проба Гейне, проба Летунова и др. <b>Владеть:</b> навыками дозирования нагрузки, измерения АД, ЧСС, антропометрических данных	Лекции (в т.ч. интерактивные лекции), практические занятия,

		ские механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды			
3.	<b>Тема 3.</b> Основы методики воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.	Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания	ОК-8	<p><b>Знать:</b> значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизической тренировки</p> <p><b>Владеть:</b> навыками оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности</p>	Лекции (в т.ч. интерактивные лекции), практические занятия,
4.	<b>Тема 4.</b> Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической	ОК-8	<p><b>Знать:</b> основные критерии эффективности здорового образа жизни. взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. о психофизиологических особенностях состояния студента.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать знания здорового образа в профессиональной и общественной жизни; использовать средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизической тренировки, использовать критерии здорового образа жизни для повышения умственной и физической активности</p> <p><b>Владеть:</b> навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии; навыками оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности, средствами физической культуры, здорового образа жизни для повышения умственной и физической работоспособности</p>	Лекции (в т.ч. интерактивные лекции), практические занятия,



		культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда			
5.	<b>Тема 5.</b> Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.	Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке. Международное спортивное и олимпийское движение в первой и во второй половине XX века. Историческая обстановка послевоенного периода и ее влияние на международную спортивную жизнь.	ОК-8	<p><b>Знать:</b> - современное Международное спортивное и Олимпийское движение. Место РФ в данном движении.</p> <p><b>Уметь:</b> - определять основные тенденции развития Олимпийского движения в зависимости от исторических, политических, социально-экономических и демографических условий общества, находить наиболее ценные формы, методы и средства, накопленные человечеством в Олимпийской истории, и применять их в соответствии с реальной действительностью на практике.</p> <p><b>Владеть:</b> критическим анализом полученной информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью рассматривать события, явления, с точки зрения их исторической обусловленности;</li> <li>- способностью выявлять историческую обусловленность различных версий и оценок событий прошлого и современности;</li> <li>- способностью определять и представлять аргументировано собственное отношение к дискуссионным проблемам истории.</li> </ul>	Лекции (в т.ч. интерактивные лекции), практические занятия,
6.	<b>Тема 6.</b> Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом	Проблемы и вызовы современного спорта: кризис олимпийской философии, профессионализация, допинг, коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов, влияние политики. Допинг как глобальная проблема современного спорта. Запрещённые субстанции и методы. Последствия допинга. Допинг и зависимое поведение. Социальные аспекты проблемы допинга. Предотвращение допинга.	ОК-8	<p><b>Знать:</b> проблемы и вызовы современного спорта; понятие допинга, историю борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта;</p> <p>спортивные ценности, честность, спортивную этику, правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования;</p> <p>правовое регулирование борьбы с допингом: содержание и принципы антидопинговой Конвенции Совета Европы, Международную конвенцию ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте,</p>	Лекции (в т.ч. интерактивные лекции), практические занятия,

				<p>Всемирного антидопингового кодекса, антидопинговых международных стандартов; положения Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Общероссийских антидопинговых правил;</p> <p>риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности;</p> <p>понятие и виды нарушений антидопинговых правил; систему мер ответственности за применение допинга.</p> <p><b>Уметь:</b> - определять основные тенденции развития физической культуры и спорта; ориентироваться в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедуру допинг-контроля, правовые последствия применения допинга, способы защиты прав спортсмена;</p> <p>защищать свои права в соответствии с действующим законодательством;</p> <p>анализировать и оценивать результаты и последствия действий (бездействий) с правовой точки зрения;</p> <p>анализировать и оценивать сложившуюся ситуацию, владение методами убеждения;</p> <p><b>Владеть:</b> критическим анализом полученной информации; навыками анализа «запрещенного списка»; способностью самостоятельно ориентироваться в списке запрещенных к использованию веществ и методов, уметь самостоятельно отслеживать изменения «запрещенного списка».</p>	
7.	<p><b>Тема 7.</b> История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.</p>	<p>Физическая культура и спорт начала XX века. Общественное движение и русский спорт. Крупнейшие события в жизни России, влияние их на развитие спорта в стране. Состояние современного спорта в РФ.</p>	ОК-8	<p><b>Знать:</b> - термины и понятия по ФКиС в рамках изучаемой дисциплины;</p> <p>-основные этапы развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания;</p> <p>-становление и развитие физической культуры в общеобразовательной школе дореволюционной России, СССР и РФ;</p> <p><b>Уметь:</b> - критически анализировать полученную информацию;</p>	<p>Лекции (в т.ч. интерактивные лекции), практические занятия,</p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривать события, явления, с точки зрения их исторической обусловленности;</li> <li>- выявлять историческую обусловленность различных версий и оценок событий прошлого и современности;</li> <li>- определять и представлять аргументированно собственное отношение к дискуссионным проблемам истории.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарными методами исторического познания, умениями работать с различными источниками исторической информации;</li> <li>- умениями и навыками комплексной работы с различными типами исторических источников, поиска и систематизации исторической информации как основы решения исследовательских задач;</li> <li>- навыками, способствующими повышению общей культуры, расширению умственного кругозора, обогащению знаний в области ФКиС.</li> </ul>	
8.	<b>Тема 8.</b> ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.	Методологическое и научное основание внедрения комплекса ГТО: базовые документы для разработки комплекса ГТО. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО. Научное, методическое, кадровое, информационно-пропагандистское обеспечение комплекса ГТО. Нормативно-правовое и методическое обеспечение комплекса ГТО.	ОК-8	<p><b>Знать:</b> Структура комплекса ГТО. Требования к физической подготовленности населения. Требования к организации процесса и оценке результатов испытаний комплекса ГТО.</p> <p><b>Уметь:</b> Информационно-пропагандистское обеспечение физической культуры и спорта. Перспективное планирование и внедрение комплекса ГТО в субъектах РФ. Опыт регионов по моделированию и технологическому обеспечению процессов внедрения комплекса ГТО. Основнополагающие документы, базовые программы и модели, регулирующие деятельность комплекса ГТО.</p> <p><b>Владеть:</b> Программированием условий подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.</p>	Лекции (в т.ч. интерактивные лекции), практические занятия,
9.	<b>Тема 9.</b> Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий	Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки	ОК-8	<p><b>Знать:</b> Информацию о студенческом спорте, спартакиаде в РЭУ имени Г.В. Плеханова. Положение о стимулировании студентов спортсменов. Информацию о студенческих спортивных</p>	Лекции (в т.ч. интерактивные лекции), практические занятия,

