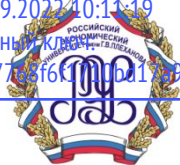



Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петровская Анна Викторовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 22.09.2022 10:11:19  
Уникальный программный идентификатор:  
798bda6555fbdebe827783f6c11b1189070c34



Приложение 3 к основной профессиональной образовательной программе  
по направлению подготовки 38.03.01 Экономика,  
направленность (профиль) программы Экономика предприятий и организаций  
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»  
Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова

УТВЕРЖДЕНО  
протоколом заседания Совета  
Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова  
от 28.05.2019 № 11  
Председатель  Г.Л. Авагян



## Кафедра бухгалтерского учета и анализа

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ для студентов приема 2019 г.

#### **Б1.Б.19 Физическая культура и спорт (модуль)**

Направление подготовки 38.03.01  
Экономика

Направленность (профиль) программы  
«Экономика предприятий и организаций»

Уровень высшего образования Бакалавриат

Программа подготовки академический бакалавриат

Краснодар  
2019 г.

**Рецензенты:**

- 1.Белинский Д.В., к.пед.н., доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры ФГБОУ ВО КГУФКСТ, г. Краснодар;
- 2.Дорошенко В.В., к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО КубГУ, г. Краснодар

**Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт (модуль)»:**

**Цель изучения дисциплины** – формирование физической культуры личности, способной поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины** – сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта.

**Составитель:**

—   
(подпись)

С. Г. Александров, к. пед. н., доцент кафедры бухгалтерского учета и анализа

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению кафедрой бухгалтерского учета и анализа. Протокол от 28.03.2019 № 7

Заведующий кафедрой, к.э.н., доцент

—   
(подпись)

Н.В.Лактионова

Согласовано

Заведующий кафедрой экономики и управления, к.э.н., доцент

—   
(подпись)

И.В. Балашова

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>4</b>
<b>II.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>8</b>
<b>III.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....</b>	<b>13</b>
<b>IV.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ...</b>	<b>13</b>
<b>V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>26</b>
<b>VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....</b>	<b>35</b>
<b>VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>48</b>
<b>VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....</b>	<b>49</b>
<b>Лист регистрации изменений</b>	<b>55</b>
<b>Приложения:</b>	
<b>1.Карта обеспеченности дисциплины учебными изданиями и иными информационно-библиотечными ресурсами.....</b>	<b>56</b>

# I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Цель дисциплины

Целью учебного модуля является формирование физической культуры личности, способной поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; приобретение умений и компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 1.2 Задачи учебного модуля

Задачами учебного модуля являются:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, использования средств физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

## 1.3 Место учебного модуля в структуре ОПОП (основной профессиональной образовательной программы высшего образования)

Учебный модуль *Б1.Б.19 Физическая культура и спорт (модуль)* относится к базовой части учебного плана и включает в себя учебные дисциплины: «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре».

## 1.4 Объем учебного модуля и виды учебной работы (совокупный по всем входящим в модуль дисциплинам):

Показатели объема учебного модуля	Всего часов по формам обучения		
	очная	очно-заочная	заочная, на базе СПО
Объем модуля в зачетных единицах	2	2	2
Объем модуля в часах	400	400	400
Контактная работа обучающихся с	400	72,5	18,5

<b>преподавателем (контакт. часы), всего:</b>			
1. Аудиторная работа (ауд.), всего:	<b>392</b>	<b>72</b>	<b>18</b>
в том числе:			
• лекции	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>4(2)</b>
• лабораторные занятия	-	-	
• практические занятия	<b>364</b>	<b>44</b>	<b>14(2)</b>
3. Индивидуальные консультации (ИК) (заполняется при наличии по дисциплине курсовых работ/проектов)	-		
4. Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт) (заполняется при наличии по дисциплине курсовых работ/проектов)	<b>8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
5. Консультация перед экзаменом (КЭ)	-	-	
6. Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк)	-	-	
<b>Самостоятельная работа, всего:</b>		<b>327,5</b>	<b>381,5</b>
в том числе:			
• самостоятельная работа в семестре (СР)	-		<b>374</b>
• самостоятельная работа в семестре (КР)	-		
• самостоятельная работа в период экз. сессии (Контроль)	-		<b>7,5</b>

### 1.5 Требования к результатам освоения учебного модуля

В результате освоения учебного модуля *Б1.Б.19 Физическая культура и спорт* (модуль) должны быть сформированы следующие компетенции:

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

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

**Знать:** средства и методы физической культуры; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности

**Уметь:** проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью

**Владеть:** должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения

### 1.6 Формы контроля

Текущий контроль (в т.ч. контроль самостоятельной работы) осуществляется в процессе освоения дисциплин учебного модуля лектором и преподавателем, ведущим практические занятия, в соответствии с календарно-тематическим планом.

Промежуточная аттестация по очной форме обучения:

«Физическая культура» - зачет – 2 семестр обучения.

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» - зачет 2, 4. 6 семестр.

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы обучающегося по программе бакалавриата. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы обучающегося 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 учебного модуля Б1.Б.19 Физическая культура и спорт (модуль) осуществляется в соответствии с разделом VIII рабочих программ учебных дисциплин, входящих в данный учебный модуль.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины «Физическая культура», описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения ОПОП ВО представлено в таблице 2.1

Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Образовательные технологии
<b>Семестр 1 Раздел I</b>			
Тема 1. 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 отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос .
Тема 2. Олимпийские игры	Историческое становление Олимпийского движения: основные даты проведения Олимпийских игр древности и современности. Роль Пьера Де Кубертена в возрождении Олимпийских игр в XIX веке. Участие сборных России, Советского Союза в летних и зимних Олимпийских играх. Олимпийские традиции, правила, ритуалы. Олимпийские игры-2016, российские чемпионы.	ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос
Тема 3. Социально-биологические основы физической	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства	ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос .

культуры.	физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды		
Тема 4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос, тест
Тема 5. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	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 культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос
Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.	ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос



воспитания.	Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 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.		
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос, круглый стол.
<b>Семестр 2 Раздел II</b>			
Тема 8. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях	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	Лекция; практические занятия: устный опрос

физической культурой и спортом			
Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Определение цели и задач спортивной подготовки и занятий системой физических упражнений в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Специальные зачётные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. Современные популярные системы физических упражнений. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	ОК-8	Лекция; практические занятия: тест
Тема 10. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	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.	ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос
Тема 11. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.	Спортивная классификация. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая	ОК-8	Лекция; практические занятия: деловая игра

	психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений		
Тема 12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.	ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос
Тема 13. Учёт возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учёт физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом. Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.	ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос
Тема 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	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	Лекция; практические занятия: устный опрос, тест

### III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии в виде контактной и самостоятельной работы:

#### 1. Стандартные методы обучения:

лекции;

практические занятия, на которых проводятся устный опрос; тестирование; деловая игра; круглый стол.

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

деловые и ролевые игры;

круглые столы.

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

#### 4.1 Рекомендуемая литература

##### Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438991> (дата обращения: 16.10.2017). <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991#page/1>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 16.10.2017). <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427#page/1>

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716> (дата обращения: 16.10.2017). <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1>

##### Нормативно-правовые документы:

1. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».

2. Стратегия развития физической культуры и спорта и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» Распоряжение Правительства РФ №1101-Р от 07.08.2009 г.

##### Дополнительная литература:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438915> (дата обращения: 16.10.2017). <https://biblio-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1>

2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447196> (дата обращения: 16.10.2017). <https://biblio-online.ru/viewer/istoriya-fizicheskoy-kultury-447196#page/1>

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447152> (дата обращения: 16.10.2017). <https://biblio-online.ru/viewer/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-447152#page/1>

4. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437324> (дата обращения: 16.10.2017). <https://biblio-online.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324#page/1>

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444895> (дата обращения: 16.10.2017). <https://biblio-online.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895#page/1>

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

1. Информационно-правовой портал «КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru>
2. Правовая информационная система «ГарантПлюс» <http://www.garant.ru>
3. Информационный портал «ГТО» <http://www.GTO.ru>
4. Законы РФ в области физкультуры и спорта - правовая справочно-консультационная система <http://kodeks.systems.ru>
5. Информационно-правовая система «Законодательство России» <http://pravo.gov.ru/ips/>

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

1. ЭБС «ИНФРА–М» <http://znanium.com>
2. ЭБС «Лань» [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)
3. ЭБС BOOK.ru <http://www.book.ru>
4. Лекториум - просветительский проект: массовые открытые онлайн-курсы, открытый видеоархив лекций вузов России <https://www.lektorium.tv/>
5. Компьютерные тестовые задания: система тестирования Indigo

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

1. Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования elibrary.ru <http://elibrary.ru>
2. Scopus – крупнейшая единая база данных, содержащая аннотации и информацию о цитируемости рецензируемой научной литературы, со встроенными инструментами отслеживания, анализа и визуализации данных
3. Базы данных компании «ИстВьюИнформейшн Сервисиз Инк» (электронные периодические издания «Издания по общественным и гуманитарным наукам» <https://dlib.eastview.com/browse/udb/890>

#### **4.5 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (Минобрнауки России) - официальный сайт <https://www.minobrnauki.gov.ru>
4. Российский научный фонд (РНФ) - официальный сайт <http://rscf.ru/ru>
5. Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) - многофункциональная информационно-поисковая система Российской академии образования - <http://elib.gnpbu.ru>

6. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта - <http://sportlaws.infosport.ru>
7. Журнал «Культура здоровой жизни» - <http://kzg.narod.ru/>
8. Российский журнал «Физическая культура» - <http://lib.sportedu.ru>
9. Журнал «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru>
10. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал - <http://www.infosport.ru>
11. Правила различных спортивных игр - <http://sportrules.boom.ru>
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ - <http://lib.sportedu.ru>

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

Операционная система Windows 10

Пакет прикладных программ Office Professional Plus 2010 Rus

Антивирусная программа Касперского Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Расширенный Rus Edition

PeaZip

Adobe Acrobat Reader DC

#### **4.7 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура».**

##### **Раздел I.**

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

**Литература:** О-1, 2, 3; Д-1, 2, 3, 4, 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.

Задания для самопроверки:

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

Методические рекомендации

Охарактеризовать физическую культуру и спорт как социальные феномены общества. Раскрыть современное состояние физической культуры и спорта. Определить сущность физической культуры как социального института. Дать краткую характеристику ценностей и ведущих средств физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Указать основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Выделить направления физической культуры личности.

