

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Петровская Анна Викторовна

Должность: Директор

Дата подписания: 20.09.2024 13:44:25

Уникальный программный ключ:

798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199

*Приложение 3 к основной профессиональной образовательной программе  
по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент направленность (профиль)  
программы Менеджмент на предприятиях ресторанно-гостиничного бизнеса и туризма*

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»  
Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

Факультет экономики, менеджмента и торговли  
Кафедра бухгалтерского учета и анализа

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Б1.0.29.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Направления подготовки 38.03.02**

**Менеджмент**

**Направленность (профиль) программы**

**Менеджмент на предприятиях**

**ресторанно-гостиничного бизнеса и туризма**

Уровень высшего образования **Бакалавриат**

Год начала подготовки 2021

Краснодар  
2021 г.

**Составитель:**

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

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры бухгалтерского учета и анализа. Протокол от 28.01.2021 № 6

Зав. КБУ, к.э.н., доцент Н.В. Лактионова

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b> .....	3
Цель и задачи освоения дисциплины .....	3
Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	3
Объем дисциплины и виды учебной работы .....	3
Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине .....	4
<b>II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	5
<b>III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	14
Рекомендуемая литература .....	14
Перечень информационно-справочных систем .....	14
Перечень электронно-образовательных ресурсов .....	15
Перечень профессиональных баз данных .....	15
Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной системы «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	15
Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения .....	16
Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	16
<b>IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	17
<b>V. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ</b> .....	17
<b>VI. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</b>	18
Тематика курсовых работ/проектов .....	18
Типовой перечень вопросов к зачету .....	18
Типовые тестовые задания .....	19
Типовые кейсы .....	22
Примеры вопросов для опроса .....	24
Примеры типовых заданий для контрольной работы .....	24
Тематика докладов (презентаций) .....	25
Типовая структура зачетного билета .....	26
Показатели и критерии оценивания планируемых результатов освоения компетенций и результатов обучения, шкала оценивания .....	27
<b>Лист регистрации изменений</b> .....	29
<b>Приложения:</b>	30
1. Аннотация к рабочей программе дисциплины .....	30

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Цель и задачи освоения дисциплины

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

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

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

### Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

### Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

Показатели объема дисциплины	Всего часов по формам обучения	
	очная	очно-заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	<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>54</b>
1. Аудиторная работа (Ауд), акад. Часов всего:	<b>70</b>	<b>52</b>
в том числе:		
• лекции	24	16
• лабораторные занятия		
• практические занятия	46	36
в том числе практическая подготовка		
2. Индивидуальные консультации (ИК)		
3. Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)		

4.Консультация перед экзаменом (КЭ)		
6.Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк)	2	2
<b>Самостоятельная работа (СР), всего:</b>		18
в том числе:		
самостоятельная работа в период экз. семестре (СРэк)		
самостоятельная работа в семестре (СРс)		
в том числе, самостоятельная работа на курсовую работу		
• изучение ЭОР		
• изучение онлайн-курса или его части		
• выполнение индивидуального или группового проекта		

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Таблица 2

<b>Формируемые компетенции</b> (код и наименование компетенции)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование индикатора)	<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

## II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Этапы формирования и критерии оценивания сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура»  
для студентов очной формы обучения**

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Трудоемкость, академические часы						Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения (знания, умения)	Учебные задания для аудиторных занятий	Текущий контроль	Задания для творческого рейтинга (по теме (ам)/ раз- делу или по всему курсу в це- лом)
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	Всего					
<b>Семестр 1</b>												
1.	<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.</b> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1 УК-7.1. 3-2	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.	2	2	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1 УК-7.1.3-2	О.	Т.	Р.

3.	<b>Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.</b> Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.	2	4	-	-	-	6	УК-7.2.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2	О.	Т.	Р.
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	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	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	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	О.	Т.	Р.
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	-	-		<b>36</b>					
<b>Семестр 2</b>												

8	<b>Тема 8.</b> <i>ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания.</i> Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО.	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-2.	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.	2	2	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1	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.	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1	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.	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-2.	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	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. 3-2	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	О.	Т.	Р.
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	-	-	-	<b>34</b>					
	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	-	-	-	<b>70</b>					

**Формы учебных заданий на аудиторных занятиях:**

Опрос (О.)

**Формы текущего контроля:**

Тест (Т.)

