

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»**

Утверждено  
на заседании совета факультета «Высшая  
школа спортивной и туристской индустрии»

протокол № 2 от 22 ноября 2012 г.

Г.В. Плеханова

Председатель совета проф.

Т.А.Воронова



**Факультет «Высшая школа спортивной и туристской индустрии»**

**Кафедра физического воспитания**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Б4. Физическая культура**

Направление подготовки: 100400 – «Туризм»

Профиль подготовки: общего профиля

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Москва - 2012

**Составители:** заведующий кафедрой физического воспитания, доцент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова» - **Кондраков Геннадий Борисович**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова» - **Подоруев Юрий Владимирович**

старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова» - **Степыко Дмитрий Викторович**

**Рецензенты:** кандидат педагогических наук, начальник отдела учреждений профессионального образования, Министерство спорта российской федерации, г. Москва - **Фураев Владимир Александрович**

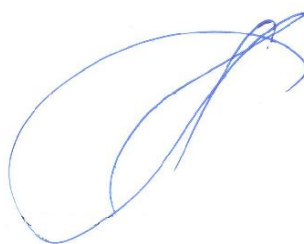
кандидат педагогических наук, советник отдела науки и научно-методического обеспечения, Министерство спорта российской федерации, г. Москва – **Косилова Надия Мубиловна**

**Физическая культура** направлена на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, необходимой для здоровой и нормальной жизнедеятельности и интенсивного труда студентов Университета.

**Рабочая программа** составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта по направлению **100400 – Туризм**

**Рабочая программа** утверждена на заседании кафедры физического воспитания – протокол №2 от 17.10.2012г.

Заведующий кафедрой



Г.Б. Кондраков

Рабочая программа с дополнениями и изменениями утверждена на заседании кафедры физического воспитания

протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013 г.

Заведующий кафедрой

Г.Б. Кондраков

Одобрено советом факультета «Высшая школа спортивной и туристической индустрии»

протокол № 6 от «25» марта 2013 г.

Председатель совета

Т.А. Воронова

Рабочая программа с дополнениями и изменениями утверждена на заседании кафедры физического воспитания

протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014 г.

Заведующий кафедрой

Г.Б. Кондраков

Одобрено советом факультета «Высшая школа гостинично-туристической и спортивной индустрии»

протокол № 9 от «27» июня 2014 г.

Председатель совета

Т.А. Воронова

Рабочая программа с дополнениями и изменениями утверждена на заседании кафедры физического воспитания

протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

Заведующий кафедрой

Г.Б. Кондраков

Одобрено советом факультета \_\_\_\_\_

---

протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Председатель совета

Т.А. Воронова

## Содержание

Содержание	4
<b>I. Организационно-методический раздел</b>	5
Цель дисциплины	5
Учебные задачи дисциплины	5
Место дисциплины в структуре ООП ВПО (основной образовательной программы высшего профессионального образования)	5
Требования к результатам освоения содержания дисциплины	6
Формы контроля	6
<b>II. Содержание дисциплины</b>	7
Содержание разделов дисциплины	7
Обеспечение содержания	14
<b>III. Образовательные технологии</b>	17
<b>IV. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины</b>	17
Рекомендуемая литература	17
Рекомендуемые обучающие, справочно-информационные, контролирующие и прочие компьютерные программы, используемые при изучении дисциплины	17
Материально-техническое обеспечение дисциплины (разделов)	17
<b>V. Оценочные средства</b>	19
Примерные нормативы для контроля подготовки	19
Примерный перечень тем для подготовки к компьютерному тестированию	20
<b>VI. Тематический план изучения дисциплины</b>	21
Приложения	32

# I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## *Цель дисциплины:*

Целями дисциплины «Физическая культура» являются:

Формирование общекультурной компетенции ОК-22: способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни.

## *Учебные задачи дисциплины:*

- 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;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## *Место дисциплины в структуре ООП ВПО (основной образовательной программы высшего профессионального образования)*

В структуре основной образовательной программы направления подготовки 080200 Менеджмент, дисциплина «Физическая культура» составляет самостоятельный раздел Б-4 «Физическая культура».