#### **Тема 2. Олимпийские игры**

**Литература:** О-1, 2, 3; Д-1, 2, 3, 4, 5.

Вопросы для самопроверки:

1. Какую страну называют Родиной Олимпийских игр?
2. Назовите римского императора, запретившего Олимпийские игры древности.
3. Что такое олимпийские традиции?

4. Как долго проходили Олимпийские игры древности?

5. Раскройте понятие олимпийская клятва.

Задания для самопроверки:

1. Написать рассказ об одном олимпионике, который принимал участие в Олимпийских играх современности.

Методические рекомендации

Описать историческое становление Олимпийского движения. Указать основные даты проведения Олимпийских игр древности и современности. Отметить роль Пьера Де Кубертена в возрождении Олимпийских игр в XIX веке. Кратко охарактеризовать участие сборных России, Советского Союза в летних и зимних Олимпийских играх. Дать описанием Олимпийских традиций, правил, ритуалов. Указать особенности Олимпийских игр-2016, отметить российских чемпионов.

**Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.**

**Литература: О-1, 2, 3; Д-1, 2, 3, 4, 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. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?

5. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.

Задания для самопроверки:

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.

Методические рекомендации

Кратко охарактеризовать организм как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему. Описать воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Раскрыть особенности ведущих функциональных систем организма. Выделить физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Перечислить средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Дать определение термину «гипокинезия», «гиподинамия».

**Тема 4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

**Литература: О-1, 2, 3; Д-1, 2, 3, 4, 5.**

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?

2. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.

3. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.

4. Что предполагает здоровый образ жизни?

5. Организация здорового образа жизни в студенческом возрасте. Условия соблюдения здорового образа жизни.

Методические рекомендации

Дать определение термину «здоровье», «здоровый образ жизни». Отметить роль здоровья как ведущего фактора экономического развития общества, привести примеры.

Описать здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Выделить в каждом из факторов условия, ухудшающие и улучшающие показатели здоровья. Указать значение физической культуры в обеспечении здоровья.

Дать определение терминам «работоспособность», «утомление», «восстановление», установить взаимосвязь между работоспособностью и содержанием здоровья человека. Привести классификацию видов, стадий утомления и принципов восстановления.

Задания для самопроверки:

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

Методические рекомендации

Установить взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Дать определение термину «образ жизни студента». Подробно описать составляющие здорового образа жизни.

Установить критерии эффективности здорового образа жизни по каждой из его составляющих, сопоставить с персональными показателями здорового образа жизни.

Отметить личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

**Тема 5. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

**Литература: О-1, 2, 3; Д-1, 2, 3, 4, 5.**

Вопросы для самопроверки:

1. Через какой промежуток времени после начала учёбы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
2. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
3. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
4. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?

Задания для самопроверки:

1. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.
2. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.

Методические рекомендации

Дать описание психофизиологических характеристик интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

Указать динамику работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Выделить основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, а также критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Перечислить особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

**Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

**Литература: О-1, 2, 3; Д-1, 2, 3, 4, 5.**

Вопросы для самопроверки:

1. Понятие об ОФП и СФП
2. Методические принципы физического воспитания
3. Структура учебно-тренировочного занятия.



#### Методические рекомендации

Дать определение термину «общая физическая подготовка», отметить ее цели и задачи. Дать определение термину «специальная физическая подготовка», отметить ее цели и задачи. Указать на тождество и различие ОФП и СФП. Отметить специфику спортивной подготовки. Подчеркнуть значение мышечной релаксации в физкультурно-спортивной деятельности.

Перечислить и раскрыть методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания.

Раскрыть структуру учебно-тренировочного занятия. Провести анализ соотношения каждой из частей учебно-тренировочного занятия.

Вопросы для самопроверки:

1. Этапы обучения движениям.
2. Особенности развития физических качеств.
3. Условия формирования ведущих физических качеств.

Методические рекомендации

Дать определение терминам «физические качества», «сила», «гибкость», «выносливость», «ловкость», «быстрота». Раскрыть основы обучения движениями и совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Отметить закономерности развития пяти ведущих физических качеств. Перечислить методы для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты.

Подчеркнуть потенциальные возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.

**Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Литература: О-1, 2, 3; Д-1, 2, 3, 4, 5.**

Вопросы для самопроверки:

1. Характеристика спортивной деятельности.
2. Особенности и специфика физического воспитания.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
5. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
6. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
7. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Задания для самопроверки:

1. Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.
2. Выполняйте комплекс ежедневно и отметьте повышение общей работоспособности.

Методические рекомендации

Дать определение термину «тренировка», «разминка». Подробно описать три формы самостоятельных тренировочных занятия, привести примеры. Отметить условия проведения самостоятельной тренировки. Выделить границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

Перечислить ведущие принципы проведения самостоятельных тренировочных занятий.

Раскрыть мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий. Описать содержание самостоятельных занятий. Дать краткую характеристику организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в зависимости от цели занятия.

Описать планирование и управление самостоятельными занятиями. Указать взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Дать краткую характеристику гигиене самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

## Раздел II.

### **Тема 8. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды, вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом**

**Литература:** О-1, 2, 3; Д-1, 2, 3, 4, 5.

Вопросы для самопроверки:

1. Правила сбалансированного питания.
2. Нормы двигательной активности в разные возрастные периоды.
3. Режим сна и бодрствования.
4. Влияние курения на организм и психику.
5. Влияние алкоголя на организм и психику.
6. Влияние наркотиков на организм и психику.

Методические рекомендации

Раскрыть сущность питания как фактора здорового образа жизни. Описать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Указать условия рационального питания.

Перечислить факторы оптимального двигательного режима (время одного тренировочного занятия, норма двигательного режима, содержание занятий).

Указать факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Дать краткую характеристику режима дня – режим питания, сна, двигательной активности. Перечислить факторы рациональной организации режима сна.

Охарактеризовать состояние организма и психики при употреблении алкоголя. Охарактеризовать состояние организма и психики при табакокурении. Охарактеризовать состояние организма и психики при употреблении наркотиков.

Проанализировать стратегию борьбы с вредными привычками.

### **Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

**Литература:** О-1, 2, 3; Д-1, 2, 3, 4, 5.

Вопросы для самопроверки:

1. Лёгкая атлетика: разновидности, описание.
2. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
3. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
4. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определённые психические качества и свойства личности?

Задания для самопроверки:

1. Выберите дистанцию, которую Вы в состоянии преодолеть легко бегом с самой низкой интенсивностью работы.
2. Пробегайте эту дистанцию через день в одно и то же время в течение 1– 2 месяцев регулярно и проанализируйте - насколько легче организм справляется с нагрузкой (систематичность должна привести к сверхвосстановлению организма).

Методические рекомендации

Раскрыть содержание лёгкой атлетики как избранного вида спорта.

Определить цели и задачи спортивной подготовки и занятий системой физических упражнений в условиях вуза. Перечислить возможные формы организации тренировки в

вузе. Указать специальные зачётные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Описать спортивную классификацию и раскрыть правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Перечислить современные популярные системы физических упражнений.

Проанализировать влияние двигательной активности на психику и ведущие функциональные системы организма.

**Тема 10. Диагностика и самодиагностика во время занятий физическими упражнениями и спортом.**

**Литература:** О-1, 2, 3; Д-1, 2, 3, 4, 5.

Вопросы для самопроверки:

1. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?
2. Укажите основное предназначение врачебного обследования.
3. Чем определяется физическое развитие человека?
4. Какой тип осанки считается нормальным?
5. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?

Задания для самопроверки:

1. Проведите замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое.
2. Проведите замеры жировой подкожной прослойки.

Методические рекомендации

Раскрыть сущность диагностики и самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Кратко охарактеризовать педагогический контроль, его содержание; врачебный контроль, его содержание.

Указать методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

**Тема 11. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.**

**Литература:** О-1, 2, 3; Д-1, 2, 3, 4, 5.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

2. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.

3. Что служит основанием выбора индивидуального вида спорта студентом?

4. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

5. Классификации видов спорта, их краткая характеристика.

Задания для самопроверки:

1. Предоставить результаты тестирования, отражающие уровень физической (функциональной) подготовленности.

2. Составить недельный план персональной тренировки с учётом индивидуальных показателей ФР.

Методические рекомендации

Описать особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Охарактеризовать спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Указать мотивацию и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Дать краткую психофизиологическую характеристику основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

**Тема 12. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.**

**Литература:** О-1, 2, 3; Д-1, 2, 3, 4, 5.

Вопросы для самопроверки:

1. Что является целью самоконтроля?
2. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?
3. Корреляция уровня нагрузки и показателей самоконтроля.
4. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
5. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?

Задания для самопроверки:

1. Провести самостоятельно пробу Генче.
2. Провести самостоятельно пробу Штанге.

Методические рекомендации

Описать самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки. Дать краткую характеристику дневника самоконтроля. Перечислить объективные и субъективные показатели самоконтроля.

Проанализировать содержание и методики занятий физическими упражнениями и спортом с точки зрения коррекции и управления.