**Формы заданий для творческого рейтинга:**

Реферат (Р.)

**Этапы формирования и критерии оценивания сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура»  
для студентов очно-заочной формы обучения**

Таблица 4

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

	альные феномены общества. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.											
2.	<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные 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.	<b>Тема 3.</b> Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.	2	4			6	УК-7.2.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2	О.	Т.	Р.	
4.	<b>Тема 4.</b> Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.		4		2	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2	О.	Т.	Р.	
5.	<b>Тема 5.</b> Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся. Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения	2	2		2	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2	О.	Т.	Р.	
6.	<b>Тема 6.</b> Проблемы и вызовы современного спорта.		2		2	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1.	О.	Т.	Р.	

	Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом								УК-7.1. 3-2			
7.	<b>Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России.</b> Россия в международном спортивном и олимпийском движении.		2			2	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2	О.	Т.	Р.
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>18</b>			<b>10</b>	<b>36</b>					
<b>Семестр 2</b>												
8	<b>Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания.</b> Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО.	2	4				6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	Р.
9	<b>Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</b> Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	2	2				4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1	О.	Т.	Р.
10	<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. 3-1	О.	Т.	Р.

11	<b>Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры.</b> Основы контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	2			2	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-2.	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	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. 3-2	О.	Т.	Р.

14	<b>Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе.</b> Возрастные особенности при занятиях фитнесом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях различными видами двигательной активности.		2			2	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2	О.	Т.	Р.
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>18</b>			<b>8</b>	<b>34</b>					
	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>16</b>	<b>36</b>			<b>18</b>	<b>70</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 (О)

1. Физическая культура студентов с особыми образовательными потребностями : учеб. пособие / Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова; С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко [ и др.]; под ред. С. И. Филимоновой. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2020. – 132 с. – Режим доступа: [http://liber.rea.ru/action.php?kt\\_path\\_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=2450](http://liber.rea.ru/action.php?kt_path_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=2450). – ISBN 978-5-7307-1607-0 : 159.87.

2. Физическая культура : учеб. пособие [для бакалавров] / Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова ; Ред. А. Г. Ростеванов. – 2-е изд., стер. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – 236 с. : ил. – ISBN 978-5-7307-1160-0 : 182.59. Режим доступа - <http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:326308/Source:default>

3. Физическая культура. Фитнес : учеб. пособие [для бакалавров] / Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова; Т. Н. Шутова [и др.]. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – 131 с. : ил. – ISBN 978-5-7307-1238-6 : 167.64. Режим доступа - <http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:336875/Source:default>

##### Дополнительная литература (Д):

1. Бильярд как направление физического воспитания студентов : учеб. пособие [для бакалавров] / А. В. Титовский и др.; Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова. – М., 2016. – 66 с. : ил. Режим доступа : <http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:325174/Source:default>

2. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С.И. Филимонов и др.; Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова. – М. : Русайнс, 2020. – 356 с. – ISBN 978-5-4365-4556-1 : 716.00. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/935979>

3. Физическая культура и спорт ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов : учеб. пособие [для бакалавров] / К. Э. Столяр и др.; Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. – 62 с. – ISBN 978-5-7307-1091-7 : 66.93. Режим доступа : <http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:325157/Source:default>

4. Физическая культура. Плавание в физическом воспитании студентов : учеб. пособие [для бакалавров] / Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова; Под ред. Т. Е. Симиной. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. – 79 с. : ил. – ISBN 978-5-7307-1102-0 : 105.27. Режим доступа - <http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:324260/Source:default>

##### Нормативно-правовые документы:

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

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

Карта обеспеченности дисциплины учебными изданиями и иными информационно-библиотечными ресурсами представлена в приложении 2.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Информационная справочно-правовая система Консультант плюс <http://www.consultant.ru/> либо локальная версия.

2. Справочно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru> либо локальная версия.