### *Требования к входным знаниям, умениям, навыкам дисциплины:*

формирование общекультурной компетенции ОК-14: владением основами законодательства о физической культуре и спорте, методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни.

### **Знать:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Уметь:**

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

### **Владеть:**

- владеть комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья;
- приемами страховки во время занятий физическими упражнениями;

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

### ***Требования к результатам освоения содержания дисциплины***

#### ***Формы контроля***

*Текущий контроль:* Выполнение контрольных нормативов (тесты), проверка письменных заданий.

*Рубежный контроль:* сдача нормативов по отдельным разделам физической культуры\*.

*Промежуточная аттестация во 2,4,6 семестрах – зачет*

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с «Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова». Распределение баллов по отдельным видам работ в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется в соответствии с Приложением 1.

---

\*за исключением студентов освобожденной группы и группы ЛФК (см. Приложение 2.)

## II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	ОК-14	<b>Знать:</b> основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.	Лекция. Практические занятия. Физическая культура по спортивным направлениям. Компьютерное тестирование. Консультации преподавателей.
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным	ОК-14	<b>Знать:</b> физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	Лекция. Практические занятия. Физическая культура по спортивным направлениям. Компьютерное тестирование. Консультации преподавателей.

		условиям внешней среды			
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	ОК-14	<b>Понимать:</b> взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.	Лекция. Практические занятия. Физическая культура по спортивным направлениям. Компьютерное тестирование. Консультации преподавателей.
4.	Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	ОК-14	<b>Знать:</b> о психофизических особенностях состояния студента.	Лекция. Практические занятия. Физическая культура по спортивным направлениям. Компьютерное тестирование. Консультации преподавателей.
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения,	ОК-14	<b>Понимать:</b> значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.	Лекция. Практические занятия. Физическая культура по спортивным направлениям. Компьютерное тестирование. Консультации преподавателей.



		двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия			
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях	ОК-14	<b>Уметь:</b> планировать и управлять самостоятельными занятиями.	Лекция. Практические занятия. Физическая культура по спортивным направлениям. Компьютерное тестирование. Консультации преподавателей.
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических	ОК-14	<b>Уметь:</b> обосновать индивидуальный выбор студента по виду спорта.	Лекция. Практические занятия. Физическая культура по спортивным направлениям. Компьютерное тестирование. Консультации преподавателей.

		упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений			
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта	ОК-14	<b>Знать и уметь:</b> использовать систему физических упражнений в ИВС	Лекция. Практические занятия. Физическая культура по спортивным направлениям. Компьютерное тестирование. Консультации преподавателей.
9.	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,	ОК-14	<b>Уметь:</b> заниматься самоконтролем на занятиях физической культурой и спортом.	Лекция. Практические занятия. Физическая культура по спортивным направлениям. Компьютерное тестирование. Консультации преподавателей.

		физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля			
10.	Тема 10. Спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	Спортивная классификация, студенческий спорт, соревнования, модельные характеристики спортсмена, организация тренировочного процесса. Данная тема излагается в форме собеседования с тренером-преподавателем по избранному виду спорта.	ОК-14	<b>Знать:</b> о студенческом спорте. Видах спорта, имеющихся в РЭУ имени Г.В. Плеханова.	Лекция. Практические занятия. Физическая культура по спортивным направлениям. Компьютерное тестирование. Консультации преподавателей.
11.	Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.	ОК-14		Лекция. Практические занятия. Физическая культура по спортивным направлениям. Компьютерное тестирование. Консультации преподавателей.
12.	Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов	ОК-14	<b>Знать:</b> о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) студентов.	Лекция. Практические занятия. Физическая культура по спортивным направлениям. Компьютерное тестирование. Консультации преподавателей.
13.	Тема 13. Физическая	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности	ОК-14	<b>Знать:</b> о производственной физической культуре.	Лекция. Практические

