

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петровская Анна Викторовна
Должность: Директор
Дата подписания: 08.07.2026 11:14:26
Уникальный программный ключ:
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5139

Приложение 3
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) программы
Гражданско-правовой

**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.44.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) программы Гражданско-правовой

Уровень высшего образования Бакалавриат

Год начала подготовки 2026

Краснодар – 2025 г.

Составитель:

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

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры корпоративного и государственного управления Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова,
протокол от 27.03.2025 №9

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	4
Цель и задачи освоения дисциплины	4
Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
Объем дисциплины и виды учебной работы	4
II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	18
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ.....	18
ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ	18
ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ	18
ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	19
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	19
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	19
V. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	19
VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	20
АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ	

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 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.

Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

Показатели объема дисциплины	Всего часов по формам обучения		
	очная	очно-заочная	заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2 ЗЕТ		
Объем дисциплины в акад. часах	72		
Промежуточная аттестация: форма	зачёт	зачёт	зачёт
Контактная работа обучающихся с преподавателем (Контакт. часы), всего:	72	12	10
• Контактная работа на проведение занятий лекционного и семинарского типов, всего часов, в том числе:	70	10	8
лекции	24	6	4
практические занятия	46	4	4
лабораторные занятия	-	-	-
в том числе практическая подготовка	-	-	-
• Индивидуальные консультации (ИК)	-	-	-
• Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	2	2	2
• Консультация перед экзаменом (КЭ)	-	-	-
• Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк)	-	-	-
Самостоятельная работа (СР), всего:	-	60	62
в том числе:	-	-	-
самостоятельная работа в период экз. сессии (СРэк)	-	-	2

самостоятельная работа в семестре (СРС)	-	60	60
в том числе, самостоятельная работа на курсовую работу	-	-	-
изучение ЭОР	-	-	-
изучение онлайн-курса или его части	-	-	-
выполнение индивидуального или группового проекта	-	-	-
<i>и другие виды (подготовка к к/р, опросу, дискуссии, выполнение расчетно-аналит. заданий, реферата и т.д.)</i>	-	60	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. З-1. Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения УК-7.1. У-1. Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля

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	Всего					
Семестр 2												
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. 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.	О.	Т.	-
2.	Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. 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.	О.	Т.	Р.

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

9	Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	2	2				4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	Р.
10	Тема 10. Основы физической тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП. 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.	О.	Т.	Р.
11	Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. 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.	О.	Т.	Р.
12	Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания. Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями.	2	2				4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	Р.

13	Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура обучающегося: 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.	О.	Т.	Р.
14	Тема 14. 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.	О.	Т.	Р.
	<i>Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)</i>	-	-	-	-	-/2	2					
	Итого	24	46	-	-	-/2	72					

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

№ 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	Всего					
Семестр 2												
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. 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. УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	-
2.	Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психофизические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.	1	-			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	Р.

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

9	Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	-	-			6	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	Р.
10	Тема 10. Основы физической тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.	1	-			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	Р.
11	Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. 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.	-	-			6	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	Р.
12	Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания. Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями.	1	-			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	Р.

13	Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура обучающегося: 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.	-	1			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	Р.
14	Тема 14. 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.	-	1			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	Р.
	<i>Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)</i>	-	-	-	-	-/2	2					
	Итого	6	4	-	-	60/2	72					

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

№ 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	Всего					
Семестр 1												
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. 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. УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	-
2.	Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. 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.	О.	Т.	Р.
3.	Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.	-	1			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	Р.

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

10	Тема 10. Основы физической тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.	1	-			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	Р.
11	Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. 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.	-	-			6	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	Р.
12	Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания. Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями.	-	-			4	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	Р.

13	Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура обучающегося: 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.	-	1			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	Р.
14	Тема 14. 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.	-	1			4	5	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	Р.
	<i>Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)</i>	-	-	-	-	-/2	2					
	<i>Самостоятельная работа в период экз. сессии (СРэк)</i>	-	-	-	-	2/-	2					
	Итого	4	4	-	-	62/2	72					

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 и спорт: учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.]; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. - Москва: КноРус, 2024. - 611 с. - ISBN 978-5-406-12514-4. - URL: <https://book.ru/book/951602>
2. 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>

Дополнительная литература:

1. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.]; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. - Москва: КноРус, 2026. - 341 с. - ISBN 978-5-406-16445-7. - URL: <https://book.ru/book/962656>
2. Аницоева, Л. К., Здоровый образ жизни студентов в современных условиях: учебное пособие / Л. К. Аницоева, М. Л. Ковалева, О. В. Орлова, С. Г. Аболяннина. - Москва: Русайнс, 2025. - 96 с. - ISBN 978-5-466-09151-9. - URL: <https://book.ru/book/958283>
3. 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>
4. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. - Москва: Русайнс, 2025. - 96 с. - ISBN 978-5-466-08700-0. - URL: <https://book.ru/book/957523>

