

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петровская Анна Викторовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 19.02.2025 13:27:19  
Уникальный программный ключ:  
798bda6555fbdebe827768f017100d17a9070c3f0c1b0a0ac3a71008e319

Приложение 3

к основной профессиональной образовательной программе  
по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика»  
направленность (профиль) программы «Прикладная информатика в экономике»

**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 корпоративного и государственного управления

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.33.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

<b>Направление подготовки</b>	<b>09.03.03 Прикладная информатика</b>
<b>Направленность (профиль) программы</b>	<b>Прикладная информатика в экономике</b>
<b>Уровень высшего образования</b>	<b>Бакалавриат</b>

**Год начала подготовки 2024**

**Краснодар – 2023 г.**

Составитель:

к.п.н., доцент кафедры

бухгалтерского учета и анализа С.Г. Александров

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры корпоративного и государственного управления Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, протокол от 10.03.2023 №7/1

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

Андрющенко Л.Б., д.п.н, профессором кафедры физического воспитания;

Филимоновой С.И., д.п.н, профессором кафедры физического воспитания;

Столяр К.Э., к.п.н, доцентом кафедры физического воспитания;

Шутовой Т.Н., к.п.н, доцентом кафедры физического воспитания.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>4</b>
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>	<b>7</b>
<b>III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	11
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ .....	12
ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ.....	12
ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ .....	12
ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	13
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
<b>IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>17</b>
<b>V. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.....</b>	<b>18</b>
<b>VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....</b>	<b>18</b>
АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	28

# І. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## Цель и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины «Физическая культура»:

1. Формирование системы знаний о нормах здорового образа жизни, правильного питания и поведения.

2. Создание представлений о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.

3. Формирование системы знаний о значении физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.

4. Формирование системы знаний об основах биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры, здорового образа жизни.

5. Формирование системы знаний о содержании и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

6. Воспитание умений учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

7. Воспитание умений составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

## Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательным дисциплинам учебного плана

## Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

Показатели объема дисциплины	Всего часов по формам обучения	
	очная	заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2 ЗЕТ	
Объем дисциплины в акад. часах	72	
Промежуточная аттестация: форма	зачет	зачет
Контактная работа обучающихся с преподавателем (Контакт. часы), всего:	72	10

1. Контактная работа на проведение занятий лекционного и семинарского типов, всего часов, в том числе:	70	8
лекции	24	4
практические занятия	46	4
лабораторные занятия	-	-
в том числе практическая подготовка	-	-
2. Индивидуальные консультации (ИК)**	-	-
3. Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	2	2
4. Консультация перед экзаменом (КЭ)	-	-
5. Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк)	-	-
<b>Самостоятельная работа (СР), всего:</b>	-	<b>62</b>
в том числе:		
• самостоятельная работа в период экз. сессии (СРэк)	-	2
• самостоятельная работа в семестре (СРс)	-	60
в том числе, самостоятельная работа на курсовую работу	-	-
изучение ЭОР (при наличии)	-	-
изучение онлайн-курса или его части	-	-
выполнение индивидуального или группового проекта	-	-
и другие виды	-	60

## Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Таблица 2

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование индикатора)	Результаты обучения (знания, умения)
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. 3-1. <b>Знает</b> нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения УК-7.1. 3-2. <b>Имеет</b> представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля УК-7.1. 3-3. <b>Знает</b> значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека,

		<p>профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий</p> <p>УК-7.1. 3-4. <b>Знает</b> основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры, здорового образа жизни</p> <p>УК-7.1. 3-5. <b>Знает</b> содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность</p> <p>УК-7.1. У-1. <b>Умеет</b> учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью</p> <p>УК-7.1. У-2. <b>Умеет</b> составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью</p>
--	--	---

## 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 (из Таблицы 2)	Результаты обучения** (знания, умения) (из Таблицы 2)	Учебные задания для аудиторных занятий	Текущий контроль	Задания для творческого рейтинга (по теме(-ам)/разделу или по всему курсу в целом)
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	Самостоятельная работа/ КЭ, Каттэк, Кагт	Всего					
Семестр 2												
Раздел 1.												
1.	<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</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	2				4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. 3-2, 3-3	О.	Т.	-
2.	<b>Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма.</b> 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. 3-3	О.	Т.	Ин.п.