	культура в профессиональной деятельности бакалавра	выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе			занятия. Физическая культура по спортивным направлениям. Компьютерное тестирование. Консультации преподавателей.
14.	Тема 14. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.	ОК-14	<b>Знать:</b> Понимать взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.	Лекция. Практические занятия. Физическая культура по спортивным направлениям. Компьютерное тестирование. Консультации преподавателей.
15.	Тема 15. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	ОК-14	<b>Знать:</b> о критериях эффективности здорового образа жизни.	Лекция. Практические занятия. Физическая культура по спортивным направлениям. Компьютерное тестирование. Консультации преподавателей.
16.	Тема 16. Возможность и условия коррекции физического	Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной	ОК-14	<b>Знать и уметь:</b> о изменениях в функционировании организма при физических нагрузках.	Лекция. Практические занятия. Физическая

	развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.	подготовленности.			культура по спортивным направлениям. Компьютерное тестирование. Консультации преподавателей.
--	---	-------------------	--	--	--

## **Обеспечение содержания дисциплины**

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

**Литература:** Б-1; О-1; О-4; Д-1; Д-9.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Что такое физическая культура?
2. Какие функции имеет физическая культура?
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Что такое физическое воспитание?
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что понимают под функциональной подготовленностью?
8. Что такое физическое развитие?
9. Из каких разделов состоит учебный материал?

**Тема 2.** Социально-биологические основы физической культуры.

**Литература:** Б-1; О-4; О-5; Д-1; Д-9.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Почему кости детей более эластичны и упруги?
2. Посредством чего кости скелета соединяются между собой?
3. К какому виду мускулатуры относятся скелетные мышцы?
4. Сколько мышц насчитывается у человека?
5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
8. Какой процесс энергообразования обладает большими возможностями во времени?

**Тема 3.** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

**Литература:** Б-1; О-2; О-5 ; Д-9; Д-4.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Что предполагает здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Какие различают группы факторов риска, влияющих на здоровье человека?
4. Какой показатель является наиболее интегральным показателем физического здоровья здорового человека?
5. Что такое должная величина МПК (ДМПК)?
6. Что такое оздоровительная тренировка?
7. Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке: ациклические или циклические?
8. Какой метод является наиболее эффективным в оздоровительной тренировке?
9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
10. Какие основные функции питания?

**Тема 4.** Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

**Литература:** Б-1; О-1; О-5 ; Д-9; Д-4 ; Д-11.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
2. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?

3. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
4. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
5. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?
6. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?

**Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**  
**Литература: Б-2; О-2; Д-1; Д-6 ; Д-10.**

**Вопросы для самопроверки:**

1. Что такое физическая подготовка?
2. В чем суть общей физической подготовки?
3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?

**Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**  
**Литература: Б-2; О-4; Д-5; Д-8.**

**Вопросы для самопроверки:**

1. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
3. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

**Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**  
**Литература: Б-1; О-4; О-1; Д-6; Д-8.**

**Вопросы для самопроверки:**

1. Что такое спорт?
2. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
3. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
4. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
5. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
6. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?

**Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

**Литература: Б-1; О-4; Д-6; Д-8.**

**Вопросы для самопроверки:**

1. Физиологической основой какого методического принципа физического воспитания является суперкомпенсация (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?
2. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха?
3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
4. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?

**Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом**

**Литература: Б-1; О-4; Д-2; Д-9.**

**Вопросы для самопроверки:**

1. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?

2. Укажите основное предназначение врачебного обследования.
3. Чем определяется физическое развитие человека?
4. Какой тип осанки считается нормальным?
5. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?
6. На чём основан метод корреляции?

**Тема 10.** Спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.

**Литература:** Б-1; О-4; Д-6; Д-8.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
3. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
4. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.
5. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
6. Каковы методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

**Тема 11.** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

**Литература:** Б-1; О-2; Д-3; Д-7.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Что является целью самоконтроля?
2. Укажите субъективные данные самоконтроля
3. Укажите объективные данные самоконтроля
4. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
5. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?
6. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?

**Тема 12.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

**Литература:** Б-1; О-1; Д-1; Д-3.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
2. Какова цель ППФП?
3. Какие задачи у ППФП?
4. На какие группы можно условно разделить профессии?
5. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?

**Тема 13.** Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

**Литература:** Б-1; О-1; Д-1; Д-2.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?
2. Оказывают ли влияние на работоспособность человека биологические ритмы?
3. Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья?
4. Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?
5. На какие составные части можно условно разделить двигательную активность человека?
6. Что можно считать началом систематического физического воспитания студентов в России?
7. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определенные психические качества и свойства личности?