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» // Консультант Плюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Консультант Плюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Справочно-правовая система "Система Главбух" Режим доступа: <https://www.1gl.ru>
2. Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

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

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Базы данных Министерства спорта РФ
2. www.gto.ru – базы данных по ВФСК ГТО

3. <http://www.rusada.ru/> - базы данных Российского антидопингового агентства РУСАДА.
ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Центр «Спортивный клуб РЭУ имени Г.В. Плеханова
<https://www.rea.ru/ru/org/managements/Upravlenie-po-socialno-vospitatelnoj-rabote/sportcentr/Pages/sportcenter.aspx>
2. www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ
3. <http://studsport.ru/> - Российский студенческий спортивный союз (РССС)
4. <https://www.wada-ama.org/en/> Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт).
5. [https://www.wada - Play true magazine](https://www.wada-playtrue.com/) (Журнал честная игра) – World anti-doping agency.

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:

- учебной аудиторией, оборудованной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам;

- 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 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 обучающихся в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

Таблица 4

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

В соответствии с Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний обучающихся «преподаватель кафедры, непосредственно ведущий занятия с академической группой, обязан проинформировать группу о распределении рейтинговых баллов по всем видам работ на первом занятии учебного модуля (семестра), количестве модулей по 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 обучающегося».

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ¹

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».

Вопросы к зачёту по дисциплине «Физическая культура»

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).

¹ В данном разделе приводятся примеры оценочных материалов

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.
51. Влияние занятий физической культурой на психическое развитие человека.
52. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
53. Развитие гибкости как физического качества.
54. Работоспособность, утомление и восстановление.
55. Форма и содержание самостоятельной физической тренировки.
56. Развитие силы как физического качества.

57. Методические принципы физического воспитания.
58. История возникновения Олимпийских игр.
59. Советские и российские спортсмены в истории Олимпийских игр (олимпийские чемпионы Кубани).
60. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Примеры практических заданий к зачету по дисциплине «Физическая культура»

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.

Примеры вопросов для опроса:

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?
10. Основы спорта и его оздоровительная направленность.

Типовые тестовые задания:

1. Основной характеристикой спорта, как рода человеческой деятельности в отличие от физической культуры является...
 - а) наличие зрителей
 - б) нравственная составляющая
 - в) коммерческая деятельность
 - г) соревновательная деятельность
2. Показателями физического развития человека служат...
 - а) уровни развития физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости)
 - б) антропометрические показатели (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких)
 - в) уровни пропорциональности развития мышц человека

3. Что означает термин «средства физической культуры»? 3
 - 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

Примерная 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.

Типовая структура зачетного задания

ЗАЧЕТНОЕ ЗАДАНИЕ № __
По дисциплине «Физическая культура»

<i>Наименование оценочного материала</i>	<i>Максимальное количество баллов</i>
Вопрос 1. Физическая культура в жизни студента.	15
Вопрос 2. Развитие силы у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.	15
Тест: Основной характеристикой спорта, как рода человеческой деятельности в отличии от физической культуры является... a) наличие зрителей b) нравственная составляющая c) коммерческая деятельность d) соревновательная деятельность Что означает термин «средства физической культуры»? 3 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	10

**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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает верно и в полном объеме: - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; Умеет верно и в полном объеме: - имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля	Продвинутый
70 – 84 баллов	«зачтено»	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает с незначительными замечаниями: - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; Умеет с незначительными замечаниями: - имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.	Повышенный
50 – 69 баллов	«зачтено»	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает на базовом уровне, с ошибками: - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; Умеет на базовом уровне, с ошибками: - имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.	Базовый
менее 50 баллов	«не зачтено»	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не знает на базовом уровне: - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; Не умеет на базовом уровне: - не имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.	Компетенции не сформированы

**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.44.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) программы Гражданско-правовой

Уровень высшего образования Бакалавриат

Краснодар – 2025 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 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
- Воспитание умений использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.

2. Содержание дисциплины:

№ п/п	Наименование разделов / тем дисциплины
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся
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 обучающихся
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 обучающихся
9.	Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта
10.	Тема 10. Основы физической тренировки обучающихся 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 обучающегося: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
14.	Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности вуз
Трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. / 72 час.	

Форма контроля – зачет

Составитель:

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