

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петровская Анна Викторовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 27.07.2023 10:31:14  
Уникальный программный ключ:  
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199

*Приложение 3 к основной профессиональной образовательной программе  
по направлению подготовки 38.03.01 Экономика  
направленность (профиль) программы «Экономика и управление на предприя-  
тии (организации)»*

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

Факультет экономики, менеджмента и торговли  
Кафедра бухгалтерского учета и анализа

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.О.31.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Направление подготовки 38.03.01 ЭКОНОМИКА**

**Направленность (профиль) программы  
ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ НА ПРЕДПРИЯТИИ (ОРГАНИЗА-  
ЦИИ)**

**Уровень высшего образования Бакалавриат**

**Год начала подготовки 2021**

Краснодар – 2021 г.

**Составитель:**

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

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры бухгалтерского учета и анализа, протокол № 6 от 28.01.2021

Рабочая программа составлена на основе рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», утвержденной на заседании кафедры физического воспитания Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова протокол № 9 от 19 апреля 2021 г., разработанной авторами:

Андрющенко Л. Б., д.п.н., профессором, заведующим кафедрой физического воспитания,  
Филимоновой С. И., д.п.н., профессором кафедры физического воспитания,  
Столяр К. Э., к.п.н., доцентом, доцентом кафедры физического воспитания,  
Шутовой Т. Н., к.п.н., доцентом, доцентом кафедры физического воспитания.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b> .....	4
Цель и задачи освоения дисциплины .....	4
..... Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
Объем дисциплины и виды учебной работы .....	4
..... Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине .....	5
<b>II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	6
<b>III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	15
Рекомендуемая литература .....	15
..... Перечень информационно-справочных систем .....	15
Перечень электронно-образовательных ресурсов .....	15
..... Перечень профессиональных баз данных .....	15
..... Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной системы «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	16
..... Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения .....	16
Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	16
<b>IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	16
..... <b>V. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ</b> .....	17
<b>VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</b> .....	17
Аннотация к рабочей программе дисциплины .....	25

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Цель и задачи освоения дисциплины

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

**Задачи** учебной дисциплины «Физическая культура»:

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

### Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части учебного плана в соответствии с ФГОС.

### Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

Показатели объема дисциплины	Всего часов по формам обучения	
	очная	очно-заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2 ЗЕТ	
Объем дисциплины в акад. часах	72	
Промежуточная аттестация: форма	зачет	зачет
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего</b>	<b>72</b>	<b>54</b>
1. Контактная работа на проведение занятий лекционного и семинарского типов, всего часов,	<b>70</b>	<b>52</b>
в том числе:		
• лекции	24	16
• лабораторные занятия		
• практические занятия	46	36
в том числе практическая подготовка		
2. Индивидуальные консультации (ИК)		
3. Контактная работа по промежуточной аттестации	<b>2</b>	<b>2</b>

(Катт)		
4.Консультация перед экзаменом (КЭ)		
6.Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк)		
<b>Самостоятельная работа (СР), всего:</b>	-	18
в том числе:		
самостоятельная работа в период экз. семестре (СРэк)	-	-
самостоятельная работа в семестре (СРс)	-	18

## Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Таблица 2

<b>Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций (код и наименование индикатора)</b>	<b>Результаты обучения (знания, умения)</b>
<b>УК-7</b> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1. 3-1.</b> <b>Знает</b> нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения
		<b>УК-7.1. 3-2.</b> <b>Знает</b> нормативную базу общей физической подготовки для своего половозрастного профиля
		<b>УК-7.1. У-1.</b> <b>Умеет</b> соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа жизни с физиологическими особенностями своего организма.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Этапы формирования и критерии оценивания сформированности компетенций для обучающихся очной формы обучения

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Трудоемкость, академические часы						Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения (знания, умения)	Учебные задания для аудиторных занятий	Текущий контроль	Задания для творческого рейтинга (по теме (ам)/разделу или по всему курсу в целом)
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	Самостоятельная работа/ КЭ, Каттэк, Кагт	Всего					
<b>Семестр 1</b>												
1.	<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.</b> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	-
2.	<b>Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма.</b> Профессионально важные психо-физические качества личности. Функциональные системы организма человека и	2	2	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1.3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	Р.