**Тема 13. Учёт возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.**

**Литература: О-1, 2, 3; Д-1, 2, 3, 4, 5.**

Вопросы для самопроверки:

1. Перечислить особенности занятий для женщин.
2. Указать особенности проведения учебно-тренировочных занятий в течение жизни.

3. Какие упражнения обеспечивают профилактику заболеваний организма по различным функциональным системам?

Методические рекомендации

Указать характер содержания занятий в зависимости от возраста. Выделить особенности самостоятельных занятий для женщин. Раскрыть возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие.

Отметить физиологические и гендерные особенности организма при занятиях физической культурой и спортом. Раскрыть влияние физической культуры, спорта и здорового образа жизни на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

**Тема 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

**Литература: О-1, 2, 3; Д-1, 2, 3, 4, 5.**

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
2. Какова цель ППФП?
3. Какие задачи у ППФП?
4. На какие группы можно условно разделить профессии?
5. Профессиограмма специалиста в сфере экономики.
6. Характеристика интеллектуальной деятельности.
7. Основные признаки умственного труда.
8. Рациональные условия использования двигательной активности для повышения эффективности умственного труда.

Задания для самопроверки:

1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.

2. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.

Методические рекомендации

Дать определение термину «профессионально-прикладная физическая подготовка». Кратко охарактеризовать производственную физическую культуру (производственная

гимнастика). Перечислить особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

Проанализировать профилактику профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Указать дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Раскрыть влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Отметить роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Раскрыть содержание и особенности интеллектуальной деятельности. Перечислить основные признаки умственного труда, его тождество и различие с физическим трудом.

Дать краткую характеристику направлению использования ведущих средств физической культуры в зависимости от содержания профессиограммы. Указать условия использования средств физической культуры с целью оптимизации умственного труда.

Перечислить основные термины и понятия физической культуры личности, раскрыть физиологические механизмы воздействия двигательной активности на организм и психику в случае регулярных тренировочных занятий.

Описать особенности использования избранного вида спорта или основ профессионально-прикладной подготовки для физического совершенствования, профессионализации и социальной адаптации.

### **Тематика контрольных работ для подготовки студентами заочной формы обучения в рамках самостоятельной работы.**

#### **Тема 1.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, стрессоустойчивость, самоконтроль, гибкость.

#### **1.1. Влияние занятий физической культурой на психическое развитие человека.**

В данном вопросе следует раскрыть значение физической культуры для развития психических свойств, состояний и процессов личности (стрессоустойчивость, внимание, мышление, коммуникативные навыки). Показать влияние двигательной активности на производительность труда и успеваемость студентов и отметить специфику воздействия двигательной активности на личность занимающихся физической культурой или спортом.

#### **1.2. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.**

Указать цели и задачи самоконтроля, подчеркнуть значимость дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. Перечислить объективные и субъективные методы самоконтроля. Охарактеризовать все субъективные методы, из числа объективных методов - кратко описать 3-4 метода, привести примеры.

#### **1.3. Развитие гибкости как физического качества.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее)

#### **Тема 2.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, здоровье, физическое развитие, спорт

#### **2.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.**

Охарактеризовать здоровье с различных точек зрения, перечислить факторы, которые определяют состояние здоровья (образ жизни, медицинское обеспечение и так далее).

Указать параметры физического развития как объективного показателя состояния здоровья населения (привести примеры).

## **2.2. Советские и российские спортсмены в истории Олимпийских игр (олимпийские чемпионы Кубани).**

Отметить общий вклад российских и советских спортсменов в историю Олимпийских игр современности, перечислить 5-7 выдающихся спортсменов с указанием краткой спортивной биографии, видом спорта,

### **2.3. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее).

## **Тема 3.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, физическое воспитание, принципы, спорт, сила.

### **3.1. История возникновения Олимпийских игр.**

Кратко описать историю Олимпийских игр древности и современности, обратив внимание на вклад Пьера де Кубертена в возрождение Олимпизма в 19 веке. Охарактеризовать более подробно одни летние и зимние Олимпийские игры.

### **3.2. Методические принципы физического воспитания.**

Перечислить все методические принципы физического воспитания, дать краткое описание, привести примеры к каждому принципу.

### **3.3. Развитие силы как физического качества.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее) .

## **Тема 4.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, тренировка, работоспособность, утомление, восстановление, профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **4.1. Форма и содержание самостоятельной физической тренировки.**

Перечислить формы самостоятельных занятий физическими упражнениями, описать содержание одной из форм. Затем указать цели самостоятельных занятий и дать описание программы занятий в соответствии с конкретной целью.

### **4.2. Работоспособность, утомление и восстановление.**

Указать ведущую особенность работоспособности как потенциальности способности человека. Отметить зависимость работоспособности от ряда факторов. Выделить основной критерий работоспособности. Перечислить и раскрыть три группы факторов, влияющих на производительность труда (работоспособность) человека.

Обратить на зависимость работоспособности от утомления, которое должно носить адекватный характер в процессе тренировки. Выделить внешние признаки утомления во время тренировочных занятий. Кратко описать две фазы утомления и две фазы восстановления. Охарактеризовать средства и принципы восстановления на примерах.

### **4.3. Формирование профессионально-прикладных качеств с учетом выбранной профессии.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее)

## **Тема 5.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовленность, физические качества, физическая рекреация, физическая реабилитация, двигательная активность, спорт, разминка, ловкость.

### **5.1. Предмет и содержание ФК.**

Охарактеризовать физическую культуру и спорт с позиций социального феномена общества. Указать предмет, ценности физической культуры, привести примеры. Перечислить составляющие физической культуры (кратко раскрыть каждую составляющую).

### **5.2. Разминка, ее значение в структуре занятия.**

Обосновать необходимость включения разминки в структуру каждого тренировочного занятия, указать основные функции разминки и правила ее проведения.

Описать механизм действия на основные функциональные системы организма. Дать краткую характеристику общей и специальной части разминки.

### **5.3. Развитие ловкости как физического качества.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее)

## **Тема 6.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, физическое развитие, гиподинамия, гипокинезия

### **6.1. Влияние занятий физической культурой на физическое развитие человека.**

Указать влияние двигательной активности на ряд функциональных систем организма, физические качества, иммунную систему, раскрыть механизм действия на одном примере. Отметить изменения, происходящие в организме, при возникновении процесса гиподинамии

### **6.2. Вредные привычки.**

Перечислить основные привычки, пагубно влияющие на здоровье человека. Описать механизм воздействия на организм, указать нарушения в ряде функциональных систем при наличии различных вредных привычек (табак, алкоголь, наркотики).

Указать причины зависимостей от вредных привычек, отметить статистические данные Всемирной организации здравоохранения о взаимосвязи курения, алкоголя с состоянием здоровья населения.

Раскрыть факторы употребления наркотических веществ (биологические, социальные, психологические) и стратегию предупреждения наркомании.

### **6.3. Улучшение зрения при долгой работе за компьютером.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее)

## **Тема 7.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, физическое развитие, физические качества, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила, физическое упражнение, адаптация.

### **7.1. Развитие физических качеств.**

Описать виды (формы) и методы оценки пяти физических качеств, одно из физических качеств охарактеризовать более подробно.

### **7.2. Современные популярные системы физических упражнений.**

В данном вопросе необходимо отразить состояние традиционных либо нетрадиционных видов спорта, описав особенности, условия и правила проведения шести-семи популярных систем физических упражнений.

### **7.3. Улучшение адаптационных возможностей личности.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее)

### **Тема 8.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, здоровье, выносливость.

#### **8.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Указать цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки, отметить место ППФП в системе тренировочных занятий по физической культуре. Описать особенности ППФП с учетом будущей профессиональной деятельности.

#### **8.2. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.**

В данном вопросе следует выделить цели и задачи физического воспитания для студентов, имеющих заболевания. Отметить особенности физических упражнений при выполнении комплексов лечебной физической культуры. Раскрыть содержание программ по лечебной физической культуре при пяти-шести заболеваниях.

#### **8.3. Развитие выносливости как физического качества.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее)

### **Тема 9.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, общая физическая подготовка, спортивная физическая подготовка, физическое воспитание, стрессоустойчивость.

#### **9.1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

Указать цели и задачи общей и специальной физических подготовок, привести примеры. Отметить основные закономерности развития и формирования физических качеств.

#### **9.2. Содержание физической культуры и особенности ее использования в интеллектуальном развитии личности.**

Отметить развивающий потенциал физических упражнений с точки зрения развития интеллектуальных способностей личности (творческий характер), указать на взаимосвязь между объемом получаемых знаний и мотивационно-ценностной сферой занимающихся физической культурой и спортом.

Перечислить задачи интеллектуального воспитания в процессе физического воспитания, привести примеры. В заключении необходимо обратить внимание на значимость самостоятельной работы для интеллектуального воспитания в рамках физической культуры.

#### **9.3. Формирование стрессоустойчивости на занятиях по физической культуре и спорту.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее)

### **Тема 10.**



Дать определение следующим терминам: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, быстрота.

#### **10.1. Принципы, традиции, правила Олимпийского движения.**

Охарактеризовать Олимпийскую хартию, указать дату принятия современного варианта хартии.

Перечислить основные правила, традиции, принципы Олимпийского движения и Олимпийских игр, привести примеры. Указать талисман зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 году.

#### **10.2. Основы здорового образа жизни.**

Привести краткое описание содержания здорового образа жизни, выделив его компоненты и факторы (привести примеры).

Более подробно остановиться на требованиях к организации здорового образа жизни, исходя из его структуры (труд, оптимальный двигательный режим и так далее).

#### **10.3. Развитие быстроты как физического качества.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации. Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее).