**Тема 14.** Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.

**Литература:** Б-1; О-1; Д-1; Д-2.



### **Вопросы для самопроверки:**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие?
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни?
3. Здоровый образ жизни и его составляющие?

**Тема 15.** Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Литература: Б-1; О-2; Д-3; Д-7.**

### **Вопросы для самопроверки:**

1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни?
2. Критерии эффективности здорового образа жизни?

**Тема 16.** Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

**Литература: Б-1; О-3; Д-3; Д-3.**

### **Вопросы для самопроверки:**

1. Коррекция физического развития.
2. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения.
3. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

## **III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

Стандартные методы обучения:

- Лекции;
- Практические занятия;
- Работа по спортивным направлениям;
- Компьютерное тестирование;
- Консультации преподавателей.

## **IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### *Рекомендуемая литература*

#### **Базовые учебники:**

1. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
2. "Теория и методика физического воспитания: учебник" Андрей Васильков, 2008 г.

#### **Основная литература:**

1. Эдуард Сакун : Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе, Москва, 2008, 208с.
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Изд.: Академия, 2005 г.
3. Голощанов История физической культуры: учебное пособие. М.: Академия, 2007.
4. Основы теории и методики физического воспитания: учебно-методическое пособие / Под общ. ред. В.А. Баранова. – М., РГТЭУ, 2008.
5. 4. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. – М.: ИЦ «Академия». 2007.

#### **Нормативно-правовые документы:**

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

### **Дополнительная литература:**

1. Баранов В. А., Венглинский Г. П., Столяр К. Э. Теория и практика физической культуры в вузе: учебное пособие. – М.: РГТЭУ, 2004.
2. Баранов В. А., Цедилин Ю. В., Якушев В. А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: курс лекций. – М.: РГТЭУ, 2005.
3. Баранов В. А. Социальные проблемы физической культуры и спорта в современном обществе: монография. – М.: РГТЭУ, 2006.
4. Баранов В. А. Физическая культура как институт качества жизни в условиях российской социальной реальности: монография. – М.: РГТЭУ, 2009.
5. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие. – М.: ИЦ «Академия», 2008.
6. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
8. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
9. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2009.
10. Журналы: Теория и практика ФК, преподаватель вуза и инновационные технологии. Высшее образование в России: научно-педагогический журнал Министерства образования Российской Федерации;
11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта М.: Советский спорт, 2007.
12. Основы Олимпизма / [Энди Миа](#), [Беатрис Гарсиа](#)./ – М. : Рид Медиа, 2013. – 192 с. – (Б-ка Рос. междунар. олимп. ун-та) . – ISBN 978-5-906096-68-5 : 360.00.
13. Белецкий С.В., Баранов В.А., Сысоев Ю.В., Столяр К.Э., Алаев М.В., Везеницын О.Н., Логинов О.Н., Михальченко Е.Г., Якушев В.А., Физическая культура. Электронный учебник для бакалавров. – М.: Книжный мир, 2012.

### **Рекомендуемые Интернет-ресурсы**

1. [www.reu-sport.ru](http://www.reu-sport.ru) – Центр «Спортивный клуб РЭУ имени Г.В. Плеханова
2. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) – Министерство образования РФ
4. [www.mosport.ru](http://www.mosport.ru)
5. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>
6. <http://www.rusmedserver.ru/>
7. <http://www.zdobr.ru/>

*Рекомендуемые обучающие, справочно-информационные, контролирующие и прочие компьютерные программы, используемые при изучении дисциплины*

Не используются

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины (разделов)**

Дисциплина «Физическая культура» обеспечена спортивными залами, тренажерами, боксерским рингом, залом для групповых занятий, залом для игровых видов спорта, спортивным инвентарем, учебными фильмами и презентациями по темам.