	их изменения под воздействием физической нагрузки.											
3.	<b>Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.</b>	2	4	-	-	-	6	УК-7.2.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	Р.
4.	<b>Тема 4. Основы здорового образа жизни.</b> Адаптация обучаемых к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	Р.
5.	<b>Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся.</b> Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	Р.
6.	<b>Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта.</b> Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом	2	2	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	Р.
7.	<b>Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России.</b> Россия в международном спортивном и олимпийском движении.	-	4	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	Р.
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		<b>36</b>					
<b>Семестр 2</b>												

8	<b>Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания.</b> Комплекс ГТО в практике физического воспитания обучаемых. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО.	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	Р.
9	<b>Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</b> Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	2	2	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	Р.
10	<b>Тема 10. Основы физической тренировки обучаемых в избранных видах спорта: ОФП и СФП.</b> Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	Р.
11	<b>Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры.</b> Основы контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	Р.



12	<b>Тема 12.</b> Восстановительные процессы при физической нагрузки. Основы рационального питания. Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями.	2	2	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	Р.
13	<b>Тема 13.</b> Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура обучаемых: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	2	2	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	Р.
14	<b>Тема 14.</b> Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности вузе. Возрастные особенности при занятиях фитнесом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях различными видами двигательной активности.	-	4	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	Р.
<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>22</b>	-	-	-	<b>34</b>	-	-	-	-	-

	<i>Консультация перед экзаменом (КЭ)</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<i>Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк), Катт</i>	-	-	-	-	/2	2	-	-	-	-	-
	<i>Самостоятельная работа в период экз. сессии (СРэк)</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	-	-	<b>-/2</b>	<b>72</b>	x	x	x	x	x

**Этапы формирования и критерии оценивания сформированности компетенций  
для обучающихся очно-заочной формы обучения**

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Трудоемкость, академические часы						Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения (знания, умения)	Учебные задания для аудиторных занятий	Текущий контроль	Задания для творческого рейтинга (по теме (ам)/разделу или по всему курсу в целом)
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	Самостоятельная работа/ КЭ, Каттэк, Катт	Всего					
<b>Семестр 1</b>												
1.	<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.</b> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. ФЗ № 329	2	2	-	-	2	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1, УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	-

	«О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.											
2.	<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психо-физические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.	2	2	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1, УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	-
3.	<b>Тема 3.</b> Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.	2	4	-	-	-	6	УК-7.2.	УК-7.1. 3-1, УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	-
4.	<b>Тема 4.</b> Основы здорового образа жизни. Адаптация обучаемых к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	-	4	-	-	2	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1, УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	-
5.	<b>Тема 5.</b> Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся. Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения	2	2	-	-	2	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1, УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	-
6.	<b>Тема 6.</b> Проблемы и вызовы современного спорта.	-	2	-	-	2	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1, УК-7.1. 3-2	О.	Т.	-

	Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом								УК-7.1 У-1			
7.	<b>Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России.</b> Россия в международном спортивном и олимпийском движении.	-	2	-	-	2	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	-
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>18</b>			<b>10</b>	<b>36</b>					
<b>Семестр 2</b>												
8	<b>Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания.</b> Комплекс ГТО в практике физического воспитания обучающихся. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО.	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	-
9	<b>Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</b> Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	2	2	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	-
10	<b>Тема 10. Основы физической тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП.</b> Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	-

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

14	<b>Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности вузе.</b> Возрастные особенности при занятиях фитнесом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях различными видами двигательной активности.	-	2	-	-	2	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1, УК-7.1. 3-2 УК-7.1 У-1	О.	Т.	-
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	-	-	<b>8</b>	<b>34</b>	-	-	-	-	-
	<i>Консультация перед экзаменом (КЭ)</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<i>Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк), Катт</i>	-	-	-	-	/2	2	-	-	-	-	-
	<i>Самостоятельная работа в период экз. сессии (СРэк)</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>16</b>	<b>36</b>	-	-	<b>18/2</b>	<b>72</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>

**Формы учебных заданий на аудиторных занятиях:**

Опрос (О.)

**Формы текущего контроля:**

Тест (Т.)

**Формы заданий для творческого рейтинга:**

Реферат (Р.)







2 <http://www.rusada.ru/> - базы данных Российского антидопингового агентства РУСАДА.