### **4.8 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура» обеспечена:

- аудиторным фондом;
- библиотечным фондом филиала;
- электронно-библиотечной системой «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com>;
- научной электронной библиотекой «Elibrary.ru» – Режим доступа: <http://elibrary.ru>;
- сайтом компьютерной поддержки учебной деятельности Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова. – Режим доступа: <http://vrgteu.ru>;

Для реализации дисциплины «Физическая культура» используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, оборудованные мультимедийным оборудованием и учебно-наглядными пособиями для занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала.

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения с учетом рекомендаций медико-социальной экспертизы, программы реабилитации инвалида с учетом индивидуальных психофизических особенностей на основании заявления студента.

## V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план изучения дисциплины «Физическая культура» для студентов **очной формы обучения** представляет содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием часов и видов занятий, контактной и самостоятельной работы и формы контроля, таблица 5.1. Самостоятельная работа, электронное обучение учебным планом не предусмотрены.

Таблица 5.1

Наименование разделов и тем	Контактная работа, час										Самостоятельная работа*,			Формы текущего контроля (КСР)
	Аудиторные часы						Индивидуальная консультация, ИК	Контактная работа по промежуточной аттестации, Катт	Консультация перед экзаменом, КЭ	Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии, Каттэкз				
	лекции	практические занятия	лабораторные работы	всего	в т.ч. интерактивные формы /часы									
					лекции	практические занятия								
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2	0	4	-	-	-	-					0	<i>устный опрос</i>
Тема 2 Олимпийские игры	2	2	0	4	-	-	-	-					0	<i>устный опрос</i>
Тема 3 Социально биологические	2	4	0	6	-	-	-	-					0	<i>устный опрос</i>

основы физической культуры														
Тема 4 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	6	0	8	-	-	-	-					0	устный опрос, оценка результатов тест-ия
Тема 5 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	0	4	-	-	-	-					0	устный опрос
Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2	0	6	-	-	-	-					0	устный опрос
Тема 7 Основы методики	2	4	0	6	-	К.с./1	-	-					0	устный опрос, оценка участия в круглом столе

самостоятельн ых занятий физическими упражнениями														
Тема 8 Особенности режимов питания, распорядка дня, противодейств ия неблагоприятн ым факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом. Входной контроль	2	2	0	4	-	-	-	-					0	<i>устный опрос тестирование</i>
Тема 9 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	2	0	4	-	-	-	-					0	<i>оценка результатов тест-ия</i>
Тема 10 Диагностика и самодиагности	2	4	0	4	-	-	-	-					0	<i>устный опрос</i>

ка занимающихся физическими упражнениями и спортом														
Тема 11.Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.	2	4	0	4	-	Д.и./Л	-	-					0	оценка участия в деловой игре
Тема12 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	2	2	0	4	-	-	-	-					0	устный опрос
Тема13 Учёт возрастных, физиологическ их, гендерных и функциональн ых особенностей при занятиях физической культурой и спортом	2	2	0	4	-	-	-	-					0	устный опрос
Тема 14 Профессионал ьно- прикладная физическая	2	4	0	8	-	-	-	-					0	устный опрос, оценка результатов тест-ия

подготовка (ППФП) студентов														
<b>Итого:</b>	<u>28</u>	<u>42</u>	<u>0</u>	<u>70</u>	=	<u>2</u>		<u>2</u>					<u>0</u>	<u>зачёт</u>
<b>Всего по дисциплине</b>	-	-	<u>0</u>	<u>70</u>	-	-		<u>2</u>					<u>0</u>	<u>72</u>

Тематический план изучения дисциплины «Физическая культура» для студентов **заочной формы обучения** представляет содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием часов и видов занятий, формы контроля

Таблица 5.2

Наименова-	Контактная работа, час		Самостоятельная	Формы
------------	------------------------	--	-----------------	-------

ние разделов и тем	Аудиторные часы						Индивидуальная консультация, ИК	Контактная работа по промежуточной аттестации, Катт	Консультация перед экзаменом, КЭ	Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии, Каттэкз	работа*,			текущего контроля (КСР)
	лекции	практические занятия	лабораторные работы	всего	в т.ч. интерактивные формы / часы						формы	в семестре, час	Контроль/СР в сессию	
					лекции	практические занятия								
<b>Сессия 1</b>														
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2	0	4	2	-		-				4 Лит.	устный опрос	
Тема 2 Олимпийские игры	2	2	0	4	-	Д.и./2		-				4 Лит.	устный опрос	
Тема 3 Социально биологические основы физической культуры			0		-	-		-				4 Лит.		
Тема 4 Основы здорового образа жизни. Физическая			0		-	-		-				4 Лит.		

культура в обеспечении здоровья														
Тема 5 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			0		-	-		-					4 Лит.	
Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.			0		-	-		-					4 Лит.	
Тема 7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			0		-	-		-					4 Лит.	
<i>Сессия 2</i>														
Тема 8			0		-	-		-						тестирование



Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом. Входной контроль													4 Лит.	
Тема 9 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			0		-	-		-					4 Лит.	
Тема 10 Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом			0		-	-		-					4 Лит.	

Тема 11.Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.			0		-	-		-					4 Лит.	
Тема12 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями			0		-	-		-					6 Лит.	
Тема13 Учёт возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом			0		-	-		-					6 Лит.	
Тема 14 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов			0		-	-		-					7,75 Лит.	Оценка выполнения контрольной работы
<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>8,25</b>					<b>63,75</b>	<b><u>Зачёт</u></b> <b><u>(0,25)</u></b>

<b>Всего по дисциплине</b>	-	-	-	-	-	-		8,25					63,75	72
----------------------------	---	---	---	---	---	---	--	------	--	--	--	--	-------	----

Сокращение	Вид работы
1. Д.и.	Деловая игра
2. К.с.	Круглый стол
3. Лит.	Литература

## VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные и методические материалы по дисциплине «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями Положения «О фонде оценочных средств в ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В.Плеханова». Оценочные и методические материалы хранятся на кафедре, обеспечивающей преподавание данной дисциплины.

Планируемые результаты обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» представлены в разделе II «Содержание дисциплины».

Типовые контрольные задания по дисциплине «Физическая культура», необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности включают в себя:

**6. 1. Входной контроль предусмотрен в рамках диагностического тестирования студентов.**

### Тестовые вопросы.

#### 1. Физическая культура – это:

- 1) Область деятельности человека, поддерживающая и укрепляющая его здоровье.
- 2) Различные занятия в спортивных секциях.
- 3) Культура занятия профессиональным спортом.

#### 2. Физическую культуру составляет:

- 1) Определенная часть культуры человека.
- 2) Учебная активность.
- 3) Культура здорового духа и тела.

#### 3. Отличительным признаком физической культуры является:

- 1) Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- 2) Использование природных сил для восстановления организма.
- 3) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

#### 4. В спорте выделяют:

- 1) Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- 2) Олимпийский, дворовый, любительский.
- 3) Любительский, профессиональный, массовый.

#### 5. Спорт – это:

- 1) Диета, упражнения, правильное дыхание.
- 2) Физические упражнения и тренировки.
- 3) Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

**6. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?**

- 1) Да, в малом темпе.
- 2) Нет.
- 3) Да, под присмотром тренера.

**7. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

- 1) Боди-балет.
- 2) Степ-аэробика.
- 3) Пилатес.

**8. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?**

- 1) Две.
- 2) Четыре.
- 3) Три.

**9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

- 1) Степ-аэробика.
- 2) Шейпинг.
- 3) Памп-аэробика.

**10. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:**

- 1) Асаны.
- 2) Босу.
- 3) Цигун.

**11. Экскурсией грудной клетки называется:**

- 1) Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
- 2) Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
- 3) Объем вдыхаемого воздуха.

**12. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?**

- 1) Нет, не следует.
- 2) По желанию самого спортсмена.
- 3) Да, под присмотром спортивного врача.

**13. Вход в спортивный зал:**

- 1) Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.
- 2) Разрешен, если зал открыт и свободен.
- 3) Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

**14. В местах соскоков со снаряда:**

- 1) Должно располагаться страхующее лицо.
- 2) Должна быть ровная, нескользкая поверхность.
- 3) Необходимо располагать гимнастический мат.

**15. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:**

- 1) На подошве, выполненной из нескользкого материала.
- 2) Мягкой и удобной.
- 3) Плотно облегающей.

**16. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?**

- 1) Да, можно.
- 2) Нет, нельзя.
- 3) Решают организаторы соревнований.

**17. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?**

- 1) Можно.
- 2) Можно, если используются кистевые бинты.
- 3) Нет, нельзя.

**18. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

- 1) Выносливость.
- 2) Тренированность.
- 3) Второе дыхание.

**19. Олимпиониками в Древней Греции называли людей, которые:**

- 1) Выиграли Олимпийские игры.
- 2) Были судимы на Олимпийских играх.
- 3) Были меценатами для Олимпийских игр.
- 4) Помогали в организации Олимпийских игр.

**20. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:**

- 1) Записках Древней Трои.
- 2) Олимпийской Хартии.
- 3) Олимпийском Слове.

## **6.2. Тематика курсовых работ**

Курсовая работа по дисциплине «Физическая культура» учебным планом не предусмотрена.