3. Информационно-правовая система «Законодательство России» <http://pravo.gov.ru/ips/>
4. Правовая справочно-консультационная система «Кодексы и законы РФ» <http://kodeks.systems.ru>

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ**

1. ЭБС «ИНФРА–М» <http://znanium.com>
2. Научная электронная библиотека elibrary.ru <https://elibrary.ru/>
3. ЭБС BOOK.ru <http://www.book.ru>
4. ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
5. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://biblio-online.ru/>
6. Университетская библиотека online <http://biblioclub.ru/>
7. ЭБС «Grebennikon» <https://grebennikon.ru/>
8. Столяр К.Э. и др. "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" (электронный образовательный ресурс, размещённый в ЭОС РЭУ им. Г.В. Плеханова) <http://lms.rea.ru>
9. Высоцкая Т.П. и др. "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА\_2" (электронный образовательный ресурс, размещённый в ЭОС РЭУ им. Г.В. Плеханова) <http://lms.rea.ru>

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Базы данных Министерства спорта РФ
2. [www.gto.ru](http://www.gto.ru) – базы данных по ВФСК ГТО
3. <http://www.rusada.ru/> - базы данных Российского антидопингового агентства РУСАДА.
4. Базы данных компании «ИстВьюИнформейшн Сервисиз Инк» (электронные периодические издания «Издания по общественным и гуманитарным наукам» <https://dlib.eastview.com/browse/udb/890>)

#### **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. [Российский студенческий спортивный союз \(РССС\)](http://studsport.ru/) <http://studsport.ru/>
3. Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт) <https://www.wada-ama.org/en/>
4. Play true magazine (Журнал честная игра) – World anti-doping agency <https://www.wada-ama.org/en/>
5. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
6. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (Минобрнауки России) - официальный сайт <https://www.minobrnauki.gov.ru>
7. Энциклопедиум [энциклопедии, словари, справочники] - справочный портал <http://enc.biblioclub.ru>
8. Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) - многофункциональная информационно-поисковая система Российской академии образования <http://elib.gnpbu.ru>
9. ГРАМОТА.РУ - справочно-информационный интернет-портал <http://www.gramota.ru>
10. On-line: газеты и журналы - коллекция гиперссылок на электронные версии СМИ открытого доступа: российские официальные, нормативные, центральные, региональные, местные, отраслевые, научные, образовательные, научно-популярные, литературно-художественные, молодежные, зарубежные периодические издания на русском и на иностранных языках, размещённая на сайте филиала <http://www.sgpi.ru/?n=934>
11. КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы) <http://cyberleninka.ru/>

12. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки <http://diss.rsl.ru>
13. Сайт «Компьютерная поддержка учебно-методической деятельности филиала» <http://vrgteu.ru>
14. Единое окно доступа к образовательным ресурсам - федеральная информационная система открытого доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное <http://window.edu.ru/>

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

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

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

Дисциплина «Физическая культура» обеспечена:

*для проведения занятий лекционного типа:*

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

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

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

- компьютерным классом;
- спортивными сооружениями с соответствующим спортивным оборудованием и инвентарём (спортивными площадками, беговыми дорожками, крытым манежем), материалами для теоретического тестирования освобожденных по медицинским показаниям 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 интерактивных формах обучения (<http://www.rea.ru>)

Положение об организации и выполнению внеаудиторной самостоятельной работы (<http://www.rea.ru>)

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

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

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

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

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

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

Таблица 5

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 СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценочные средства 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».

**Тематика курсовых работ/проектов**

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

**Типовой перечень тестовых вопросов к зачету:**

(всего 40 тестовых вопросов по 1 баллу за каждый правильный ответ)

Вопрос 1. Интенсивность физической нагрузки на занятии определяется по- средством?	1 балл
а) измерения частоты сердечных сокращений	
б) измерения артериального давления	
с) измерения температуры тела спортсмена	
Вопрос 2. Физическое развитие человека как состояние определяется ?	1 балл
а) уровнем развития физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);	
б) уровнем антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких)	
с) уровнем пропорциональности развития мышц человека	
Вопрос 3. Цель утренней гигиенической гимнастики?	1 балл
а) тренировка организма для развития качеств	
б) придание телесному облику человека красоты, изящества, жизнестойкости	
с) пробуждение организма и подготовка к предстоящей трудовой деятельности	
Вопрос 4. В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье опре- деляется как ...	1 балл
а) отсутствие болезни и состояние полного душевного комфорта	
б) состояние полного физического, психического и социального благополучия	
с) способность организма противостоять болезни в критических и экстремальных ситуациях	
Вопрос 5. Оздоровительная система «ритмическая гимнастика» – это...	1 балл