	избранным видом спорта	<p>товки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений.</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>		<p>соревнованиях, организованных Ассоциацией студенческого спорта и другими общественными организациями. Основные принципы построения систем массового и профессионального спорта высших достижений, основные психофизиологические характеристики видов спорта и систем физических упражнений.</p> <p><b>Уметь:</b> самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать условия и программы для занятий избранным видом спорта.</p> <p><b>Владеть:</b> информацией о современных, популярных видах спорта, навыками самостоятельной спортивной квалификации в избранном виде спорта.</p>	
10.	<p><b>Тема 10.</b> Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.</p>	<p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по</p>	ОК-8	<p><b>Знать:</b> основные базовые понятия дисциплины, закономерности использования системы физических упражнений в ИПС. значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p> <p><b>Уметь:</b> определять цели и задачи для занятий избранным видом спорта с учетом психических, антропометрических свойств личности. воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b> основными двигательными действиями в избранном виде спорта, а также методами тренировки в избранном виде спорта. основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке</p>	Лекции (в т.ч. интерактивные лекции), практические занятия,

		годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.			
11.	<b>Тема 11.</b> Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и	ОК-8	<b>Знать:</b> основные цели задачи и принципы самостоятельной подготовки, условия реализации на практике методов самоконтроля; базовые понятия и методы диагностики и самодиагностики занимающихся физической культурой и спортом основные требования по проведения самоконтроля во время физической нагрузки <b>Уметь:</b> планировать и управлять самостоятельными занятиями, вести дневник самостоятельных занятий заниматься самоконтролем на занятиях физической культурой и спортом, самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля. <b>Владеть:</b> принципами построения самостоятельных занятий, планированием, дозировкой	Лекции (в т.ч. интерактивные лекции), практические занятия,

		спортом по результатам показателей контроля. Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.		нагрузки, правильным выполнением двигательных действий в избранном виде спорта средствами и методами самоконтроля самодиагностики, владеть навыками коррекции антропометрических индексов, номограмм, номограмм функциональных проб, использовать врачебный и педагогический контроль при самостоятельных занятиях основными методами самоконтроля.	
12.	<b>Тема 12.</b> 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. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.	ОК-8	<b>Знать:</b> факторы здорового образа жизни: питание, факторы среды, биоритмы. <b>Уметь:</b> вести пропаганду здорового образа жизни, аргументировано информировать занимающихся о влиянии питания, факторов среды, суточных и биологических ритмов, вредных привычек на физическую активность организма. <b>Владеть:</b> способностью анализировать и обобщать важные проблемы здорового образа жизни, современного развития физической культуры и спорта. Основами знаний борьбы с вредными привычками.	Лекции (в т.ч. интерактивные лекции), практические занятия,
13.	<b>Тема 13.</b> Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	ОК-8	<b>Знать:</b> цели, задачи адаптивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов <b>Уметь:</b> использовать физические упражнения в тренировке профессионально-прикладных качеств, организовывать производственную гимнастику, использовать профессиональные знания для профилактики травматизма средствами физической культуры по своей специальности. <b>Владеть:</b> навыками коррекции заболеваний и травматизма средствами физической культуры по своей специальности.	Лекции (в т.ч. интерактивные лекции), практические занятия,

14.	<p><b>Тема 14.</b> Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе.</p>	<p>Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности. Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.</p>	ОК-8	<p><b>Знать:</b> владеть информацией о влиянии физических нагрузок на функциональные изменения организма; основные этапы и признаки возрастных и гендерных изменений функциональных систем организма. Базовые показатели постоянства внутренней среды организма и его функциональных систем. Правила их учета при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства физической культуры и спорта для целенаправленной коррекции телосложения и физического развития организма; использовать информацию о функциональных особенностях для грамотного построения занятий физической культурой и спортом.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для коррекции фигуры и физического развития организма; навыками учета гендерных, возрастных и функциональных особенностей организма для грамотного построения занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Лекции (в т.ч. интерактивные лекции), практические занятия,</p>
-----	--	--	------	---	--

### III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

#### 1. Стандартные методы обучения:

- лекции;
- практические занятия, на которых обсуждаются основные проблемы, освещенные в лекциях и сформулированные в домашних заданиях;

#### 2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

- интерактивные лекции;

### IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### *Рекомендуемая литература*

##### **Основная литература (О)**

1. Физическая культура : учеб. пособие [для бакалавров] / Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова ; Ред. А. Г. Ростеванов. – 2-е изд., стер. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – 236 с. : ил. – ISBN 978-5-7307-1160-0 : 182.59. Режим доступа - <http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:326308/Source:default>
2. Физическая культура и спорт ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов : учеб. пособие [для бакалавров] / К. Э. Столяр и др.; Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. – 62 с. – ISBN 978-5-7307-1091-7 : 66.93. Режим доступа - <http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:325157/Source:default>
3. Физическая культура. Фитнес : учеб. пособие [для бакалавров] / Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова; Т. Н. Шутова [и др.]. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – 131 с. : ил. – ISBN 978-5-7307-1238-6 : 167.64. Режим доступа - <http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:336875/Source:default>

##### **Нормативно-правовые документы (Н):**

1. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» Распоряжение Правительства РФ №1101-Р от 07.08.2009 г.