## **6.3. Вопросы к зачёту.**

Номер вопроса	Перечень вопросов к зачёту
1.	Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2.	Ведущие средства физической культуры
3.	Основные понятия физической культуры и спорта.
4.	Классификация и краткая характеристика ценностей физической культуры
5	История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
6	История развития Олимпийского движения
7	Участие России в Олимпийских играх
8	Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
9	Функциональные системы организма – краткая характеристика.
10	Последствия гипокинезии и гиподинамии.
11	Здоровый образ жизни. ФК в обеспечении здоровья
12	Факторы, влияющие на здоровье человека.
13	Здоровье и образ жизни студентов
14	Работоспособность (утомление и восстановление).
15	Влияние на работоспособность студентов периодичности

	ритмических процессов в организме.
16	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
17	Восстановление умственной работоспособности средствами ФК.
18	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка: тождество и различие.
19	Методические принципы физического воспитания.
20	Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
21	Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
22	Физическая культура в жизни студента.
23	Развитие силы у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
24	Развитие выносливости на занятиях по физической культуре
25	Закономерности развития физических качеств.
26	Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
27	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания, ее значение.
28	Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
29	Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
30	Ведущие принципы и правила при самостоятельных занятиях ФУ.
31	Самоконтроль и самодиагностика при занятиях ФК и спортом
32	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
33	Физическая культура в стране и обществе.
34	Физическая культура и спорт как социальный феномен.
35	ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
36	Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
37	Питание и сон как факторы здорового образа жизни
38	Профилактика вредных привычек
39	Характеристика ИВС (на примере лёгкой атлетики)
40	Влияние системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества
41	Виды контроля, краткая характеристика.
42	Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности
43	Определение морфофункциональных показателей организма студентов
44	Планирование процесса физического воспитания студентов
45	Перспективное, текущее, оперативное планирование в

	физической культуре и спорте
46	Принципы спортивной тренировки
47	Основные средства спортивной тренировки
48	Основные методы спортивной тренировки
49	Единая всероссийская физкультурно-спортивная классификация
50	Тестирование физической подготовленности студентов
51	Особенности комплексной спортивной подготовки студентов вузов
52	Основы физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов
53	Особенности содержания занятий с учётом возраста занимающихся.
54	Особенности самостоятельных занятий для женщин
55	Критерии здорового образа жизни.
56	Понятие и значение ППФП.
57	Спорт и его применение с позиций ППФП.
58	Направленность ППФП - общие и специальные требования.
59	Физическая культура бакалавра
60	Инклюзивное образование в рамках занятий физической культурой и спортом.

### Практические задания к зачету по дисциплине «Физическая культура»

№ п/п	Перечень практических заданий к зачету
1.	Результаты группы студентов-юношей из семи человек в подтягивании на перекладине: 8, 5, 11, 9, 16, 7 и 12, соответственно. Определите средние арифметические значения (до сотых значений) в подтягивании данных студентов (без стандартного отклонения).
2.	Рассчитайте процентный вклад обеда в общем соотношении калорийности суточного рациона студента-спортсмена, если первый завтрак и полдник составляют по 5%, второй завтрак – 25%, а ужин – 30%.
3.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) студента по дистанции 100 м., если он преодолел ее за 12,3 сек.
4.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) студента по дистанции 3000 м., если он преодолел ее за 12 мин.
5.	Рассчитайте общую плотность (ОП) занятия по физической культуре студентов (в % до сотых значений), по формуле $[ОП = \frac{T(пов)}{T(общ)} \times 100\%]$ , если общее время занятия $[T(общ)]$ составило 1 час 30 мин., время простоя – 20 мин, педагогически оправданное время (объяснение, показ, выполнение упражнений) $[T(пов)]$ – 1 час 10 минут.
6.	Рассчитайте (до сотых значений) моторную плотность (МП) занятия по физической культуре студентов (в % до сотых значений), по формуле: $[МП = \frac{T(ву)}{T(общ)} \times 100\%]$ , если общее время занятия $[T(общ)]$ составило 1 час 30 мин., время простоя – 15 мин., рассказ, объяснение преподавателем – 20 мин., выполнение упражнений $[T(ву)]$ – 55 мин.
7.	Рассчитайте (до сотых значений) весо-ростовой индекс (ВРИ) студента, рост которого составляет 174 см., а вес 69,5 кг., по



	формуле: $VPI = \frac{\text{вес, кг}}{\text{рост, дм}}$ .
8.	Рассчитайте (до сотых значений) индекс массы тела (ИМТ) студента, рост которого составляет 183 см., а вес 77, 2 кг., по формуле: $ИМТ = \frac{\text{вес, кг}}{(\text{рост, м.} \times \text{рост, м.})}$
9.	Рассчитайте максимально допустимую ЧСС студента возрастом 21 год при интенсивной нагрузке
10.	Рассчитайте «силовой индекс» студента, если сила его кисти составляет 47 кг., а масса тела – 65, 2 кг.
11.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития силы.
12.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития быстроты.
13.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития ловкости.
14.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития выносливости.
15.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития гибкости.
16.	Составьте комплекс производственной гимнастики из 10-15 физических упражнений.
17.	Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) из 10-12 физических упражнений.
18.	Составьте комплекс физкультминутки из 5-7 физических упражнений.
19.	Составьте комплекс общеоздоровительной гимнастики из 12-15 физических упражнений.
20.	Составьте комплекс рекреационно-реабилитационной гимнастики общего назначения из 15-20 физических упражнений.
21.	Лыжник прошел 200 метров. Это составило пятую часть всей дистанции. Чему равно все расстояние от старта до финиша?
22.	Велосипедист проехал 3 часа со скоростью 18 км/ч, обратно он ехал другой дорогой, которая была длиннее первой на 9 км, но и скорость велосипедиста на обратном пути была на 3 км/ч больше. Сколько времени велосипедист затратил на обратную дорогу?
23.	За десять лет своего существования сборная России по хоккею на чемпионатах мира, на европейских хоккейных турнирах и олимпийских играх завоевала 24 медали разного достоинства. Из них серебряных медалей на одну меньше, чем золотых и на одну больше, чем бронзовых. Сколько медалей у нашей сборной каждого достоинства?
24.	Средний возраст 11 игроков футбольной команды 22 года. Одного игрока удалили с поля и средний возраст стал 21 год. Сколько лет было удаленному игроку?
25.	С какой средней скоростью двигался лыжник на дистанции 50 км на Олимпийских играх, если он пришел к финишу через 2 часа 5 минут после старта?
26.	В футбольном матче игра состоит из двух таймов по 45 минут и перерыва в 15 минут. В хоккейном матче проводится 3 периода по 20 минут и два перерыва по 15 минут. Сравните общее время игры в футбол и в хоккей
27.	Команда провела 3 матча. Один выиграла, второй свела в ничью, третий проиграла. За все матчи команда забила 3 гола и пропустила

	1. С каким счетом закончился каждый матч?
28.	Девочка прошла на лыжах 300м, что составляет 37,5% всей дистанции. Какова длина дистанции? Сколько метров ей осталось пройти?
29.	Длина футбольного поля в Лужниках 105 м., а ширина – 68м. Сколько времени потребуется футболисту чтобы оббежать по кромке все поле, если два его шага проходится на 1 секунду, а ширина шага 60 см.
30.	Футбольная команда провела 31 матч, 7 из них вничью. При этом команда набрала 64 очка (по 3 очка за победу, по 1 очку за ничью и 0 очков за поражение). Сколько матчей команда проиграла?

#### 6. 4. Задания к практическим (семинарским) занятиям

##### Раздел 1.

#### **Практическое занятие 1. *Физическая культура как органическая часть культуры общества.***

Вопросы к теме:

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен.
2. Структура физической культуры.
3. Физическая культура личности.

Вопросы для устного опроса:

1. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
2. Что такое физическая подготовка.
3. Назовите виды физической подготовки.
4. Что такое физическое развитие?

#### **Практическое занятие 2. *Современное олимпийское движение***

Вопросы к теме:

1. История олимпийского движения.
2. Традиции олимпийского движения.
3. Олимпийские игры-2016.

Вопросы для устного опроса:

1. На каких принципах основывается олимпийское движение?
2. Назовите дату и год прохождения первого Международного конгресса.
3. Назовите виды физической подготовки.
4. Кто стал первым президентом МОК?
5. Как выступила сборная России на Олимпийских играх-2016?

#### **Практическое занятие 3. *Особенности функционирования организма под влиянием физических упражнений***

Вопросы к теме:

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

2. Функциональные системы организма
3. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека
4. Гипокинезия и гиподинамия.

Вопросы для устного опроса

1. Дайте определение сердечнососудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.

2. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.

3. Дайте определение кровеносной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.

#### **Практическое занятие 4. *Составляющие ЗОЖ человека***

Вопросы к теме:

1. Физическая культура в обеспечении здоровья
2. Факторы, влияющие на здоровье человека.
4. Работоспособность (утомление и восстановление)

Вопросы для устного опроса:

1. Перечислить и кратко охарактеризовать критерии эффективности здорового образа жизни.
2. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
3. Влияние двигательной активности на показатели здоровья.

#### **Практическое занятие 5. ЗОЖ студента**

Вопросы к теме:

1. Здоровый образ жизни
2. Здоровье и образ жизни студентов
3. Критерии эффективности ЗОЖ.

Вопросы для устного опроса:

1. Как связаны между собой здоровый образ жизни и двигательная активность?
2. Что нужно знать о здоровом образе жизни в период обучения в вузе?
3. От чего зависит в первую очередь здоровый образ жизни?

Тематика эссе

1. В чем заключается развивающий потенциал физических упражнений.
2. В каком возрасте забота о здоровье должна носить активный характер и почему.
3. Что для поддержания здоровья самое важное.
4. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
5. Все ли вредные привычки вредные?

#### **Практическое занятие 6. Психофизиологические характеристики труда.**

Вопросы к теме:

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
2. Динамика работоспособности в умственном труде и влияние на неё внешних и внутренних факторов
3. Заболеваемость в период учёбы в вузе и её профилактика.

Вопросы для устного опроса:

1. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?
2. Краткая характеристика умственного труда.
3. Динамика работоспособности в течение дня, недели, учебного года.

#### **Практическое занятие 7. Сравнительная характеристика ОФП и СФП.**

Вопросы к теме:

1. Понятие об ОФП и СФП
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Учебно-тренировочное занятие как основная форма организации физического воспитания.