a) комплекс физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение	
b) комплекс дыхательных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение	
1 комплекс физических упражнений из различных видов спорта	
<i>Вопрос 6. Что такое закаливание организма?</i>	1 балл
a) резкое переохлаждение или перегрев организма с последующим возвращением в исходное состояние	
b) процесс выполнения специальных водных процедур	
c) повышение устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям	
<i>Вопрос 7. Физическое качество сила – это...</i>	1 балл
a) способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений	
b) способность человека преодолевать максимальный вес посредством мышечных напряжений	
c) способность человека выполнять тяжелую физическую работу	
<i>Вопрос 8. Физическое качество выносливость – это...</i>	1 балл
a) способность человека преодолевать большие расстояния в максимальном темпе	
b) способность человека к продолжительной работе без снижения ее эффективности	
c) способность человека к длительной напряженной работе в течение рабочего (учебного) дня	
<i>Вопрос 9. Координационные способности человека характеризуются?</i>	1 балл
a) быстротой освоения новых движений	
b) быстротой двигательной реакции	
c) быстротой увеличения физических способностей	
.....	...
<i>Вопрос 40. С какой целью планируют режим дня?</i>	1 балл

a) с целью организации рационального режима питания для нормализации веса
b) с целью организации рационального режима отдыха
c) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма

**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

**Вопросы для подготовки к зачёту  
по дисциплине «Физическая культура»**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

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.

#### **Критерии оценки (в баллах):**

- 40 баллов выставляется обучающемуся, ответы которого на поставленные в задании вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений, он не затрудняется с ответом при видоизменении задания, при решении практических заданий применяет верную методику и показывает глубокие знания изученного материала, подтверждает полное освоение компетенций, предусмотренных программой;

- 30 баллов выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу излагающего его, допускающему не существенные неточности при освещении основного содержания ответа и в ответе на дополнительные вопросы, которые он легко исправляет по замечанию преподавателя, правильно применяющему теоретические положения при решении практических заданий, в целом подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой;

- 20 баллов выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его детали, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности в изложении программного материала и испытывает трудности в выполнении практических заданий, частично раскрывает содержание дополнительных вопросов, подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой на минимально допустимом уровне;

- 10 балла выставляется обучающемуся, который значительную часть теоретического содержания курса не освоил, необходимые практические навыки не сформировал, не подтвердил освоение компетенций, предусмотренных программой.

#### **Типовые кейсы:**

#### **Практические задания (кейс-задачи) 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: $ВРИ = \text{вес, кг} / \text{рост, дм}$ .
8.	Рассчитайте (до сотых значений) индекс массы тела (ИМТ) студента, рост которого составляет 183 см., а вес 77, 2 кг., по формуле: $ИМТ = \text{вес, кг} / (\text{рост, м} \times \text{рост, м})$
9.	Рассчитайте максимально допустимую ЧСС студента возрастом 21 год при интенсивной нагрузке
10.	Рассчитайте «силовой индекс» студента, если сила его кисти составляет 47 кг., а масса тела – 65, 2 кг.
11.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития силы.
12.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития быстроты.
13.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития ловкости.
14.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития выносливости.
15.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития гибкости.
16.	Составьте комплекс производственной гимнастики из 10-15 физических упражнений.

17.	Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) из 10-12 физических упражнений.
18.	Составьте комплекс физкультминутки из 5-7 физических упражнений.
19.	Составьте комплекс общеоздоровительной гимнастики из 12-15 физических упражнений.
20.	Составьте комплекс рекреационно-реабилитационной гимнастики общего назначения из 15-20 физических упражнений.

Критерии оценки по каждой теме (в баллах):

- 1 балл выставляется обучающемуся, если он правильно решил задачу (составил комплекс упражнений);
- 0,6 балла выставляется обучающемуся, если он правильно решил задачу (составил комплекс упражнений), но допускал некоторые неточности;
- 0,3 балла выставляется обучающемуся, если он правильно решил задачу (составил комплекс упражнений), но не смог объяснить порядок выполнения задания;
- 0 балла выставляется обучающемуся, если кейс-задание решено неправильно, обсуждение и помощь преподавателя не привели к правильному заключению. Имеет слабые теоретические знания, не использует нормативные документы.