## V. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### Примерные контрольные нормативы (тесты) по общей физической подготовке:

*Оценка физической подготовленности студентов основного и специального отделения (женщины) :*

Название упражнения	кол-во баллов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>1. Подтягивание на нижней перекладине из положения лежа на спине, хват рук сверху на ширине плеч с до сгибания рук в локтевом суставе до 90 градусов(тело прямая линия</b>		15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
<b>2. Сгибание (скручивание) верхней части тела из положения лежа на спине, ноги на (скамейке, мяче и т.д. 90 гр.) руки за головой, до касания локтями бедер</b>		15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
<b>3. Сгибание-разгибание рук в локтевом суставе , из упора лежа на полу</b>		3	4-5	6-7	8-9	10	11	12	13	14	15
<b>4. Приседания (полные)</b>		20	25	30	35	40	45	50	55	60	70
<b>5. Прыжки со скакалкой (количество)</b>		15	20	20	25	30	35	40	45	50	55

*Мужчины:*

Название упражнения	кол-во баллов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>1. Подтягивание на перекладине без “раскачки”(количество повторений)</b>		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2. Сгибание-разгибание рук в локтевом суставе на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.</b>		7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
<b>3. Подъем согнутых ног к груди (до касания коленями) из положения «в висе на перекладине»</b>		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
<b>4. Выпрыгивания из положения присед( кисти рук касаются пола в нижнем положении - в верхнем хлопок над головой)</b>		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
<b>5. Прыжки со скакалкой (количество)</b>		20	20	25	30	35	40	45	50	55	60

### **Примерный перечень тем**

#### **для подготовки к компьютерному тестированию по физической культуре**

1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивными играми.
2. Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
3. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента.
4. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
5. Двигательные качества, факторы, влияющие на здоровье.
6. Основные определения и термины теории ФК.
7. Циклические упражнения и закаливание.
8. Утомление и дозирование физической нагрузки.
9. История античных Олимпийских игр.
10. Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
11. Развитие систем органов, обеспечение их функций.
12. Показатели развития индивидуума.
13. Образ жизни, тренированность организма.
14. Основные группы мышц двигательного аппарата.
15. Основы спорта и его оздоровительная направленность.
16. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
17. Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
18. Системы органов и обеспечение двигательной активности.
19. Процесс физического воспитания в вузе.
20. Работоспособность, восстановительный эффект.
21. Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
22. Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка).
23. Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
24. Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье.
25. Определение физической подготовленности.
26. Формы и виды закаливающих процедур.
27. Критерии оценки интенсивности нагрузки.
28. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
29. Восстановление работоспособности утомленных мышц.
30. Педагогический и врачебный контроль, постоянство внутренней среды организма.
31. Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
32. Основные отличительные признаки спорта.
33. Эффективность упражнений для воспитания качеств.
34. Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы.
35. Период усиления деятельности систем и органов.
36. Специфика процесса физического воспитания.
37. Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
38. Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия.
39. Двигательные умения и ациклические упражнения.
40. Олимпийское движение, символика Олимпизма.

## VI. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

*Направление подготовки 080200 «Менеджмент»*

*Профиль подготовки «Маркетинг»*

№ п/п	Наименование разделов и тем	Аудиторные часы				Самостоятельная работа (формы, часы)	Интерактивные формы обучения	Формы текущего контроля
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего			
<i>1 семестр.</i>								
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	22	-	26	-	-	Сдача нормативов.
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры		22	-	22	-	-	-
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		21	-	21	-	-	Сдача нормативов.
<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>	<b>65</b>		<b>69</b>			
<i>2 семестр.</i>								
4.	Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	-	35	-	35	-	-	Сдача нормативов.
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	-	30	-	30	-	-	-
<b>ИТОГО</b>			<b>65</b>		<b>65</b>			<b>ЗАЧЕТ</b>
<i>3 семестр.</i>								
6.	Тема 6. Основы	4	22	-	26	-	-	Сдача

	методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.							нормативов.
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	-	22	-	22	-	-	Сдача нормативов.
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	-	21	-	21	-	-	Сдача нормативов.
<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>	<b>65</b>		<b>69</b>			
<i>4 семестр.</i>								
9.	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.	-	22	-	22	-	-	Сдача нормативов.
10.	Тема 10. Спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.	-	22	-	22	-	-	Сдача нормативов.
11.	Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	-	21	-	21	-	-	Сдача нормативов.
<b>ИТОГО</b>			<b>65</b>		<b>65</b>			<b>ЗАЧЕТ</b>
<i>5 семестр.</i>								
12.	Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	2	33	-	35	-	-	Сдача нормативов.
13.	Тема 13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	-	32	-	32	-	-	Сдача нормативов.
<b>ИТОГО</b>		<b>2</b>	<b>65</b>		<b>67</b>			
<i>6 семестр.</i>								
14.	Тема 14. Взаимосвязь общей культуры студента и	-	22	-	22	-	-	