Вопросы для устного опроса:

1. Какие задачи решает общая физическая подготовка?
2. Какие задачи решает специальная физическая подготовка?
3. Ведущие принципы физического воспитания.
4. Распределение времени по структуре занятия.

#### **Практическое занятие 8. Формирование физических качеств.**

Вопросы к теме:

1. Основы обучения движениям
2. Основы совершенствования физических качеств
3. Закономерности развития физических качеств

Вопросы для устного опроса:

1. Какие существуют закономерности для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости?
2. Какие методы и условия применяют в развитии выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости?

### **Практическое занятие 9. Компоненты ФК.**

Вопросы к теме:

1. Спорт как специфическая форма физической культуры.
2. Характеристика физического воспитания.
3. Компоненты физической культуры.

Вопросы для устного опроса:

1. Из каких компонентов состоит физическая культура?
2. В чем заключаются плюсы и минусы спортивной деятельности?
3. Физическое воспитание в период обучения в вузе.

### **Практическое занятие 10. Физическая культура личности.**

Тематика круглого стола.

1. Недостатки и достоинства самооценки физического Я.
2. Двигательная активность как залог долголетия - аргументы за и против.
3. Самостоятельные занятия физической культурой – за и против.
4. Особенности здорового образа жизни современного студента.
5. Особенности здорового образа жизни в Краснодарском крае.

### **Практическое занятие 11. Формы, принципы, правила самостоятельной тренировки.**

Вопросы к теме:

1. Принципы самостоятельной тренировки.
2. Формы самостоятельной тренировки
3. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вопросы для устного опроса:

1. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
2. Возрастные изменения организма и характер двигательной активности.
3. Особенности двигательной активности в студенческом возрасте.

## **Раздел 2.**

### **Практическое занятие 12. Ведущие средства ФК.**

Вопросы к теме:

1. Питание как фактор здорового образа жизни
2. Оптимальная двигательная активность.
3. Рациональная организация жизнедеятельности.

Вопросы для устного опроса:

1. Что такое правильное питание?
2. Какой характер должна носить двигательная активность, чтобы происходило оздоровление организма?
3. Какие существуют закономерности в режиме сна и бодрствования?

### **Практическое занятие 13. Вредные привычки.**

Вопросы к теме:

1. Вредные привычки, их влияние на человека.
2. Профилактика вредных привычек.

Вопросы для устного опроса:

1. Характеристика табакокурения с точки зрения психики и функциональных систем.
2. Характеристик алкоголя с точки зрения психики и функциональных систем
3. Характеристика наркомании с точки зрения психики и функциональных систем.

### **Практическое занятие 14. Влияние ФК и спорта на человека.**

Вопросы к теме:

1. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта - лёгкой атлетики.

2. Спортивная подготовка в вузе.

3. Влияние системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.

### **Практическое занятие 15. Виды контроля в ФК и спорте.**

Вопросы к теме:

1. Педагогический и врачебный контроль.

2. Понятие о самоконтроле.

3. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности

Вопросы для устного опроса:

1. Виды педагогического контроля.

2. Основные антропометрические показатели физического развития.

3. Основные функциональные показатели физического развития.

### **Практическое занятие 16. Системы физических упражнений.**

Вопросы к теме:

1. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений

2. Мотивация в рамках физкультурно-спортивной деятельности.

3. Системы физических упражнений.

Вопросы для устного опроса:

1. Какие существуют классификации видов спорта?

2. Как влияют занятия ИВС на организм и психику?

3. Что относится к циклическим и ациклическим видам спорта?

### **Практическое занятие 17. Деловая игра.**

Деловая игра «Выбор» ориентирована на актуализацию ведущего принципа физического воспитания – принципа осознания и активности. Студенты должны осуществить свой выбор в рамках физкультурно-оздоровительных направлений с учётом имеющихся знаний, умения и навыков. При конструировании игры предполагается организация совместной деятельности игроков, имеющая характер ролевого взаимодействия в соответствии с правилами и нормами.

Достижение цели происходит путём принятия групповых и индивидуальных решений. В основу разработки положена деятельность, отражающая согласование различных интересов. Содержанием выступает явление, к которому имеется множество подходов (теоретических и практических), обусловленных различными смысловыми позициями участников.

Основной целью проведения деловой игры является формирование модели физической культуры у студентов посредством погружения в конкретную ситуацию, смоделированную конструктором игры.

Время проведения: - 50-60 минут. Порядок проведения:

1. Ознакомить всех участников с условиями игры – в фитнес-центр приходят клиенты с разными запросами. Инструкторы по разным направлениям должны выслушать желания клиента и предложить самый подходящий вариант.

2. Каждому игроку следует самостоятельно выбрать группу – «клиент» или «инструктор», «специалист врачебного контроля», «тренер индивидуальных программ».

Действующие лица:- клиенты, желающие записаться в фитнес-клуб (8-10 человек), обладающие разными целями и мотивами.- инструкторы, представляющие игровые виды спорта (футбол, волейбол, гандбол) – 2-3 человека;-инструкторы, представляющие тренажёрный зал (кардио и силовые тренажёры) – 2-3 человека;-инструкторы, представляющие оздоровительные практики (йога, стретчинг, пилатес) – 2-3 человека;-инструкторы, представляющие аэробные нагрузки (аэробика, шейпинг, аквааэробика) – 2-3 человека;-специалисты врачебного контроля (определяют показатели функционального состояния и уровень физической подготовленности) – 2-3 человека; - тренер индивидуальных программ.

3. На этом этапе начинается дискуссия по поводу выбора правильного фитнес-направления. В качестве эксперта выступает преподаватель.

4. Оценить результаты дискуссии в каждой подгруппе. Для этого:  
а) выслушать желание каждого клиента, его аргументы и установки. Затем клиент принимает решение на основании доводов инструктора из того или иного направления.

5. Затем в ходе общей групповой дискуссии установить соответствие предлагаемых направлений запросам клиента.

Комментарии к проведению игры:

-это упражнение даёт возможность количественно оценить эффективность группового решения;

-в группе возникает большее количество вариантов решения и лучшего качества, чем у решающих в одиночку;

-решение проблем в условиях группы обычно занимает больше времени, чем решение тех же проблем отдельным индивидом;

-индивид, обладающий особыми умениями (способностями, знаниями, информацией), связанными с групповой задачей, обычно более активен в группе, вносит больший вклад в выработку группового решения.

После завершения игры целесообразно провести обсуждение хода игры совместно с участниками и выслушать их мнения, предложения и пожелания по методике проведения игры, а также о взаимоотношениях участников в ходе игры.

#### **Практическое занятие 18. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.**

Вопросы к теме:

1. Содержание самоконтроля.

2. Характеристика показателей самоконтроля

3. Функциональное состояние организма и его оценка в самоконтроле

Вопросы для устного опроса:

1. Дневник самоконтроля – описание, функции.

2. Укажите объективные данные самоконтроля.

3. Укажите субъективные данные самоконтроля

#### **Практическое занятие 19. Онтогенез двигательной сферы.**

Вопросы к теме:

1. Место ФК в поддержании и укреплении здоровья взрослых.

2. Возрастные особенности студентов.

3. Возрастные особенности содержания занятий.

4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Вопросы для устного опроса:

1. Особенности проведения тренировочных занятий в разные возрастные периоды.

2. В чем специфика занятий с женщинами?

3. Оздоровительное влияние двигательной активности на организм.

#### **Практическое занятие 20. Особенности ППФП с учётом будущей профессии.**

Вопросы к теме:

1. Понятие и значение ППФП, структура ППФП

2. Факторы, определяющие содержание ППФП

3. Направленность ППФП (общие и специальные требования).

4. Производственная гимнастика

Вопросы для устного опроса:

1. ППФП – общие и специальные требования.

2. Производственная гимнастика, ее воздействие на человека.

3. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?

#### **Практическое занятие 21. Условия для высокой продуктивности умственного труда.**

Вопросы к теме:

1. Характеристика интеллектуальной деятельности.

2. Специфика умственного труда.

3. Физическая культура в обеспечении оптимизации умственного труда.

Вопросы для устного опроса:

1. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?
2. Как целесообразно применять правила рационального использования средств физической культуры в целях дальнейшей профессионализации?
3. Есть ли особенности применения комплексов физических упражнений в зависимости от профессиограммы?

### **Практическое занятие 22. Физическая культура бакалавра.**

Вопросы к теме:

1. Целесообразный характер двигательной деятельности, особенности.
2. Занятия ИВС в процессе социализации личности.
3. ППФП как необходимое условие самореализации.
4. Тестовые задания.

### **По теме 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

#### **Примеры тестов для контроля знаний:**

1. Под двигательной активностью понимают:
  - а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
  - б) определённую меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
  - в) определённую величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объёма и интенсивности;
  - г) целенаправленные системы движений.
2. В память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490 г. до новой эры на Олимпийских играх проводится следующий вид соревнований:
  - а) бег 50 км;
  - б) бег 42 км 195 м;
  - в) бег 32 км 195 м;
  - г) бег 30 км 190 м.
3. Указать цель занятий спортом:
  - а) выявление, сопоставление и сравнение человеческих возможностей;
  - б) физическое и функциональное развитие, повышение работоспособности и укрепление здоровья спортсменов;
  - в) развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями;
  - г) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности.
4. Упражнения, в которых сочетаются быстрота и сила, называются:
  - а) общеразвивающими;
  - б) собственно-силовыми;
  - в) скоростно-силовыми;
  - г) групповыми.
5. Бег на длинные дистанции развивает:
  - а) гибкость;
  - б) ловкость;
  - в) быстроту;
  - г) выносливость

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

#### **Вопросы для устного опроса:**

1. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
2. Что такое физическая подготовка?
3. Назовите виды физической подготовки.