***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 типовых заданий для контрольной работы***

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

**Вариант 1**

1. Влияние занятий физической культурой на психическое развитие человека.
  2. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
  3. Развитие гибкости как физического качества.
- Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации

**Вариант 2**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
  2. Советские и российские спортсмены в истории Олимпийских игр (олимпийские чемпионы Кубани).
  3. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.
- Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

**Вариант 3**

1. История возникновения Олимпийских игр.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Развитие силы как физического качества.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

#### **Вариант 4**

1. Форма и содержание самостоятельной физической тренировки.
2. Работоспособность, утомление и восстановление.
3. Формирование профессионально-прикладных качеств с учётом выбранной профессии.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

#### **Вариант 5**

1. Предмет и содержание ФК.
2. Разминка, ее значение в структуре занятия.
3. Развитие ловкости как физического качества.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

#### **Вариант 6**

1. Влияние занятий физической культурой на физическое развитие человека.
2. Вредные привычки.
3. Улучшение зрения при долгой работе за компьютером.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

#### **Вариант 7**

1. Развитие физических качеств.
2. Современные популярные системы физических упражнений.
3. Улучшение адаптационных возможностей личности.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

#### **Вариант 8**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Развитие выносливости как физического качества.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

#### **Вариант 9**

1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
2. Содержание физической культуры и особенности ее использования в интеллектуальном развитии личности.
3. Формирование стрессоустойчивости на занятиях по физической культуре и спорту.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

#### **Вариант 10**

1. Принципы, традиции, правила Олимпийского движения.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Развитие быстроты как физического качества.

Задание. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

#### **Критерии оценки (в баллах):**

**5 балла** - выставляется студенту, если он правильно решил все задания, предусмотренные контрольной работой, делая ссылки на нормативные акты, регламентирующие порядок бухгалтерского учета;

**4 балла** - выставляется студенту, если он правильно решил все задания, предусмотренные контрольной работой, но отсутствуют ссылки на нормативные акты, регламентирующие порядок бухгалтерского учета;

**3 балла** - выставляется студенту, если он из трех заданий, предусмотренные контрольной работой, не выполнил одно.

**Тематика докладов (рефератов, презентаций):**

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.

**Типовая структура зачетного билета**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Максимальное количество баллов
1	Перечислите основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>10</b>
2	Раскройте построение и структуру учебно-тренировочного занятия	<b>10</b>
3	Рассчитайте (до сотых значений) весо-ростовой индекс (ВРИ) студента, рост которого составляет 174 см., а вес 69, 5 кг., по формуле: $ВРИ = \frac{\text{вес, кг}}{\text{рост, дм}}$	<b>20</b>

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

Таблица 6

Шкала оценивания		Формируемые компетенции	Индикатор достижения компетенции	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
<b>85 – 100 баллов</b>	<b>«зачтено»</b>	<i>УК-7</i> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>УК-7.1.</i> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знает верно и в полном объеме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения;</li> </ul> <p><b>Имеет представление верно и в полном объеме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о нормативной базы общей физической подготовки для своего половозрастного профиля</li> </ul>	<b>Продвинутый</b>
<b>70 – 84 баллов</b>	<b>«зачтено»</b>	<i>УК-7</i> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>УК-7.1.</i> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знает с незначительными замечаниями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения;</li> </ul> <p><b>Имеет представление с незначительными замечаниями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля</li> </ul>	<b>Повышенный</b>

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> </ul> <p><b>Имеет представление на базовом уровне, с ошибками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля</li> </ul>	<b>Базовый</b>
менее 50 баллов	«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> </ul> <p><b>Не имеет представления на базовом уровне:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля</li> </ul>	<b>Компетенции не сформированы</b>

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский экономический университет имени  
Г. В. Плеханова»**  
**Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова**  
Факультет экономики, менеджмента и торговли  
Кафедра бухгалтерского учета и анализа

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.0.29.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки **38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ**

Направленность (профиль) программы

**МЕНЕДЖМЕНТ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ РЕСТОВАННО-ГОСТИНИЧНОГО БИЗ-  
НЕСА И ТУРИЗМА**

Уровень высшего образования

**Бакалавриат**

Краснодар – 2021 г.

## 1. Цель и задачи дисциплины:

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

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

**Задачи дисциплины** – сохранение и укрепление здоровья 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:

№ п/п	Наименование разделов / тем дисциплины
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**

Разработчик:

К.П.н., доцент кафедры бухгалтерского учета и анализа,  
Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

С.Г. Александров