##### **Дополнительная литература (Д):**

1. Алексеев, С.В. Спортивное право: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. — 5-е изд., перераб. и доп. — М. : ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2017. — 927 с. -(Серия «Золотой фонд российских учебников»). - ISBN 978-5-238-02864-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028665>
2. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий : учебник Автор: Алексеев С. В. Издательство: ЮНИТИ, Год издания: 2014 Пол. индекс: 796 А471 ISBN: 978-5-238-02540-7 Режим доступа - <http://znanium.com/catalog/product/1028690>
3. Практикум по дисциплине "Физическая культура". Комплекс упражнений при заболеваниях позвоночника А. Н. Мелентьев, Ю. В. Подоруев, Г. Б. Кондраков М. : Изд-во РЭУ



им. Г. В. Плеханова, 2013. – 47 с Режим доступа - <http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/267096/default>

4. Бильярд как направление физического воспитания студентов : учеб. пособие [для бакалавров] / А. В. Титовский и др.; Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова. – М., 2016. – 66 с. : ил. Режим доступа :

<http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:325174/Source:default>

5. Физическая культура. Плавание в физическом воспитании студентов : учеб. пособие [для бакалавров] / Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова; Под ред. Т. Е. Симиной. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. – 79 с. : ил. – ISBN 978-5-7307-1102-0 : 105.27. Режим доступа

<http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:324260/Source:default>

### ***Перечень информационно-справочных систем***

1. <http://www.consultant.ru/>- Консультант Плюс;
2. <http://www.garant.ru/>- Гарант.

### ***Перечень электронно-образовательных ресурсов***

1. *Столяр К.Э. и др. "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" (электронный образовательный ресурс, размещённый в ЭИОС)*
2. *Высоцкая Т.П. и др. "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА\_2" (электронный образовательный ресурс, размещённый в ЭИОС)*

### ***Перечень профессиональных баз данных***

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Базы данных Министерства спорта РФ
2. [www.gto.ru](http://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-vozpitatelnoji-rabote/sportcentr/Pages/sportcenter.aspx>
2. [www.mon.gov.ru](http://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> - Play true magazine (Журнал честная игра) – World anti-doping agency.

### ***Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения***

<b>№ п/п</b>	<b>Перечень информационных технологий, программного обеспечения</b>
1.	Операционная система Microsoft Windows: 10
2.	Пакет прикладных программ Microsoft Office Professional Plus: 2013 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access)

***Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине***

**Тема 1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

**Литература:** О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5

**Вопросы для самопроверки:**

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.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Процесс физического воспитания в вузе.
2. Организация занятий по программе предмета "Физическая культура" в вузе.
3. Функции, виды и формы физической культуры.
4. Основные отличительные признаки спорта.
5. Специфика процесса физического воспитания.
6. Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
7. Отличительные признаки спорта.
8. Методы физического воспитания.
9. Принципы обучения, части практического занятия.
10. Терминология, используемая на занятиях физической культурой.

**Индивидуальное задание:**

1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.

Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей

2. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.
3. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.

**Тематика докладов:**

1. Функции, виды и формы физической культуры.
2. Определения и термины физической культуры.
3. Основные методы физического воспитания.
4. Ценности и средства физической культуры.
5. Обеспечение функции движения, виды и формы ФК.
6. Современные оздоровительные системы и оптимальный объем двигательной активности.
7. Специфические методы физического воспитания (регламентированного упражнения).
8. Взаимосвязь оздоровительных систем, фоновые виды ФК.
9. Основы экономики физической культуры.

**Тема 2.** Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.

**Литература:** О-1; О-2; О-3; Д-1-5

**Вопросы для самопроверки:**

1. Из каких видов костей состоит организм человека.
2. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
3. Назовите основные виды мышц и их функции.
4. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.
5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
9. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
10. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках. Развитие систем органов, обеспечение их функций.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Показатели развития индивидуума.
2. Основные группы мышц двигательного аппарата.
3. Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
4. Системы органов и обеспечение двигательной активности.
5. Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
6. Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы.
7. Период усиления деятельности систем и органов.
8. Показатели развития главных систем организма.
9. Активизация деятельности систем органов во время тренировок.
10. Сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.

**Индивидуальное задание:**

1. Определите ЧСС и АД в покое и при физических нагрузках.
2. Выполняя разную по интенсивности нагрузку и измеряя ЧСС и АД, определите, как они зависят от величины нагрузки.

**Тема 3.** Основы методики воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.

**Литература:** О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5

**Вопросы для самопроверки:**

1. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
2. Воспитание скоростно-силовых качеств, реакция на нагрузку.
3. Воспитание спринтерских и стайерских качеств.
4. Двигательные качества как факторы, укрепляющие здоровье.
5. Двигательные умения и ациклические упражнения.
6. Критерии выявления признаков утомления и переутомления.
7. Определение физической подготовленности.
8. Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.
9. Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
10. Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Формирование двигательного навыка и факторы учебной деятельности.

2. Формирование и совершенствование двигательного навыка
3. Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия. Образ жизни, тренированность организма.
4. Этапы формирования двигательного навыка.
5. Эффективность физических упражнений для воспитания качеств.

**Тема 4.** Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психологические основы учебной деятельности студентов.

**Литература:** О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5

**Вопросы для самопроверки:**

1. Что предполагает здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
5. Что такое МПК?. Как от этой величины зависит здоровье человека.
6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
8. Назовите основные функции питания.
9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка).
2. Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
3. Формы и виды закалывающих процедур.
4. Оптимальность нагрузок и здоровый образ жизни.
5. Суточный «двигательный режим активности» для студента.
6. Компоненты здорового образа жизни.
7. Оздоровительная направленность подбора упражнений.
8. Оптимальность физической нагрузки и здоровый образ жизни.

**Индивидуальное задание:**

1. Подготовьте план беседы, направленной на профилактику какой-либо формы зависимого поведения (табакокурение, употребление алкоголя, наркозависимость, «гаджето-зависимость» и т.д.).
2. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.
3. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.

**Тема 5.** Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.

**Литература:** О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5

**Вопросы для самопроверки:**

1. Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
2. Олимпийское движение, символика Олимпизма.
3. История античных Олимпийских игр.
4. Идеалы Олимпизма и основные проблемы современного Олимпийского движения.
5. Традиции, символика и деятели возрождения Олимпийских игр.
6. Современные Олимпийские игры 1896 – 1912 г.г.

7. Проведение Олимпиад в период между мировыми войнами 1920 – 1936 г.г.
8. Международное Олимпийское движение 1945- 1976 г.г.
9. Проблемы Олимпийского движения в период 1980 - 1992 г.г.
10. Олимпийские игры сегодня.