4. Что такое физическое развитие?
5. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.

#### **6. 5. Типовые задания к лабораторным занятиям**

Лабораторные занятия по дисциплине «Физическая культура» учебным планом не предусмотрены.

#### **6. 6. Типовые задания к интерактивным занятиям**

### **по теме 11. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта Сценарий деловой игры**

Деловая игра «Выбор» ориентирована на актуализацию ведущего принципа физического воспитания – принципа осознания и активности. Студенты должны осуществить свой выбор в рамках физкультурно-оздоровительных направлений с учётом имеющихся знаний, умения и навыков. Формируется несколько групп – представителей фитнес-направлений («инструкторы») и одна группа желающих заниматься в фитнес-центре («клиенты»). «Инструкторы» предлагают «клиентам» различные оздоровительные направления, исходя из запросов «клиентов».

При конструировании игры предполагается организация совместной деятельности игроков, имеющая характер ролевого взаимодействия в соответствии с правилами и нормами. Достижение цели происходит путём принятия групповых и индивидуальных решений. В основу разработки положена деятельность, отражающая согласование различных интересов. Содержанием выступает явление, к которому имеется множество подходов (теоретических и практических), обусловленных различными смысловыми позициями участников.

### **по теме 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тематика круглого стола.**

1. Недостатки и достоинства самооценки физического Я.
2. Двигательная активность как залог долголетия - аргументы за и против.
3. Самостоятельные занятия физической культурой – за и против.
4. Особенности здорового образа жизни современного студента.
5. Приоритетные формы самостоятельных занятий физической культурой.

#### **7. Типовые задания к занятиям в электронной форме обучения**

Электронная форма обучения учебным планом не предусмотрена.

## **VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура» представлены в нормативно-методических документах:

Положение об интерактивных формах обучения (<http://www.rea.ru>)

Положение о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов (<http://www.rea.ru>)

Положение об учебно-исследовательской работе студентов (<http://www.rea.ru>)

Организация деятельности студента по видам учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» представлена в таблице 7.1:

Таблица 7.1

Вид учебных занятий, работ	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; отмечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удаётся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, лекционном занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление



	понятий) и др.
Практические	Проработка рабочей программ, 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.) Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчётно-аналитических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Устный опрос	Знакомство с основной (лекционной) и дополнительной литературой, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и трансляция полученных знаний.
Деловая игра	Проработка предложенной тематики и моделирование, упрощённое воспроизведение реальной производственной ситуации. Решение задач, аналогичных тем, которые встречаются в профессиональной деятельности.
Тест	Усвоение системы формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках (сформированных компетенциях).
Круглый стол	Освещение материала (с разных точек зрения), признание его актуальности и целесообразности, изложение с целью формирования общей идеи в рамках рассматриваемой тематики.
Работа с литературой и нормативными документами	Работа с литературой предполагает проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Необходимо уделять пристальное внимание работе с литературой, так как механическое переписывание материала составляет основу репродуктивных методов обучения (противоположных продуктивным, инновационным)

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

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания представлено в разделе II «Содержание программы учебной дисциплины» и разделе VIII настоящей рабочей программы.

В соответствии с Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В.Плеханова» распределение баллов, формирующих рейтинговую оценку работы студента, осуществляется следующим образом, таблица 8.1:

Таблица 8.1

Виды работ	Максимальное количество баллов
Выполнение учебных заданий на аудиторных занятиях	20

Текущий и рубежный контроль	20
Творческий рейтинг	20
Промежуточная аттестация (зачёт)	40
Итого	100

Результаты входного контроля уровня подготовки обучающихся в начале изучения дисциплины, уровня профессиональной подготовки обучающихся не формируют рейтинговую оценку работы обучающегося по дисциплине, критерии оценки входного контроля представлены в оценочных и методических материалах к дисциплине.

**Критерии оценки заданий текущего контроля успеваемости обучающегося в семестре для очной формы обучения**

Расчёт баллов по результатам текущего контроля в 1 семестре:

Форма контроля	Наименование раздела (темы), выносимых на контроль	Форма проведения контроля	Количество баллов, максимально
Текущий контроль	Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	устный опрос	1
	Тема 2 Олимпийские игры	устный опрос	1
	Тема 3 Социально-биологические основы физической культуры	устный опрос	1
	Тема 4 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	устный опрос, тест	2
	Тема 5 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФК в регулировании работоспособности	устный опрос	1
	Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	устный опрос	1
	Тема 7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	устный опрос, круглый стол	3
<b>Всего</b>			<b>10</b>

Расчёт баллов по результатам текущего контроля во 2 семестре:

Форма контроля	Наименование раздела (темы), выносимых на контроль	Форма проведения контроля	Количество баллов, максимально
Текущий контроль	Тема 8 Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях ФК и спортом	устный опрос	1
	Тема 9 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	тест	1
	Тема 10 Диагностика и самодиагностика занимающихся	устный опрос	1

	физическими упражнениями и спортом		
	Тема 11 Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.	деловая игра	3
	Тема 12 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	устный опрос	1
	Тема 13 Учёт возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях ФК и спортом	устный опрос	1
	Тема 14 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	устный опрос тест	2
Всего			<b>10</b>

### **Критерии оценки курсовой работы.**

Курсовая работа по дисциплине «Физическая культура» учебным планом не предусмотрена.

### **Критерии оценки заданий к практическим (семинарским) занятиям**

В результате образовательной деятельности, позволяющей структурировать научную организацию труда, в том числе умственного и физического, студенты формируют умения к выполнению комплексов физических упражнений с учётом персонального психофизиологического профиля, а также приобретают навыки в составлении комплексов упражнений, способов саморегуляции и методов самовоспитания.

Суммарные итоги формирования компетенций проявляют себя в различных образовательных технологиях:

#### **Реферат/Эссе – 1-0 баллов**

1 балл - выставляется студенту, если он глубоко и всесторонне знает и понимает учебно-теоретический материал по дисциплине: знает и правильно использует исторические факты, необходимые для раскрытия данной темы; привлекает исторические концепции, непосредственно относящиеся к рассматриваемой проблеме. Студент умеет анализировать и критически оценивать информацию: сравнивает различные позиции, объясняет существование альтернативных точек зрения, выявляет их достоинства и аргументирует недостатки, даёт личную оценку проблеме. Материал излагает ясно, четко, логично; грамотно формулирует аргументы выдвинутых тезисов; привлекает различные точки зрения и даёт их личную оценку. Оформление работы соответствует стандартным требованиям оформления текста, указанных в разделе «Правила оформления эссе» с соблюдением норм русского литературного языка, правил орфографии, пунктуации.

0,8 балла - выставляется студенту, если его ответ удовлетворяет всем требованиям, изложенным ранее, но при этом допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; допущены один-два недочёта в раскрытии данной темы.

0,5 балла - выставляется студенту, если он поверхностно знает и понимает учебно-теоретический материал по дисциплине, не в полном объёме использует основные исторические факты, необходимые для раскрытия данной темы; недостаточно привлекает исторические концепции, непосредственно относящиеся к рассматриваемой проблеме.

Студент слабо анализирует и критически оценивает фактический материал, сравнивает различные позиции, объясняет существование альтернативных точек зрения, выявляет их достоинства и аргументирует недостатки, даёт личную оценку проблеме. Материал изложен недостаточно четко и логично; слабо выражена личная оценка. Оформление работы выполнено с нарушением стандартных требований, допущены грамматические и орфографические ошибки в тексте.

0 баллов - выставляется студенту, если он не раскрывает основное содержание поставленной проблемы; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены фактологические и терминологические ошибки. У студента отсутствует умение анализировать и критически оценивать информацию: сравнивать

различные позиции и альтернативные точки зрения. Он не дает личную оценку проблеме. Оформление работы не соответствует стандартным требованиям оформления текста, с соблюдением норм русского литературного языка, правил орфографии и пунктуации.

#### **Контрольная работа – 1-0 баллов**

**1 балл** - выставляется студенту, если он правильно отвечает на поставленные вопросы, знает исторические факты, умело использует понятийный аппарат, использует альтернативные точки зрения, высказывает свою позицию. Грамотно оформляет письменный ответ. Правильные ответы составляют 100-85%;

**0,8 балла** - выставляется студенту, если он делает незначительные неточности в изложении поставленного вопроса и недостаточно глубоко излагает позиции авторов. Правильные ответы составляют 84-70%;

**0,5 балла** - выставляется студенту, если он плохо владеет содержанием излагаемого вопроса, позиции авторов констатирует, но не раскрывает. Правильные ответы составляют 69–50%;

**0 баллов** - выставляется студенту, который не знает значительной части контрольного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания. Правильные ответы составляют менее 50%.

#### **Тесты – 1-0 баллов**

**1,0 балла** - выставляется студенту, если он правильно выполняет 100-85% тестовых заданий;

**0,8 баллов** - выставляется студенту, если он правильно выполняет 84-70% тестовых заданий;

**0,5 баллов** - выставляется студенту, если правильно выполняет 69-50% тестовых заданий;

**0 баллов** – выставляется, если правильно выполняет менее 50% тестовых заданий.

#### **Результаты тестирования по разделу 1,2 – 1 балл:**

**1 балл** - выставляется студенту, если он правильно выполнил задания более чем 90%.вопросов тестов;

**0,8 балла** - выставляется студенту, если правильно выполнено от 70 до 89 % тестовых заданий;

**0,5 балла** - выставляется студенту, если правильно выполнено от 50 до 69 % тестовых заданий;

**0 баллов** - выставляется студенту, если правильно выполнено менее 50% тестовых заданий.

#### **Ответы на вопросы устного опроса - 1 балл:**

**1 балл** - выставляется студенту, если он соблюдает нормы литературного языка, раскрывает содержание освещаемого вопроса в полной мере, отвечает на задаваемые вопросы.

