

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петровская Анна Викторовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 08.11.2024 13:04:59  
Уникальный программный ключ:  
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199

*Приложение 3 к основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания направленность (профиль) программы Технология и организация ресторанного бизнеса*

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Б1.О.29.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Направления подготовки 19.03.04  
Технология продукции и организация общественного питания**

**Направленность (профиль) программы  
Технология и организация ресторанного бизнеса**

**Уровень высшего образования *Бакалавриат***

Год начала подготовки 2024

Краснодар – 2023 г.

**Составитель:**

к.п.н., доцент кафедры корпоративного и государственного управления С.Г. Александров

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры корпоративного и государственного управления  
протокол №7/1 от 10.03.2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Цель и задачи освоения дисциплины .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Объем дисциплины и виды учебной работы .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
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
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....	15
V. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....	15
VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ .....	16
АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24

## 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	заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	<b>2 ЗЕТ</b>	
Объем дисциплины в акад. часах	<b>72</b>	
Промежуточная аттестация: форма	зачет	зачет
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего</b>	<b>72</b>	<b>10</b>
1. Аудиторная работа (Ауд), акад. Часов всего:	<b>70</b>	<b>8</b>
в том числе:		
• лекции	24	4
• лабораторные занятия	-	-
• практические занятия	46	4
в том числе практическая подготовка	-	-
2. Индивидуальные консультации (ИК)	-	-
3. Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	2	2
4. Консультация перед экзаменом (КЭ)	-	-
6. Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк)	-	-
<b>Самостоятельная работа (СР), всего:</b>	<b>-</b>	<b>62</b>
в том числе:		
самостоятельная работа в период экз. семестре (СРэк)	-	2

самостоятельная работа в семестре (СРС)	-	60
в том числе, самостоятельная работа на курсовую работу	-	-
• изучение ЭОР	-	-
• изучение онлайн-курса или его части	-	-
• выполнение индивидуального или группового проекта	-	-
• и другие виды	-	60

## 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>Имеет</b> представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля <b>УК-7.1. У-1.</b> <b>Умеет</b> соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма

## II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 3.1

№ 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)/ раз- делу или по всему курсу в це- лом)
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	Самостоятельная работа/ КЭ, Катгэк, Катг	Всего					
<b>Семестр 1</b>												
1.	<b>Тема 1.</b> <i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.</i> 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.</b> <i>Социально-биологические основы жизнедеятельности организма.</i> Профессионально важные психофизические 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.	Р.
3.	<b>Тема 3.</b> <i>Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обуче-</i>	2	4	-	-	-	6	УК-7.2.	УК-7.1.3-1. УК-7.1.3-2 УК-7.1.У-1	О.	Т.	Р.

	ние двигательным действиям. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.											
4.	<b>Тема 4. Основы здорового образа жизни.</b> Адаптация студентов 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>36</b>					
<b>Семестр 2</b>												

8	<p><b>Тема 8.</b> <i>ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания.</i></p> <p>Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО.</p>	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	<p><b>Тема 9.</b> <i>Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</i></p> <p>Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.</p>	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	<p><b>Тема 10.</b> <i>Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП.</i></p> <p>Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.</p>	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	<p><b>Тема 11.</b> <i>Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры.</i></p> <p>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>	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. 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.	Р.
13	<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.	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. 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-7.1.3-1. 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>Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)</i>	-	-	-	-	-/2	2					
	<b>Всего по дисциплине</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 3.2

№ 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)/ раз- делу или по всему курсу в це- лом)
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	Самостоятельная работа/ КЭ, Каттэк, Катт	Всего					
<b>Семестр 2</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.	1	-			5	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 психофизические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.	-	-			4	4	УК-7.1.	УК-7.1.3-1. УК-7.1.3-2 УК-7.1.У-1	О.	Т.	Р.
3.	<b>Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, вынос-</b>	-	-			6	6	УК-7.2.	УК-7.1.3-1. УК-7.1.3-2 УК-7.1.У-1	О.	Т.	Р.

	ливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.											
4.	<b>Тема 4. Основы здорового образа жизни.</b> Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	-	1			5	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	1	-			5	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	-	-			4	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.
8	<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.	1	-			5	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.</b> <i>Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</i> Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	1				3	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.</b> <i>Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП.</i> Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.	-	1			5	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.</b> <i>Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры.</i> 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.	-	1			5	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> <i>Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания.</i> Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями.	-	-			4	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> <i>Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</i> 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			3	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> <i>Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности вузе.</i> Возрастные особенности при занятиях фитнесом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях различными видами двигательной активности.	-	-			6	6	УК-7.1.	УК-7.1.3-1. УК-7.1.3-2 УК-7.1.У-1	О.	Т.	Р.
	<i>Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)</i>	-	-	-	-	-/2	2					
	<i>Самостоятельная работа в период экз. сессии (СРэк)</i>	-	-	-	-	-/2	2					
	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-	<b>60/4</b>	<b>72</b>					

**Формы учебных заданий на аудиторных занятиях:**

Опрос (О.)