**Тема 6.** Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом

**Литература:** О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5

**Вопросы для самопроверки:**

1. Каковы проблемы и вызовы современного спорта.
2. Что такое кризис олимпийской философии.
3. Проблемы профессионализации в современном спорте,
4. Проблемы коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов в современном спорте.
5. Пагубное влияние политики на развитие современного спорта.
6. Определение понятия «допинг».
7. Исторический обзор проблемы допинга.
8. Допинг и принципы честной спортивной борьбы.
9. Причины борьбы с допингом в спорте.
10. Основные группы запрещенных субстанций и методов.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Медицинские последствия допинга
2. Психологические и имиджевые последствия допинга
3. Зависимое поведение, механизмы его развития
4. Допинг и проблема зависимостей
5. Допинг как социальная проблема
6. Процедура допинг-контроля
7. Профилактическое направление в предотвращении допинга
8. Допинг как глобальная проблема современного спорта.
9. Запрещённые субстанции и методы.
10. Последствия допинга.

**Индивидуальное задание:**

1. Анализ статистической информации о наказаниях спортсменов за нарушения анти-допинговых правил за последний год (по материалам официальных сайтов Российского антидопингового агентства РУСАДА, Всемирного антидопингового агентства ВАДА).
2. Анализ «лент новостей» (с использованием интернета) за последние 3-6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме «допинговых скандалов». Поиск рекламных и информационных материалов, популяризирующих БАДы, препараты «для успокоения нервов» и т.п. Критический анализ найденной информации.

**Тема 7.** История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.

**Литература:** О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5

**Вопросы для самопроверки:**

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.

**Тема 8.** ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.

**Литература:** О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5

**Вопросы для самопроверки:**

1. Методологическое основание внедрения комплекса ГТО.
2. Научное основание внедрения комплекса ГТО.
3. Какие базовые документы для комплекса ГТО?
4. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО.
5. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО.
6. Научное, методическое, кадровое, информационно-пропагандистское обеспечение комплекса ГТО.
7. Нормативно-правовое и методическое обеспечение комплекса ГТО.

**Тема 9.** Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта

**Литература:** О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5

**Вопросы для самопроверки:**

1. История Всемирных студенческих Универсиад.
2. Студенческий спорт. История, развитие и современное состояние.
3. Состояние спортивной работы в РЭУ им. Г.В. Плеханова.
4. Участие спортсменов студентов в международных соревнованиях.
5. Наиболее популярные виды студенческого спорта.
6. Студенческие спортивные лиги и их развитие.
7. Выбор двигательной активности: факторы, влияющие на выбор.
8. Классификация видов спорта и их развитие в Университете.

**Тема 10.** Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.

**Литература:** О-1; О-2; О-3; Д-1-5

**Вопросы для самопроверки:**

1. Что такое физическая подготовка?
2. В чем суть общей физической подготовки?
3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
4. Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
5. Критерии оценки интенсивности нагрузки.
6. Восстановление работоспособности утомленных мышц.
7. Соотношение интенсивности и объема при выполнении различных упражнений.
8. Критерии и факторы состояний организма, зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
9. Адаптация организма к нагрузкам и начало порога анаэробного обмена.
10. Критерии и факторы функциональных состояний при проведении самостоятельных тренировок.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС, порог анаэробного обмена.
2. Интенсивность выполнения упражнений на тренировках.
3. Физическая подготовленность и критерии нагрузок.
4. Спортивная классификация, ценности и средства ФК.
5. Части практического занятия, компоненты программы предмета ФК в вузе.
6. Методы оценки показателей развития, диспансеризация.
7. Энергозатраты, объем двигательной активности.
8. Критерии и факторы функциональных состояний.
9. Циклические упражнения и закаливающие процедуры.
10. Воздействие соревнований на организм спортсмена.

**Тема 11.** Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.

**Литература:** О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5

**Вопросы для самопроверки:**

1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивными играми.
2. Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
3. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
4. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
5. Педагогический и врачебный контроль.
6. Циклические упражнения и закаливание.
7. Утомление и дозирование физической нагрузки.
8. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.
9. Объем двигательной активности студента, энергозатраты.
10. Оценка состояний главных систем, обеспечивающих активную работу мышц.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Регулярные наблюдения за состоянием организма при выполнении оздоровительных упражнений.
2. Система закаливания организма, основные циклические упражнения.
3. Диспансеризация и учет показателей развития организма.
4. Формирование пропорционального телосложения, как критерий здорового образа жизни.
5. Самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью.
6. Методы выявления функциональных возможностей организма.

**Тема 12.** Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания.

**Литература:** О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Обеспечение функций органов (рекомендации диетологов).
2. Процесс восстановления после тренировок, этапы и средства.
3. Восстановление организма средствами ФК.
4. Объективные и субъективные признаки утомления.
5. Что такое физическая нагрузка.
6. Что такое объем и интенсивность нагрузки.

**Индивидуальное задание:**

1. Рассчитайте свой суточный расход энергии.
2. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.

**Тема 13.** Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

**Литература:** О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5

**Вопросы для самопроверки:**

1. Особенности адаптивной физической культуры.
2. Особенности сущности профессионально-прикладной физической культуры.
3. Особенности структуры профессионально-прикладной физической культуры.
4. Категории лиц с ограниченными физическими возможностями.
5. Особенности прикладной физической подготовки.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
7. Энергозатраты, объем двигательной активности для студента, оздоровительная система Купера.

**Тема 14.** Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе.

**Литература:** О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1-5

**Вопросы для самопроверки:**

1. Энергия для работающих мышц (оперативные и резервные источники).
2. Обеспечение двигательной активности и ее влияние на активное долголетие.
3. Процесс физического воспитания, принципы и этапы в обучении новым упражнениям.
4. Организация и части практического занятия по физической культуре.
5. Ациклические упражнения, техника выполнения упражнений.
6. Управление работой основных мышечных групп двигательного аппарата.
7. Влияние соревновательных нагрузок на системы органов.
8. Обеспечение роста мышечной массы и силы мышц.
9. Виды фитнес программ, преимущества кардио нагрузки
10. Преимущества аэробики в повышении физической подготовленности девушек

***Материально-техническое обеспечение дисциплины (разделов)***

Дисциплина «Физическая культура» обеспечена:

- учебной аудиторией для проведения занятий лекционного типа, оборудованной мультимедийными средствами обучения для демонстрации лекций-презентаций, лекционным курсом, тематическими планами реализации физической культуры по различным направлениям подготовки;
- учебной аудиторией для проведения занятий семинарского типа (*практические занятия*), промежуточной аттестации, оборудованной учебной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации студентам;
- компьютерным классом с комплектом лицензионного программного обеспечения Microsoft Excel, Microsoft Word, Microsoft Power Point, в том числе со справочными правовыми системами «Консультант Плюс», «Гарант»;
- помещениями для самостоятельной работы, оснащенной компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченной доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.