**0,8 балла** - выставляется студенту, если он соблюдает нормы литературного языка, допускает единичные ошибки при освещении вопроса, отвечает на задаваемые вопросы.

**0,5 балла** - выставляется студенту, если соблюдает нормы литературного языка в неполной мере, допускает существенные ошибки при освещении вопроса, отвечает на задаваемые вопросы частично.

**0 баллов** - выставляется студенту, если он частично соблюдает нормы литературного языка, допускает грубые ошибки при освещении вопроса, на задаваемые вопросы не отвечает.

#### **Критерии оценки заданий к лабораторным занятиям.**

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены.

#### **Критерии оценки заданий к интерактивным занятиям**

##### **Результаты участия в деловой игре - 3 балла:**

**3 балла** - выставляется студенту, если он соблюдает нормы литературного языка, правильно формулирует цель физкультурно-спортивных занятий, исходя из предпочтений клиента, подбирает необходимый арсенал видов физических упражнений, аргументирует свой выбор;

**2 балла** - выставляется студенту, если он соблюдает нормы литературного языка, допускает единичные ошибки, правильно формулирует цель с незначительными ошибками при подборе арсенала видов физических упражнений, в аргументации допускает ряд несущественных ошибок.

**1 балл** - выставляется студенту, если он допускает множественные речевые ошибки при изложении материала, правильно формулирует цель, без подбора необходимого арсенала, в аргументации совершает ряд логических ошибок.

**0 баллов** - выставляется студенту, если он искажает смысл ответа, неверно формулирует цель, не

приводит должной аргументации.

**Результаты участия в круглом столе - 2 балла:**

**2 балла** - выставляется студенту, который свободно излагает материалы доклада, отвечает на теоретические вопросы, задаваемые участниками круглого стола, и показывает глубокие знания по изученной проблеме.

**1 балл** - выставляется, если ответы на теоретические вопросы после изложения доклада недостаточно полные;

**0,5 балла** - заслуживает студент, который отвечает на 50% задаваемых вопросов и частично раскрывает содержание дополнительных вопросов;

**0 баллов** - заслуживает студент, которым теоретическое содержание курса освоено частично или отсутствует ориентация в излагаемом материале, ответы на задаваемые вопросы отсутствуют.

**Критерии оценки заданий в электронной форме обучения**

Электронная форма обучения учебным планом не предусмотрена.

**Критерии оценки творческого рейтинга**

Распределение баллов осуществляется по решению кафедры, и результат распределения баллов за соответствующие виды работ представляется в виде следующей таблицы

Вид работы по разделу (теме) дисциплины	Количество баллов, максимально
Написание студенческой научной работы	5
Участие в конкурсе студенческих научных работ	5
Выступление с докладом на ежегодной студенческой научной конференции	10
Итого	20

**Критерии оценки промежуточной аттестации**

**Зачёт** по результатам изучения дисциплины «Физическая культура» во 2 семестре проводится в письменной форме и соответствует **40 баллам**. Зачёт состоит из двух теоретических вопросов. Оценка по результатам зачёта выставляется исходя из следующих критериев:

**-теоретические вопросы – по 20 баллов каждый.**

<b>Критерии оценки ответа студента в процессе сдачи зачёта (в баллах)</b>				
	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
Знание	Знания глубокие, всесторонние	Знание материала в пределах программы	Отмечены пробелы в усвоении программного материала	Не знает основное содержание дисциплины
Понимание	Полное понимание материала, выводы доказательны, приводит примеры, дополнительные вопросы не требуются	Понимает материал, приводит примеры, но испытывает некоторые затруднения с выводами, однако достаточно полно отвечает на дополнительные вопросы	Суждения поверхностные, содержат ошибки, не приводит примеры, ответы на дополнительные вопросы неуверенные	С трудом формулирует свои мысли, не приводит примеры, не дает ответа на дополнительные вопросы.
Логика изложения	Излагает материал логично, последовательно	Излагает материал достаточно логично и последовательно	Логика изложения нарушена, формулирует ответ после уточняющих вопросов	Беспорядочно, неуверенно излагает материал
Применение профессиональной терминологии	Даёт ёмкие определения основных понятий, корректно использует профессиональную терминологию	Допускает неточности в определении понятий, не в полном объёме использует профессиональную терминологию	Путает понятия, редко использует профессиональную терминологию	Затрудняется в определении понятий изучаемой дисциплины, не корректно использует профессиональную терминологию

			терминологию
--	--	--	--------------

**Итоговый балл** формируется суммированием баллов за промежуточную аттестацию и баллов, набранных перед аттестацией в течение семестра.

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную систему (двухбалльную) шкалу производится следующим образом:

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

<b>100-балльная система оценки</b>	<b>Традиционная четырехбалльная система оценки</b>	<b>Формируемые компетенции (индикаторы компетенций)</b>	<b>Критерии оценивания</b>
85 – 100 баллов	«отлично» «зачтено»	ОК-8	<p><b>Знает верно и в полном объеме:</b> средства и методы физической культуры; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности</p> <p><b>Умеет верно и в полном объеме:</b> проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью</p> <p><b>Владеет навыками верно и в полном объеме:</b> должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</p>
70 – 84 баллов	«хорошо» «зачтено»	ОК-8	<p><b>Знает с незначительными замечаниями:</b> средства и методы физической культуры; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности</p> <p><b>Умеет с незначительными замечаниями:</b> проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью</p> <p><b>Владеет навыками с незначительными замечаниями:</b> должным уровнем физической подготовленности и физического развития,</p>

			необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения
50 – 69 баллов	«удовлетворительно» «зачтено»	ОК-8	<p><b>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b> средства и методы физической культуры; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности</p> <p><b>Умеет на базовом уровне, с ошибками:</b> проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью</p> <p><b>Владеет на базовом уровне, с ошибками:</b> должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</p>
менее 50 баллов	«неудовлетворительно» «не зачтено»	ОК-8	<p><b>Не знает на базовом уровне:</b> средства и методы физической культуры; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности</p> <p><b>Не умеет на базовом уровне:</b> проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью</p> <p><b>Не владеет на базовом уровне:</b> должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</p>

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)

1. Рабочая программа по учебной дисциплине с внесенными дополнениями и изменениями рекомендована к утверждению на заседании кафедры бухгалтерского учета и анализа, протокол от 18.03.2020 № 8

Заведующий кафедрой  Н.В. Лактионова

Согласовано на заседании УМС Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, протокол от 19.03.2020 № 7

Председатель  Г.Л. Авагян

Утверждено советом Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, протокол 26.03.2020 № 11

Председатель  А.В. Петровская



**Краснодарский филиал РЭУ им.Г.В.Плеханова**  
**Карта обеспеченности дисциплины «Физическая культура»**  
**учебными изданиями и иными информационно-библиотечными ресурсами**

Кафедра гуманитарных дисциплин

ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.01 ЭКОНОМИКА

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

Уровень подготовки бакалавриат

№ п/п	Наименование, автор	Выходные данные	Кол-во печатных экземпляров (шт)	Наличие в ЭБС (да/нет), название ЭБС	Количество экземпляров на кафедре (шт)	Численность студентов (чел)	Показатель обеспеченности студентов литературой: = 1(при наличии в ЭБС); или =(столбец4/столбец7) (при отсутствии в ЭБС)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Основная литература</b>							
1.	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов	Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438991">https://biblio-online.ru/bcode/438991</a> (дата обращения: 16.10.2017). <a href="https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991#page/1</a>	X	Да, ЭБС «BOOK.ru»	X	X	1
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/431427">https://biblio-online.ru/bcode/431427</a> (дата обращения: 16.10.2017). <a href="https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-">https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-</a>	X	Да, ЭБС «BOOK.ru»	X	X	1

		<a href="#">kultura-431427#page/1</a>					
3.	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд.	Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/430716">https://biblio-online.ru/bcode/430716</a> (дата обращения: 16.10.2017). <a href="https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1</a>	X	Да, ЭБС «Znanium»	X	X	1
<b>Всего</b>							1
<b>Дополнительная литература</b>							
1.	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438915">https://biblio-online.ru/bcode/438915</a> (дата обращения: 16.10.2017). <a href="https://biblio-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1</a>	X	Да, ЭБС «Znanium»	X	X	1
2.	Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/447196">https://biblio-online.ru/bcode/447196</a> (дата обращения: 16.10.2017). <a href="https://biblio-online.ru/v">https://biblio-online.ru/v</a>	X	Да, ЭБС «BOOK.ru»	X	X	1

		<a href="https://biblio-online.ru/bcode/447196#page/1">iewer/istoriya-fizicheskoy-kultury-447196#page/1</a>					
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/447152">https://biblio-online.ru/bcode/447152</a> (дата обращения: 16.10.2017). <a href="https://biblio-online.ru/viewer/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-447152#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-447152#page/1</a>	X	Да, ЭБС «BOOK.ru»	X	X	1
4.	Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/437324">https://biblio-online.ru/bcode/437324</a> (дата обращения: 16.10.2017). <a href="https://biblio-online.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324#page/1</a>	X	Да, ЭБС «Znanium»	X	X	1
5.	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/447196#page/1">https://biblio-</a>					

		<a href="https://biblio-online.ru/vjewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895#page/1">online.ru/bcode/444895</a> (дата обращения: 16.10.2017). <a href="https://biblio-online.ru/vjewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895#page/1">https://biblio-online.ru/vjewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895#page/1</a>					
<b>Всего</b>							1

Преподаватель  С.Г. Александров

Зав.кафедрой  Н.В. Лактионова

СОГЛАСОВАНО:

Библиотекарь  И.Р. Савина