3.	<b>Тема 3.</b> <i>Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.</i>	2	6			8	УК-7.1.	УК-7.1. 3-3. УК-7.1. У-1.У-2	О.	Т.	Ин.п.
4.	<b>Тема 4.</b> <i>Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.</i>	2	6			8	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. 3-2, 3-3 УК-7.1. 3-1. 3-3	О.	Т.	Ин.п.
5.	<b>Тема 5.</b> <i>Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов. Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения</i>	2	2			4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-2, 3-3	О.	Т.	Ин.п.
6.	<b>Тема 6.</b> <i>Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом</i>	1	2			3	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. 3-2, 3-3	О.	Т.	Ин.п.
7.	<b>Тема 7.</b> <i>История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.</i>	1	2			3	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. 3-2, 3-3	О.	Т.	Ин.п.
Раздел 2.											
	<b>Тема 8.</b> <i>ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО.</i>	2	4			6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-3. УК-7.1. У-1.У-2	О.	Т.	Ин.п.

	<b>Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</b> Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	2					2	УК-7.1.	УК-7.1. 3-3.	О.	Т.	Ин.п.
	<b>Тема 10. Основы физической тренировки студентов 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. 3-3. УК-7.1. У-1.У-2	О.	Т.	Ин.п.
	<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. 3-3. УК-7.1. У-1.У-2	О.	Т.	Ин.п.
	<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	4				6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. 3-3; УК-7.1. У-1.У-2	О.	Т.	Ин.п.

	<b>Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: 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.	1	4				5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-3. УК-7.1. У-1.У-2	О.	Т.	Ин.п.
	<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.	1	4				5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-3. УК-7.1. У-1.У-2	О.	Т.	Ин.п.
	<i>Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)</i>	-	-	-	-	-/2	2					
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>46</b>			<b>-/2</b>	<b>72</b>					

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

Таблица 3.1

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Трудоемкость*, академические часы						Индикаторы достижения компетенций (из Таблицы 2)	Результаты обучения** (знания, умения) (из Таблицы 2)	Учебные задания для аудиторных занятий	Текущий контроль	Задания для творческого рейтинга (по теме(-ам)/ разделу или по всему курсу в целом)
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	Самостоятельная работа/ КЭ, Каттэк, Кагг	Всего					
	Раздел 1.											
1.	<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</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.	1	-			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. 3-2, 3-3	О.	Т.	-
2.	<b>Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма.</b> Профессионально важные психо-физические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.	-	-			4	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. 3-3	О.	Т.	Ин.п.
3.	<b>Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.</b> Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.	-	1			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-3. УК-7.1. У-1.У-2	О.	Т.	Ин.п.

4.	<b>Тема 4. Основы здорового образа жизни.</b> Адаптация студентов к обучению в вузе. Психологические основы учебной деятельности студентов. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	-	-			4	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. 3-2, 3-3 УК-7.1. 3-1. 3-3	О.	Т.	Ин.п.
5.	<b>Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.</b> Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения	-	-			4	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-2, 3-3	О.	Т.	Ин.п.
6.	<b>Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта.</b> Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом	1	-			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. 3-2, 3-3	О.	Т.	Ин.п.
7.	<b>Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России.</b> Россия в международном спортивном и олимпийском движении.	-	-			6	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. 3-2, 3-3	О.	Т.	Ин.п.
Раздел 2.												
	<b>Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания.</b> Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО.	-	-			6	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-3. УК-7.1. У-1.У-2	О.	Т.	Ин.п.
	<b>Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</b> Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	-	1			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-3.	О.	Т.	Ин.п.