- спортивными сооружениями с соответствующим спортивным оборудованием (бассейн, бильярдный клуб, бойцовский зал, тренажерный зал, зал общефизической подготовки, фитнес-студия).

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



	физиологические основы учебной деятельности студентов.													
5	Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.	2	4		6									Тест, контрольные упражнения
6	Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом	2	4		6									Тест, контрольные упражнения
7	Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.	2	4		6									Тест, контрольные упражнения
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>14</b>	<b>22</b>		<b>36</b>			-	-	-	-	-	-	
<b>2 семестр</b>														
8	Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.	2	4		6									Тест, контрольные упражнения
9	Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	2	2		4									Тест, контрольные упражнения
10	Тема 10. Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая	2	2		4									Тест, контрольные упражнения

	подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.													
11	Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.	2	4		6									Тест, контрольные упражнения
12	Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания.	2	2		4									Тест, контрольные упражнения
13	Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	2	4		6									Тест, контрольные упражнения
14	Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе.	2	2		4									Тест, контрольные упражнения
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>14</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>34</b>			<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>				
<b>Зачёт</b>								<b>2</b>						
<b>Всего по дисциплине: 72 ч</b>		<b>28</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>70</b>			<b>2</b>						

## VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ<sup>1</sup>

Оценочные средства по дисциплине разработаны в соответствии с Положением о фонде оценочных средств в ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова».

*(Фонд оценочных средств хранится на кафедре, обеспечивающей преподавание данной дисциплины)*

### 6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (см. таблицу раздела II)

**Этапы формирования компетенции:**

- **начальный** – на этом этапе формируются знаниевые и инструментальные основы компетенции, осваиваются основные категории, формируются базовые умения. Студент воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу;
  - **основной этап** – знания, умения, навыки, обеспечивающие формирование компетенции, значительно возрастают, но еще не достигают итоговых значений. На этом этапе студент осваивает аналитические действия с предметными знаниями по дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя коррекцию в ходе работы, переносит знания и умения на новые условия;
  - **завершающий этап** – на этом этапе студент достигает итоговых показателей по заявленной компетенции, то есть осваивает весь необходимый объем знаний, овладевает всеми умениями и навыками в сфере заявленной компетенции. Он способен использовать эти знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях.
- Этапы формирования компетенций реализуются в ходе освоения дисциплины, что отражается в тематическом плане дисциплины.

### 6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (см. таблицу раздела II и раздел VIII)

Средняя оценка умений, навыков и уровня сформированных компетенций по практическим занятиям (ПЗ) определяется на основе результатов тестирования по физической подготовке и определяется по итогам сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень развития основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей. Контрольные нормативы представлены в п.6.3

№ п/п	Индекс компете- нции	Уровни сформированности компетенции		
		Достаточный	Повышенный	Превосходный
1.	ОК-8	<b>Знать и понимать (А):</b> А1 - социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки в	<b>Знать и понимать (А):</b> А1 - социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки в	<b>Знать и понимать (А):</b> А1 - социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки в университете, понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических

<sup>1</sup> В данном разделе приводятся примеры из ФОС

		<p>университете, понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности.</p>	<p>университете, понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;</p> <p>A2 - научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов.</p>	<p>качеств и психических свойств личности</p> <p>A2 - научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;</p> <p>A3 - особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья.</p>
2	ОК-8	<p><b>Уметь применять (В):</b></p> <p>Б1- высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии для управления своим физическим здоровьем;</p> <p>Б2- навыки для организации самостоятельных занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, а также для проведения коллективных занятий и соревнований;</p>	<p><b>Уметь применять (В):</b></p> <p>Б1- высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии для управления своим физическим здоровьем;</p> <p>Б2- навыки для организации самостоятельных занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, а также для проведения коллективных занятий и соревнований;</p> <p>Б3- средства спортивных состязаний для формирования и развития профессионально важных индивидуально-психоло-</p>	<p><b>Уметь применять (В):</b></p> <p>Б1- высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии для управления своим физическим здоровьем;</p> <p>Б2- навыки для организации самостоятельных занятий различными видами спорта, современными двигательными системами, а также для проведения коллективных занятий и соревнований;</p> <p>Б3- средства спортивных состязаний для формирования и развития профессионально важных индивидуально-психоло-</p>

			гические и социально-психологические свойства личности; Б4- практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;	воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовке в вузе.
3	ОК-8	<b>Владеть (С):</b> С1- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; С2- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений).	<b>Владеть (С):</b> С1- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; С2- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); С3- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности.	<b>Владеть (С):</b> С1- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; С2- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); С3- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности; С4- способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.

### Шкала уровня сформированных компетенций

№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Количество баллов
1.	превосходный	5 «отлично»	85 – 100 баллов
2.	повышенный	4 «хорошо»	70 – 84 баллов
3.	достаточный	3 «удовлетворительно»	50 – 69 баллов
4.	недостаточный	2 «неудовлетворительно»	менее 50 баллов

**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**

- **Тематика курсовых работ**

Курсовая работа/ проект по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрены.

- **Перечень вопросов для контрольной работы к промежуточной аттестации**

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Структура и функции физической культуры.
5. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
6. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
7. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
8. Воспитание гибкости на занятиях по физической культуре
9. Воспитание координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
10. Воспитание силы у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
11. Воспитание выносливости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
12. Воспитание быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
13. Физическая культура в жизни студента.
14. Общая физическая подготовка студентов.
15. Спортивный клуб в ВУЗе.
16. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
17. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
18. Основные методики занятий физическими упражнениями.
19. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
20. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
21. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
22. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
23. Физическая культура в стране и обществе.
  - a. на занятиях по физической культуре.
24. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
25. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
26. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
27. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
28. Лечебная физкультура в ВУЗе.
29. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
30. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
31. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
32. Современное состояние ФК и С.
33. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.



34. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента.
35. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
36. Двигательные качества, факторы, влияющие на здоровье.
37. Основные определения и термины теории ФК.
38. Циклические упражнения и закаливание.
39. Утомление и дозирование физической нагрузки.
40. История античных Олимпийских игр.
41. Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
42. Развитие систем органов, обеспечение их функций.
43. Показатели развития индивидуума.
44. Образ жизни, тренированность организма.
45. Основные группы мышц двигательного аппарата.
46. Основы спорта и его оздоровительная направленность.
47. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
48. Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
49. Системы органов и обеспечение двигательной активности.
50. Развитие и становление физической культуры и спорта в РФ.
51. Работоспособность, восстановительный эффект.
52. Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
53. Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка).
54. Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
55. Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье.
56. Определение физической подготовленности.
57. Формы и виды закаливающих процедур.
58. Критерии оценки интенсивности нагрузки.
59. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
60. Восстановление работоспособности утомленных мышц.
61. Педагогический и врачебный контроль, постоянство внутренней среды организма.
62. Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
63. Основные отличительные признаки спорта.
64. Эффективность упражнений для воспитания качеств.
65. Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы.
66. Период усиления деятельности систем и органов.
67. Специфика процесса физического воспитания.
68. Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
69. Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия.
70. Двигательные умения и навыки.
71. Олимпийское движение, символика Олимпизма.

### ***Тестовые задания (примеры)***

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

1. Что такое деятельностная сторона физической культуры
  - А. Выполнение человеком трудовых обязанностей
  - Б. Спортивные игры и единоборства
  - В. Бег, прыжки, метания
  - Г. целесообразную двигательную активность человека в виде различных форм физических действий
2. Что такое предметно-ценностная сторона физической культуры
  - А. Перечень материального обеспечения необходимого для занятий спортом

- Б. Зарплата тренеров и спортсменов
  - В. Призовые деньги, медали, кубки
  - Г. духовные и материальные ценности, созданные в для обеспечения физкультурной деятельности
3. Что такое результативная сторона физической культуры
- А. мировые рекорды
  - Б. нормативы ГТО
  - В. Укрепление здоровья
  - Г. совокупность полезных результатов в освоении человеком ценностей физической культуры
4. Что относится к специфическим функциям физической культуры
- А. рекреация
  - Б. прокламация
  - В. ликвидация
  - Г. перетурбация
5. Эстетические функции физической культуры предполагают...
- А. высокие оценки за спортивное выступление
  - Б. сбрасывание веса с помощью физических упражнений
  - В. Нарядные спортивные костюмы
  - Г. Физическая красота человека, совершенство движений, правильное поведение
6. Мотивационно-ценностный компонент отражает
- стремление к спортивным медалям, наградам, кубкам
  - преодоление усталости и боли от физических нагрузок
  - спортивные объекты и снаряды
  - активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование

## **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.**

1. Гомеостаз - это...
- награда победителю Древних Олимпийских игр
  - Игрок сборной Колумбии по футболу
  - вид спортивных единоборств относительно динамическое
  - постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека
2. Что не является системой органов
- человека пищеварительная система
  - дыхательная система
  - сердечно-сосудистая система
  - система физических упражнений
3. Что объединяет органы человека в систему
- соединение нейронами
  - соединение сосудами
  - состав тканей
  - общая функция
4. Сколько рабочих тканей может быть в органе человека
- 4
  - 3
  - 2
  - 1

5. Гипоксия - это ...

- отсутствие движения
- город в Древнем Риме
- греческая богиня
- кислородное голодание

- **Тематика докладов**

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.

- **Пример задания для текущего и рубежного контроля даны в Приложениях 1 и 2**

- **Тематика индивидуального задания**

Указана по темам в п. «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине».

## VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю. Уделить внимание следующим понятиям: физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательные умения и навыки, физическая подготовка, средства физической культуры, физическая нагрузка, объём и интенсивность нагрузки, самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и др.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.). Реализация рабочей программы в спортивных залах повышение уровня физической подготовленности и расширение арсенала двигательных умений и навыков.

## VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

### *Формирование балльной оценки по дисциплине «Физическая культура»*

В соответствии с «Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова» распределение баллов, формирующих рейтинговую оценку работы обучающегося, осуществляется следующим образом:

Виды работ	Максимальное количество баллов
Выполнение учебных заданий на аудиторных занятиях	20
Текущий и рубежный контроль	20
Творческий рейтинг	20
Промежуточная аттестация (экзамен/ зачет)	40
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>

- 1. Текущий и рубежный контроль** Расчет баллов по результатам текущего и рубежного контроля в I семестре (перечень контрольных упражнений (тестов) даны в приложении 2):

Форма контроля	Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль	Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением)	Количество баллов
Текущий контроль	<p>Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.</p> <p>Тема 3. Основы методики воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.</p> <p>Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психологические физиологические</p>	<p>Контрольные упражнения (тесты) для текущего контроля</p>	7

	основы учебной деятельности студентов.		
	Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.		
	Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом		
	Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.		
Рубежный контроль	По всем темам	контрольные упражнения (тесты) для рубежного контроля	3
<b>ИТОГО за 1 семестр</b>			<b>10</b>

Расчет баллов по результатам текущего и рубежного контроля во II семестре:

<b>Форма контроля</b>	<b>Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль</b>	<b>Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением)</b>	<b>Количество баллов</b>
Текущий контроль	Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.	Контрольные упражнения (тесты) для текущего контроля	7
	Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта		

	<p>Тема 10. Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.</p> <p>Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.</p> <p>Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузки. Основы рационального питания.</p> <p>Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе.</p>		
Рубежный контроль	По всем темам	контрольные упражнения (тесты) для рубежного контроля	3
<b>ИТОГО</b>			<b>10</b>

## 2. Творческий рейтинг

Распределение баллов осуществляется по решению методической комиссии кафедры и результат распределения баллов за соответствующие виды работ представляются в виде следующей таблицы:

в I семестре:

Наименование раздела/ темы дисциплины	Вид работы	Количество баллов
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Выполнение индивидуального задания	1,5
Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.	Выполнение индивидуального задания	1,5
Тема 3. Основы методики воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.	Подготовка докладов по вопросам для самопроверки	1,5
Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.	Подготовка докладов по вопросам для самопроверки	1,5
Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.	Подготовка докладов по вопросам для самопроверки	1,5
Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом	Выполнение индивидуального задания	1
Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.	Подготовка докладов по вопросам для самопроверки	1,5
<b>ИТОГО</b>		<b>10</b>

Во II семестре:

Наименование раздела/ темы дисциплины	Вид работы	Количество баллов
Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.	Подготовка докладов по вопросам для самопроверки	1,5
Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	Подготовка докладов по вопросам для самопроверки	1,5
Тема 10. Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по	докладов по вопросам для самопроверки	1,5

избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.		
Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.	Подготовка докладов по вопросам для самопроверки	<b>1,5</b>
Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания.	Подготовка докладов по вопросам для самопроверки	<b>1,5</b>
Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Подготовка докладов по вопросам для самопроверки	<b>1</b>
Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе.	Подготовка докладов по вопросам для самопроверки	<b>1,5</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>10</b>

### 3. Промежуточная аттестация

Зачет по результатам изучения учебной дисциплины «Физической культуре» во 2 семестре проводится в письменной форме. Зачет состоит из 1 теоретического вопроса.

Оценка по результатам зачета выставляется исходя из следующих критериев:

- правильный ответ – 40 баллов.

**Итоговый балл** формируется суммированием баллов за промежуточную аттестацию и баллов, набранных перед аттестацией. Приведение суммарной балльной оценки к четырехбалльной шкале производится следующим образом:

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

100-балльная система оценки	Традиционная четырехбалльная система оценки	Формируемые компетенции (индикаторы компетенций)	Критерии оценивания
85 – 100 баллов	«отлично»	ОК-8	<b>Знает верно и в полном объеме:</b> роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека; роль и значение физической культуры в укреплении и поддержании здоровья, умственной и физической работоспособности (физкультурно-оздоровительные системы); основы методики самостоятельных занятий; основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными



			<p><b>Умеет верно и в полном объеме:</b> самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку и/или тренировку по физкультурно-оздоровительной системе для укрепления здоровья; использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>Владеет навыками верно и в полном объеме:</b> методами и средствами развития силы; методами и средствами развития скоростных и скоростно-силовых возможностей, а также выносливости</p>
70 – 84 баллов	«хорошо»	ОК-8	<p><b>Знает с незначительными замечаниями:</b> роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека; роль и значение физической культуры в укреплении и поддержании здоровья, умственной и физической работоспособности (физкультурно-оздоровительные системы); основы методики самостоятельных занятий; основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными</p> <p><b>Умеет с незначительными замечаниями:</b> самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку и/или тренировку по физкультурно-оздоровительной системе для укрепления здоровья; использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>Владеет навыками с незначительными замечаниями:</b> методами и средствами развития силы; методами и средствами развития скоростных и скоростно-силовых возможностей, а также выносливости</p>
50 – 69 баллов	«удовлетворительно»	ОК-8	<p><b>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b> роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека; роль и значение физической культуры в укреплении и поддержании здоровья, умственной и физической работоспособности (физкультурно-оздоровительные системы); основы методики самостоятельных занятий; основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными</p> <p><b>Умеет на базовом уровне, с ошибками:</b> самостоятельно провести утреннюю физическую</p>

			<p>скую зарядку и/или тренировку по физкультурно-оздоровительной системе для укрепления здоровья; использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>Владеет на базовом уровне, с ошибками:</b> методами и средствами развития силы; методами и средствами развития скоростных и скоростно-силовых возможностей, а также выносливости</p>
<p>енее 50 баллов</p>	<p>«неудовлетворительно»</p>	<p>ОК-8</p>	<p><b>Не знает на базовом уровне:</b> роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека; роль и значение физической культуры в укреплении и поддержании здоровья, умственной и физической работоспособности (физкультурно-оздоровительные системы); основы методики самостоятельных занятий; основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными</p> <p><b>Не умеет на базовом уровне:</b> самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку и/или тренировку по физкультурно-оздоровительной системе для укрепления здоровья; использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>Не владеет на базовом уровне:</b> методами и средствами развития силы; методами и средствами развития скоростных и скоростно-силовых возможностей, а также выносливости</p>

***Пример билета***

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

**ЗАЧЕТНЫЙ БИЛЕТ №1**

по дисциплине «Физическая культура»

Направление подготовки 38.03.01 «Экономика»

Направленность (профиль) программы Финансы и кредит

Вопрос 1. Физическая нагрузка с учетом возрастных особенностей организма человека	ОК-8
---	------

**Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Андрющенко Л.Б.**

**Контрольные упражнения (тесты) для текущего контроля  
Женщины:**

Таблица 1

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	Минимальный результат для получения 1 балла
	<i>текущий контроль</i>		
1.	Челночный бег 4×10 м	сек.	<b>13,0</b>
2.	Непрерывный бег	мин.	<b>3</b>
3.	Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).	Кол-во	<b>20</b>
4.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	<b>140</b>
5.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	<b>70</b>
6.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед	см	<b>- 5</b>
7.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	кол-во попаданий	<b>3</b>

**Мужчины:**

Таблица 2

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	Минимальный результат для получения 1 балла
	<i>текущий контроль</i>		
1.	Челночный бег 4×10 м	сек.	<b>12,5</b>
2.	Непрерывный бег	мин.	<b>4</b>
3.	Прыжки из положения «разножка» с выпадом, руки за головой, поочередное касание локтем колена (левого-правого)	кол-во	<b>10</b>
4.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	<b>170</b>
5.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	<b>70</b>
6.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	кол-во	<b>20</b>
*	Поднимание гири 16 кг прямая рука внизу – на прямую руку вверх (сумма двух рук)	кол-во	<b>20</b>
7.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	кол-во попаданий	<b>4</b>

**Контрольные упражнения (тесты) для рубежного контроля  
Женщины:**

Таблица 3

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	Минимальный результат для получения 1 балла
<i><b>Рубежный контроль</b></i>			
1.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	<b>4</b>
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	<b>20</b>
3.	Приседания на двух ногах за 30 с.	кол-во	<b>22</b>

**Мужчины:**

Таблица 4

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	Минимальный результат для получения 1 балла
<i><b>Рубежный контроль</b></i>			
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)	кол-во	4
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20
3.	Подтягивание на перекладине*(можно заменить подниманием гири 16 кг)	кол-во	4
*	Поднимание гири 16 кг прямая рука внизу – на прямую руку вверх (сумма двух рук)	кол-во	20

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «Физическая культура»,  
утверждены на заседании кафедры физического воспитания,  
протокол № 1 от «30» 08 2017г.