**Формы текущего контроля:**

Тест (Т.)

**Формы заданий для творческого рейтинга:**

Реферат (Р.)

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

#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

##### Основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие / И. Ф. Калинина, А. А. Смирнов, А. М. Соколов [и др.]. - Москва : Научный консультант, 2024. - 474 с. - ISBN 978-5-907477-56-8. - Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=440899>
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. – Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=434458>
3. 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>

##### Дополнительная литература:

1. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2024. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=340780>
2. Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры : учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 196 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-112557-1. – Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=446141>
3. Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России : учебное пособие / М. П. Анисимов. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2020. - 84 с. - ISBN 978-5-85983-353-5. - Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=416962>
4. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю. В. Нечушкин, Н. А. Захарова, Е. В. Жирнова [и др.]. - Москва : Издательство МГТУ им. Баумана, 2020. - 84 с. - ISBN 978-5-7038-5485-3. - Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=449934>

##### НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

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

##### 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](https://elibrary.ru) [https://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**

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 студентов.

*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 организации и выполнению внеаудиторной самостоятельной работы
- Положение о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов
- Положение об учебно-исследовательской работе студентов
- 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 6

Виды работ	Максимальное количество баллов
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 студента».

## 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 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	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 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 $[ОП = T(пов)/T(общ) \times 100\%]$ , 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: $[МП = T(ву)/T(общ) \times 100\%]$ , 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: $ВРИ = \frac{вес, кг}{рост, дм}$ .
8.	Рассчитайте (до сотых значений) индекс массы тела (ИМТ) студента, рост которого составляет 183 см., а вес 77,2 кг., по формуле: $ИМТ = \frac{вес, кг}{(рост, м)^2}$ .
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 физкультурминутки 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 приходится 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?

### Типовая структура зачетного задания

#### ЗАЧЕТНОЕ ЗАДАНИЕ № \_\_ по дисциплине «Физическая культура»

1.	Вопрос 1.
2.	Вопрос 2.
3.	Практическое задание № 1.

**Типовые тестовые задания:**

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

**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.

**Тематика рефератов:**

1. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
2. Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.

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

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

Таблица 7

Шкала оценивания		Формируемые компетенции	Индикатор достижения компетенции	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
85 – 100 баллов	«зачтено»	<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.</b> 3-1. <b>Знает верно и в полном объеме:</b> нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения <b>УК-7.1.</b> 3-2. <b>Имеет представление в полном объеме:</b> о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля <b>УК-7.1.</b> У-1. <b>Умеет верно и в полном объеме:</b> оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	<b>Продвинутый</b>
70 – 84 баллов	«зачтено»	<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.</b> 3-1. <b>Знает с незначительными замечаниями:</b> нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения <b>УК-7.1.</b> 3-2. <b>Имеет представление, с незначительными замечаниями:</b> о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля <b>УК-7.1.</b> У-1. <b>Умеет с незначительными замечаниями:</b> оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	<b>Повышенный</b>
50 – 69 баллов	«зачтено»	<b>УК-7</b> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци-	<b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессио-	<b>УК-7.1.</b> 3-1. <b>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b> нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения <b>УК-7.1.</b> 3-2. <b>Имеет не достаточно сформированное представление</b> о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля	<b>Базовый</b>

		альной и профессиональной деятельности	нальной деятельности	<b>УК-7.1. У-1.</b> <b>Умеет на базовом уровне, с ошибками:</b> оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	
менее 50 баллов	«не зачтено»	<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>Не знает на базовом уровне:</b> нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения <b>УК-7.1. 3-2.</b> <b>Не имеет представление</b> о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля <b>УК-7.1. У-1.</b> <b>Не умеет на базовом уровне:</b> оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	<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 корпоративного и государственного управления

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.29.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Направления подготовки 19.03.04**  
**Технология продукции и организация общественного питания**

**Направленность (профиль) программы**  
**Технология и организация ресторанного бизнеса**

**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.

**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.

**2. Содержание дисциплины:**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов / тем дисциплины</b>
1.	<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2.	<b>Тема 2.</b> Олимпийские игры
3.	<b>Тема 3.</b> Социально-биологические основы физической культуры.
4.	<b>Тема 4.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5.	<b>Тема 5.</b> Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6.	<b>Тема 6.</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
7.	<b>Тема 7.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
8.	<b>Тема 8.</b> Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом
9.	<b>Тема 9.</b> Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
10.	<b>Тема 10.</b> Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом
11.	<b>Тема 11.</b> Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.
12.	<b>Тема 12.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями
13.	<b>Тема 13.</b> Учёт возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом
14.	<b>Тема 14.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов
<b>Трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. 72 часа</b>	

**Форма контроля – зачет**

Составитель:

к.п.н., доцент кафедры корпоративного и государственного управления Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова С.Г. Александров