	<p><b>Тема 10. Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП.</b> Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.</p>	1	-			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-3. УК-7.1. У-1.У-2	О.	Т.	Ин.п.
	<p><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.</p>	-	1			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-3. УК-7.1. У-1.У-2	О.	Т.	Ин.п.
	<p><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.</p>	1	-			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. 3-2; УК-7.1. У-1.У-2	О.	Т.	Ин.п.

	<b>Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: 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.	-	1			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-3. УК-7.1. У-1.У-2	О.	Т.	Ин.п.
	<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.	-	-			4	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-3. УК-7.1. У-1.У-2	О.	Т.	Ин.п.
	<i>Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)</i>	-	-	-	-	-/2	2					
	<i>Самостоятельная работа в период экз. сессии (СРэк)</i>	-	-	-	-	2/-	2					
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>62/2</b>	<b>72</b>					

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

**Формы текущего контроля:**  
*Тест (Т.)*

**Формы заданий для творческого рейтинга:**  
*Индивидуальный и/или групповой проект (Ин.п./Гр.п.)*

### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

##### **Основная литература (О)**

1. Физическая культура и спорт в вузе: Учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков. - Москва: Директ-Медиа, 2020. - 105 с. - ISBN 78-5-4499-0718-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=425829>
2. Попович, А. П. Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента: учебное пособие / А. П. Попович, Г. И. Мехович, О. В. Прохорова; науч. ред. Е. С. Набойченко ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург : Изд-во Уральского ун-та, 2018. - 92 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=422471>
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=418066>

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

1. Алексеев, С.В. Спортивное право: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. — 5-е изд., перераб. и доп. — М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2017. — 927 с. -(Серия «Золотой фонд российских учебников»). - ISBN 978-5-238-02864-4. - Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=341153>
2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие / Л. А. Боярская; науч. ред. В. Н. Люберцев; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2017. - 120 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=422453>

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

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

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

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

## **ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ**

1. ЭБС «ИНФРА-М» <http://znanium.com>
2. Научная электронная библиотека [elibrary.ru](http://elibrary.ru) <https://elibrary.ru/>
3. ЭБС ВООК.ru <http://www.book.ru>

## **ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ**

- 1 <http://www.minsport.gov.ru/> – Базы данных Министерства спорта РФ
- 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)

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

*Лицензионное программное обеспечение:*

- Операционная система Windows 10, Microsoft Office Professional Plus: 2019 год (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access)
- Антивирусная программа Касперского Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Расширенный Rus Edition.

## **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;
- компьютерным классом с комплектом лицензионного программного обеспечения Microsoft Excel, Microsoft Word, Microsoft Power Point, в том числе со справочными правовыми системами «Консультант Плюс», «Гарант»;
- помещениями для самостоятельной работы, оснащенной компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченной доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

- спортивными сооружениями с соответствующим спортивным оборудованием и инвентарём, материалами для теоретического тестирования освобожденных по медицинским показаниям студентов.

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

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

- Методические рекомендации по организации и выполнению внеаудиторной самостоятельной работы.
- Методические указания по подготовке и оформлению рефератов.
- Методические указания по технике безопасности на спортивных объектах.

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

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

Таблица 4

<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 учебного модуля (семестра), количестве модулей по учебной дисциплине, сроках и формах контроля их освоения, форме промежуточной аттестации, снижении баллов за несвоевременное выполнение выданных заданий. Обучающиеся в течение учебного модуля (семестра)

получают информацию о текущем количестве набранных по дисциплине баллов через личный кабинет студента».

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

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

### ***Перечень вопросов к зачету (для обучающихся заочной формы обучения):***

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Структура и функции физической культуры.
5. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
6. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
7. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
8. Воспитание гибкости на занятиях по физической культуре
9. Воспитание координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
10. Воспитание силы у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
11. Воспитание выносливости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
12. Воспитание быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
13. Физическая культура в жизни студента.
14. Общая физическая подготовка студентов.
15. Спортивный клуб в ВУЗе.
16. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
17. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
18. Основные методики занятий физическими упражнениями.
19. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
20. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.

21. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
22. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
23. Физическая культура в стране и обществе.
24. на занятиях по физической культуре.
25. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
26. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
27. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
28. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
29. Лечебная физкультура в ВУЗе.
30. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
31. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры
32. физической культуры в ВУЗе.
33. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической
34. культуре.
35. Современное состояние ФК и С.
36. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.
37. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента.
38. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
39. Двигательные качества, факторы, влияющие на здоровье.
40. Основные определения и термины теории ФК.
41. Циклические упражнения и закаливание.
42. Утомление и дозирование физической нагрузки.
43. История античных Олимпийских игр.
44. Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
45. Развитие систем органов, обеспечение их функций.
46. Показатели развития индивидуума.
47. Образ жизни, тренированность организма.
48. Основные группы мышц двигательного аппарата.
49. Основы спорта и его оздоровительная направленность.
50. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
51. Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
52. Системы органов и обеспечение двигательной активности.
53. Развитие и становление физической культуры и спорта в РФ.
54. Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка).
55. Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
56. Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье.
57. Определение физической подготовленности.
58. Формы и виды закаливающих процедур.
59. Критерии оценки интенсивности нагрузки.

60. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
61. Восстановление работоспособности утомленных мышц.
62. Педагогический и врачебный контроль, постоянство внутренней среды организма.
63. Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
64. Основные отличительные признаки спорта.
65. Эффективность упражнений для воспитания качеств.
66. Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы.
67. Период усиления деятельности систем и органов.
68. Специфика процесса физического воспитания.
69. Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
70. Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия.
71. Двигательные умения и навыки.
72. Олимпийское движение, символика Олимпизма.

**Тестовые задания к зачету:**

1. Что такое деятельностная сторона физической культуры?
  - a) Выполнение человеком трудовых обязанностей
  - b) Спортивные игры и единоборства
  - c) Бег, прыжки, метания
  - d) целесообразная двигательная активность человека в виде различных форм физических действий
2. Что такое предметно-ценностная сторона физической культуры
  - a) Перечень материального обеспечения необходимого для занятий спортом
  - b) Зарплата тренеров и спортсменов
  - c) Призовые деньги, медали, кубки
  - d) Духовные и материальные ценности, созданные в для обеспечения физкультурной деятельности
3. Что такое результативная сторона физической культуры?
  - a) мировые рекорды
  - b) нормативы ГТО
  - c) Укрепление здоровья
  - d) совокупность полезных результатов в освоении человеком ценностей физической культуры
4. Эстетические функции физической культуры предполагают...
  - a) высокие оценки за спортивное выступление
  - b) сбрасывание веса с помощью физических упражнений
  - c) Нарядные спортивные костюмы
  - d) Физическая красота человека, совершенство движений, правильное поведение
5. Что такое физическая культура?
  - a) спортивные сооружения и занятия на них

- b) зачётные нормативы и подготовка к ним
- c) философское понятие обозначающую плотскую сторону личности
- d) вид культуры отдельного человека и общества в целом

### Задания для зачета (для обучающихся очной формы обучения)

#### Женщины

<i>Наименование оценочного средства</i>	<i>Максимальное количество баллов</i>
Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	5
Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	5
Приседания на двух ногах за 30 с.	5
Челночный бег 4×10 м	5
Непрерывный бег	5
Прыжок в длину с места с 2-х ног	5
Прыжки со скакалкой	5
Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед	5

#### Мужчины

<i>Наименование оценочного средства</i>	<i>Максимальное количество баллов</i>
Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)	5
Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	5
Подтягивание на перекладине*( можно заменить подниманием гири 16 кг)	5
Челночный бег 4×10 м	5
Непрерывный бег	5
Прыжок в длину с места с 2-х ног	5
Прыжки со скакалкой	5
Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	5
*Поднимание гири 16 кг прямая рука вниз – на прямую руку вверх (сумма двух рук)	5