Заведующий кафедрой  Андрюшенко Л.Б.


Одобрено советом Центра Гуманитарной Подготовки,  
протокол № 1 от «5» сентября 2017г.

Председатель  Яблочкина И.В.

Одобрено на заседании Методического совета,  
протокол № 1 от «18» 09 2017г.

Заместитель председателя совета  Стукалова И.В.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «Физическая культура»,  
утверждены на заседании кафедры физического воспитания,  
протокол № 10 от «1» 06 2018г.

Заведующий кафедрой  Андрюшенко Л.Б.

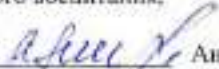
Одобрено советом Центра Гуманитарной Подготовки,  
протокол № 8 от «29» 06 2018г.

Председатель  Яблочкина И.В.

Одобрено на заседании Методического совета,  
протокол № 1 от «20» 09 2018г.

Заместитель председателя совета  Стукалова И.В.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «Физическая культура»,  
утверждены на заседании кафедры физического воспитания,  
протокол № 9 от «27» июня 2019 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Андрюшенко Л.Б.

Одобрено советом Центра Гуманитарной Подготовки,  
протокол № 9 от «27» июня 2019 г.  
Председатель \_\_\_\_\_  Яблочная И.В.

Одобрено на заседании Методического совета,  
протокол № 11 от «16» июня 2019 г.  
Заместитель председателя совета \_\_\_\_\_  Стукалова И.Б.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «Физическая культура»,  
утверждены на заседании кафедры физического воспитания,  
протокол № 9 от «02» 06 2020 г.

Заведующий кафедрой  Л.Б. Андрущенко  
(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено на заседании Совета ЦГП  
протокол № 2 от «3» июня 2020 г.

Председатель  Л.В. Яблочкина /  
(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено Методическим советом, протокол № 9 от «15» июня 2020 г.

Зам. председателя  Стукалова И.Б.  
(подпись) (Ф.И.О.)



**Карта обеспеченности дисциплины «Физическая культура»  
учебными изданиями и иными информационно-библиотечными ресурсами**

Центр гуманитарной подготовки

Кафедра Физического воспитания

ОПОП ВО по направлению подготовки: для всех направлений

Уровень подготовки Бакалавриат


№п/п	Наименование, автор	Выходные данные	Информация по НИБЦ им. академика Л.И. Абалкина		Количество экземпляров на кафедре (в лаборатории) (шт.)	Численность студентов (чел.)	Показатель обеспеченности студентов литературой: = 1 (при наличии в ЭБС); или =(колонка 4/ колонка 7) (при отсутствии в ЭБС)
			количество печатных экземпляров (шт.)	наличие в ЭБС (да/нет), название ЭБС			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>основная литература</b>							
1	Физическая культура : учеб. пособие [для бакалавров] / <b>Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова</b> ; Ред. <b>А. Г. Ростеванов</b> . – 2-е изд., стер. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – 236 с. : ил. – ISBN 978-5-7307-1160-0 : 182.59.	– М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – 236 с. : ил.	15	ЭБ-НИБЦ			1
2	Физическая культура и спорт ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов: учеб. пособие [для бакалавров] / К. Э. Столяр и др.; Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. – 62 с. – ISBN 978-5-7307-1091-7 : 66.93.	Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. – 62 с.	25	ЭБ-НИБЦ			1
3	Физическая культура. Фитнес : учеб. пособие [для бакалавров] / Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова; Т. Н. Шутова [и др.]. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – 131 с. : ил. – ISBN 978-5-7307-1238-6 : 167.64.	.]. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – 131 с. : ил.	10	ЭБ-НИБЦ			1

Всего							1
<b>дополнительная литература</b>							
1	Алексеев, С.В. Спортивное право: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. — 5-е изд., перераб. и доп.	— М. : ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2017. — 927 с. — (Серия «Золотой фонд российских учебников»). - ISBN 978-5-238-02864-4.		ЭБС-« ZNANIUM», библиотека ЭБ-НИБЦ			1
2	Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий : учебник. Автор: Алексеев С. В.	Издательство: ЮНИТИ Год издания: 2014 Пол. индекс: 796 А471 ISBN: 978-5-238-02540-7		ЭБС-« ZNANIUM»			1
3	Практикум по дисциплине "Физическая культура". Комплекс упражнений при заболеваниях позвоночника А. Н. Мелентьев, Ю. В. Подорубев, Г. Б. Кондраков	М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2013. — 47 с		ЭБ НИБЦ			1
4	Бильярд как направление физического воспитания студентов : учеб. пособие [для бакалавров] / А. В. Титовский и др.; Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова. — М., 2016. — 66 с. : ил.	— М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. — 66 с.	10	ЭБ-НИБЦ			1
5	Физическая культура. Плавание в физическом воспитании студентов : учеб. пособие [для бакалавров] / Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова; Под ред. Т. Е. Симониной. — М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. — 79 с. : ил. — ISBN 978-5-7307-1102-0 : 105.27.	— М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. — 79 с. : ил.	10	ЭБ-НИБЦ			1
<b>Всего</b>							<b>1</b>

Зав. кафедрой  
Физического воспитания

« 28 » 05 2019 г.


(подпись)

 /Андрющенко Л.Б./  
(Ф.И.О.)

Согласовано:  
Начальник отдела комплектования НИБЦ

« 29 » 05 2019 г.

(подпись)

 /Климова И.И./  
(Ф.И.О.)

Научно-информационный  
библиотечный центр  
имени академика И.М. Давыдова  
ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»