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

1. <http://studsport.ru/> - Российский студенческий спортивный союз (РССС)
2. Сайт «Компьютерная поддержка учебной деятельности Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова»  
<https://eios.reakf.ru>

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

1. Операционная система Windows 8.1, Windows 10, Microsoft Windows XP PRO
2. Пакет прикладных программ Microsoft Office Professional Plus 2007, Office Professional Plus 2013 Rus, Office Professional Plus 2010 Rus
3. Антивирусная программа Касперского Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Расширенный Rus Edition
4. PeaZip,
5. Adobe Acrobat Reader DC.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «Физическая культура» обеспечена:

*для проведения занятий лекционного типа:*

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

*для проведения занятий семинарского типа (практические занятия):*

учебной аудиторией, оборудованной учебной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации: ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета, принтер, проектор (переносной), экран для проектора (переносной), учебно-наглядные пособия;

- компьютерным классом;
- спортивными сооружениями с соответствующим спортивным оборудованием и инвентарём (спортивными площадками, беговыми дорожками, крытым манежем), материалами для теоретического тестирования освобожденных по медицинским показаниям обучающихся.

*для самостоятельной работы:*

- помещением для самостоятельной работы, оснащенным компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.

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

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

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

Положение об организации и выполнению внеаудиторной самостоятельной работы (<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>)

Методические указания по подготовке и оформлению рефератов (<http://www.rea.ru>).

Методические указания по технике безопасности на спортивных объектах (<http://www.rea.ru>).

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

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

Таблица 5

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

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

## **VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

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

### ***Тематика курсовых работ/проектов***

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

*Перечень вопросов к зачету:*

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 обучающихся
14.	Работоспособность (утомление и восстановление).
15.	Влияние на работоспособность обучающихся периодичности ритмических процессов в организме.
16.	Динамика работоспособности обучающихся 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 обучающихся очной формы обучения на занятиях по физической культуре
22.	Физическая культура в жизни обучающихся.
23.	Развитие силы у обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся.
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	Особенности содержания занятий с учётом возраста занимающихся.
44	Особенности самостоятельных занятий для женщин
45	Критерии здорового образа жизни.
46	Понятие и значение ППФП.
47	Спорт и его применение с позиций ППФП.
48	Направленность ППФП - общие и специальные требования.
49	Физическая культура бакалавра
50	Инклюзивное образование в рамках занятий физической культурой и спортом.

### Практические задания (кейс-задачи) к зачету

№ п/п	Перечень практических заданий к зачету
1.	Результаты группы обучающихся-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 обучающихся (без стандартного отклонения).
2.	Рассчитайте процентный вклад обеда в общем соотношении калорийности суточного рациона обучающихся -спортсменов, если первый завтрак и полдник составляют по 5%, второй завтрак – 25%, а ужин – 30%.
3.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) обучающегося по дистанции 100 м., если он преодолел ее за 12, 3 сек.
4.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) обучающегося по дистанции 3000 м., если он преодолел ее за 12 мин.
5.	Рассчитайте общую плотность (ОП) занятия по физической культуре обучающихся (в % до сотых значений) , по формуле $[ОП=T(пов)/T(общ) \times 100\%]$ , 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 обучающихся (в % до сотых значений), по формуле: $[МП=T(ву)/T(общ) \times 100\%]$ , 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) обучающегося, рост которого составляет 174 см., а вес 69, 5 кг., по формуле: $ВРИ= вес, кг/рост, дм.$
8.	Рассчитайте (до сотых значений) индекс массы тела (ИМТ) обучающегося, рост которого составляет 183 см., а вес 77, 2 кг., по формуле: $ИМТ = вес, кг/(рост, м. \times \text{рост, м.})$

9.	Рассчитайте максимально допустимую ЧСС обучающегося возрастом 21 год при интенсивной нагрузке
10.	Рассчитайте «силовой индекс» обучающегося, 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.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) обучающегося по дистанции 3000 м., если он преодолел ее за 12 мин.
22.	Рассчитайте общую плотность (ОП) занятия по физической культуре обучающихся (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.
23.	Рассчитайте (до сотых значений) моторную плотность (МП) занятия по физической культуре обучающихся (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.
24.	Рассчитайте (до сотых значений) весо-ростовой индекс (ВРИ) обучающегося, рост которого составляет 174 см., а вес 69, 5 кг., по формуле: $ВРИ = \frac{вес, кг}{рост, дм}$ .
25.	Рассчитайте (до сотых значений) индекс массы тела (ИМТ) обучающегося, рост которого составляет 183 см., а вес 77, 2 кг., по формуле: $ИМТ = \frac{вес, кг}{(рост, м)^2}$ .