	его образ жизни.							
15.	Тема 15. Критерии эффективности здорового образа жизни.	-	22	-	22	-	-	Сдача нормативов.
16.	Тема 16. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.	-	21	-	21	-	-	Сдача нормативов.
<b>ИТОГО</b>			<b>65</b>		<b>65</b>			<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>ВСЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>		<b>10</b>	<b>390</b>		<b>400</b>			

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### *Формирование балльной оценки по дисциплине «Физическая культура»*

В соответствии с «Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова» распределение баллов, формирующих рейтинговую оценку работы студента, осуществляется следующим образом:

Виды работ	Максимальное количество баллов
Посещаемость	20
Текущий и рубежный контроль	20
Творческий рейтинг	20
Промежуточная аттестация (зачет)	40
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>

#### **1. Посещаемость**

В соответствии с утвержденным рабочим учебным планом по направлению 080200 «Менеджмент» для подготовки бакалавров по дисциплине предусмотрено:

за посещение 1 занятия студент набирает 1 балл;

#### **Текущий рубежный контроль**

Расчет баллов по результатам текущего и рубежного контроля

Форма контроля	Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль	Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением)	Количество баллов, максимально
Текущий контроль в 1 семестре	Тема 1	Сдача нормативов*	15
	Тема 3	Компьютерное тестирование	5
<b>Всего за 1 семестр</b>			<b>20</b>
Текущий и рубежный контроль во 2 семестре	Тема 4	Компьютерное тестирование	5
	-	Сдача нормативов*	15
<b>Всего за 2 семестр</b>			<b>20</b>
Текущий контроль в 3 семестре	Тема 6	Сдача нормативов*	15
	Тема 8	Компьютерное тестирование	5
<b>Всего за 3 семестр</b>			<b>20</b>
Текущий и рубежный контроль в 4 семестре	Тема 11	Компьютерное тестирование	5
	-	Сдача нормативов*	15



<b>Всего за 4 семестр</b>			<b>20</b>
Текущий контроль в 5 семестре	Тема 12	<b>Сдача нормативов*</b>	<b>20</b>
<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>20</b>
Текущий и рубежный контроль в 6 семестре	Тема 14,16	Компьютерное тестирование	<b>5</b>
	-	<b>Сдача нормативов*</b>	<b>15</b>
<b>Всего за бсеместр</b>			<b>20</b>

## 2. Творческий рейтинг

Распределение баллов осуществляется по решению методической комиссии кафедры и результат распределения баллов за соответствующие виды работ представляются в виде следующей таблицы:

<b>Наименование раздела/ темы дисциплины</b>	<b>Вид работы</b>	<b>Количество баллов</b>
<b>1 семестр</b>		
По всему курсу	Компьютерное тестирование/ Физическая культура по спортивным направлениям	<b>20</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>20</b>
<b>2 семестр</b>		
По всему курсу	Компьютерное тестирование/ Физическая культура по спортивным направлениям	<b>20</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>20</b>
<b>3 семестр</b>		
По всему курсу	Компьютерное тестирование/ Физическая культура по спортивным направлениям	<b>20</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>20</b>
<b>4 семестр</b>		
По всему курсу	Компьютерное тестирование/ Физическая культура по спортивным направлениям	<b>20</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>20</b>
<b>5 семестр</b>		
По всему курсу	Компьютерное тестирование/ Физическая культура по спортивным направлениям	<b>20</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>20</b>

<b>6 семестр</b>		
По всему курсу	Компьютерное тестирование/ Физическая культура по спортивным направлениям	<b>20</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>20</b>

### **3. Промежуточная аттестация (зачет)**

Зачет по результатам изучения учебной дисциплины «Физическая культура» проводится во 2, 4, 6 семестрах в комбинированной форме. Каждый зачет состоит из посещаемости учебных занятий, перечня сдаваемых нормативов, творческого рейтинга\*.