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	Минимальный результат для получения 1 балла
<i>Основные</i>			
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)	кол-во	4
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20
3.	Подтягивание на перекладине*( можно заменить подниманием гири 16 кг)	кол-во	4
4.	Челночный бег 4×10 м	сек.	12,5
5.	Непрерывный бег	мин.	4

6.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170
7.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70
8.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	кол-во	20
*	*Поднимание гири 16 кг прямая рука внизу – на прямую руку вверх (сумма двух рук)	кол-во	20

***Примеры вопросов для опроса:***

1. Что предполагает здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
5. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

***Примеры тестов для текущего контроля:***

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

**Структура зачетного задания – вариант 1  
(для обучающихся заочной формы обучения)**

Наименование оценочного средства	Максимальное количество баллов
Теоретический вопрос 1	10
Теоретический вопрос 2	10
Тест	20

**Структура зачетного задания – вариант 2  
(для обучающихся очной формы обучения)**

Наименование оценочного средства	Максимальное количество баллов
Выполнение физических упражнений в соответствии с установленными критериями	40

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

Таблица 5

Шкала оценивания		Формируемые компетенции	Индикатор достижения компетенции	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
85 – 100 баллов	«зачтено»	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает верно и в полном объеме:</b> - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; - представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля; - значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры, здорового образа жизни; - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их	<b>Продвинутый</b>

				<p>оздоровительную и развивающую эффективность;</p> <p><b>Умеет верно и в полном объеме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;</li> <li>проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</li> <li>- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;</li> </ul>	
70 – 84 балла в	«зачтено»	<p>УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ;</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знает с незначительными замечаниями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения;</li> <li>- представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля;</li> <li>- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры, здорового образа жизни;</li> <li>- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;</li> </ul> <p><b>Умеет с незначительными замечаниями:</b></p>	Повышенны й

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</li> <li>- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;</li> </ul>	
50 – 69 баллов	«зачтено»	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ;	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения;</li> <li>- представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля;</li> <li>- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры, здорового образа жизни;</li> <li>- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;</li> </ul> <p><b>Умеет на базовом уровне, с ошибками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития и применять их во время</li> </ul>	<b>Базовый</b>

				регулярных занятий физическими упражнениями; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;	
менее 50 балло в	«не зачтено»	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ;	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Не знает на базовом уровне:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения;</li> <li>- представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля;</li> <li>- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры, здорового образа жизни;</li> <li>- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;</li> </ul> <p><b>Не умеет на базовом уровне:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной</li> </ul>	<b>Компетенции не сформированы</b>

				и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;	
--	--	--	--	--	--

**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 корпоративного и государственного управления

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.33.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

<b>Направление подготовки</b>	<b>09.03.03 Прикладная информатика</b>
<b>Направленность (профиль) программы</b>	<b>Прикладная информатика в экономике</b>
<b>Уровень высшего образования</b>	<b>Бакалавриат</b>

**Краснодар – 2023 г.**

## 1. Цель и задачи дисциплины:

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

Задачи дисциплины «Физическая культура»:

1. Формирование системы знаний о нормах здорового образа жизни, правильного питания и поведения.

2. Создание представлений о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.

3. Формирование системы знаний о значении физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.

4. Формирование системы знаний об основах биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры, здорового образа жизни.

5. Формирование системы знаний о содержании и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

6. Воспитание умений учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

7. Воспитание умений составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

## 2. Содержание дисциплины:

№ п/п	Наименование тем дисциплины
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2.	Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма
3.	Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.
4.	Тема 4. Основы здорового образа жизни.
5.	Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.
6.	Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта.
7.	Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.
8.	Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания.
9.	Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта

10.	Тема 10. Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП.
11.	Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры
12.	Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания.
13.	Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
14.	Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности вузе.
<b>Трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. / 72 часа.</b>	

**Форма контроля: зачет.**

**Составитель:**

к.п.н., доцент С.Г. Александров