**Типовые тестовые задания:**

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

**1. Тестовый вопрос 1:**

**Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:**

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физическим образованием.

**2. Тестовый вопрос 2:**

**Многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент физической культуры общества, специфическим содержанием которого является соревновательная деятельность и подготовка к ней – это:**

- а) физическая культура;
- б) спорт;
- в) физкультурная деятельность.
- г) лечебная физическая культура

**3. Тестовый вопрос 3:**

**Результатом физической подготовки является:**

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

**4. Тестовый вопрос 4:**

**Форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры – это:**

- а) физическая культура;
- б) физическое развитие;
- в) физкультурная деятельность;
- г) физическое образование.

**5. Тестовый вопрос 5:**

**Под физическим развитием понимается:**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

*Примеры вопросов для опроса:*

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

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

*Тематика рефератов:*

**Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма.**

1. Профессионально важные психофизические качества личности.
2. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.
3. Изменения функциональных систем под воздействием физической нагрузки.

**Типовая структура зачетного задания**

Наименование оценочного материала	Максимальное количество баллов
Вопрос 1.	<b>10</b>
Вопрос 2.	<b>10</b>
Кейс.	<b>20</b>

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

Таблица 6

Шкала оценивания		Формируемые компетенции	Индикатор достижения компетенции	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
<b>85 – 100 баллов</b>	<b>«зачтено»</b>	<b>УК-7</b> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает верно и в полном объеме:</b> - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; - нормативную базу общей физической подготовки для своего половозрастного профиля <b>Умеет верно и в полном объеме:</b> соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма.	<b>Продвинутый</b>
<b>70 – 84 баллов</b>	<b>«зачтено»</b>	<b>УК-7</b> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	<b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и	<b>Знает с незначительными замечаниями:</b> - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; - нормативную базу общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.	<b>Повышенный</b>

		профессиональной деятельности	профессиональной деятельности	<b>Умеет с незначительными замечаниями:</b> -соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма.	
<b>50 – 69 баллов</b>	<b>«зачтено»</b>	<b>УК-7</b> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b> - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; -нормативную базу общей физической подготовки для своего половозрастного профиля. <b>Умеет на базовом уровне, с ошибками:</b> -соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма.	<b>Базовый</b>
<b>менее 50 баллов</b>	<b>«не зачтено»</b>	<b>УК-7</b> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Не знает на базовом уровне:</b> - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; -нормативную базу общей физической подготовки для своего половозрастного профиля. <b>Не умеет на базовом уровне:</b> -соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма.	<b>Компетенции не сформированы</b>



--	--	--	--	--	--

**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

Факультет экономики, менеджмента и торговли  
Кафедра бухгалтерского учета и анализа

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.0.31.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направленность (профиль) программы  
**ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ НА ПРЕДПРИЯТИИ (ОРГАНИЗА-**  
**ЦИИ)**

Уровень высшего образования      ***Бакалавриат***

## 1. Цель и задачи дисциплины:

**Цель изучения дисциплины** – формирование физической культуры личности, способной поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в соответствии с универсальными компетенциями:

УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины** – сохранение и укрепление здоровья обучающегося, 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.

## 2. Содержание дисциплины:

№ п/п	Наименование разделов / тем дисциплины
1.	<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
2.	<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы жизнедеятельности организма.
3.	<b>Тема 3.</b> Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.
4.	<b>Тема 4.</b> Основы здорового образа жизни.
5.	<b>Тема 5.</b> Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся.
6.	<b>Тема 6.</b> Проблемы и вызовы современного спорта.
7.	<b>Тема 7.</b> История развития физической культуры и спорта в России
8.	<b>Тема 8.</b> ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания.
9.	<b>Тема 9.</b> Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.
10.	<b>Тема 10.</b> Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП.
11.	<b>Тема 11.</b> Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП.
12.	<b>Тема 12.</b> Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания.

13.	<b>Тема 13.</b> Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
14.	<b>Тема 14.</b> Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе.
<b>Трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. 72 часа</b>	

**Форма контроля –зачет**

Составитель:

к.п.н., доцент кафедры бухгалтерского учета и анализа,  
Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова С.Г. Александров