Оценка по результатам зачета выставляется исходя из следующих критериев:

- посещаемость;
- сдача нормативов;
- \* творческий рейтинг:

- для студентов 2-х и 3-х курсов обязательное участие в спортивно-массовых мероприятиях и сдачи нормативов;

- для студентов 1 курса - освобожденных от практических занятий физической культурой проходят компьютерное тестирование или обучаются по программе для освобожденных «Студнаука».

**Итоговый балл** формируется суммированием баллов за промежуточную аттестацию и баллов, набранных перед аттестацией в каждом семестре отдельно.

Приведение суммарной балльной оценки к четырехбалльной шкале производится следующим образом:

**Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную**

<b>100-балльная система оценки</b>	<b>Традиционная четырехбалльная система оценки</b>
50- 100 баллов	«зачтено»
менее 50 баллов	«незачтено»

## Приложение 2.

В содержание зачетных требований для студентов, отнесенных к **специальной медицинской группе**, включается:

- посещение учебных занятий не менее 90 % (не более 4 прогулов в семестр);
- сдать контрольные нормативы не менее, чем на 1 балл;
- ведение дневника самоконтроля – самостоятельное составление и систематическое выполнение комплексов физических упражнений с учетом характера перенесенного заболевания и состояния здоровья;
- умение оценить динамику функциональных показателей и уровень собственной физической подготовленности (по данным дневника самоконтроля).

Студенты, **освобожденные** от практических занятий, предоставляют медицинские справки об освобождении от занятий по физической культуре (1-2-ой месяц обучения) и проходят на свой выбор:

1. компьютерное тестирование;
2. обучаются по программе «Студнаука»; (Приложение 3.)
3. обучаются физической культуре по спортивным направлениям. (Приложение 4.)

Студенты, **занимающиеся в группах ЛФК**, должны для зачета предоставить справку из лечебного учреждения с указанием сроков и количества проведенных занятий ЛФК (не менее 28 занятий) сроком до 15 мая и пройти компьютерное тестирование.

Оценка занятий по физическому воспитанию идет в соответствии с балльной системой. За отчетный период студентам необходимо набрать для получения зачета по данной дисциплине 100 баллов.

Студенты, выполнившие зачетные требования, но не набравшие необходимого количества баллов, необходимого для сдачи зачёта, могут быть допущены к сдаче компьютерного тестирования по вопросам содержания дисциплины «Физическая культура» (примерные вопросы указаны на стр.20).

### Приложение 3.

#### Программа «Студнаука» для освобожденных от занятий по дисциплине «физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Аудиторные часы				Самостоятельная работа (формы, часы)	Интерактивные формы обучения	Формы текущего контроля
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего			
<i>1 семестр.</i>								
1.	Тема 1. Значение физической культуры в развитие личности и жизнедеятельности студентов	4	2	4	10	-	2	Тестирование
2.	Тема 2. Социально-биологические и психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	2	2	-	4	-	2	-
3.	Тема 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2		4	2	2	Тестирование
4.	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	2	2	4	8	2	2	
5.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4	4	2	10	4	2	Анкетирование
6.	Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль. Применение средств восстановления (включая нетрадиционные): питание, сон, массаж и др.	4	8	4	16	4	2	Презентация

7.	Тема 7. Подготовка итогового проекта	2	4		6	12	2	Презентация итогового проекта, доклад на конференции, статья, видеоочерк
<b>ИТОГО</b>		<b>20</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	24	14	<b>96</b>
<i>2 семестр.</i>								
8.	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	4	-	8	4	2	Разработка таблички самоконтроля
9.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	4	2	-	6	6	2	Разработка профессиональной программы
10.	Тема 10. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.	2	2		4	6	2	Заполнение таблицы
11.	Тема 11. Основные принципы сбора и анализа информации о здоровье	4	-	4	8	8	2	Тестирование
12.	Тема 12. Работа над специализированными проектами	2	-	2	4	16	4	Презентация итогового проекта, доклад на конференции, статья, участие в конкурсе
<b>ИТОГО</b>		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	40	12	<b>ЗАЧЕТ</b> <b>82</b>

## Приложение 4.

### Физическая культура по спортивным направлениям

Участие в спортивных мероприятиях университета (в качестве спортивного участника, помощника, болельщика), наименование и сроки мероприятий (см. таблицу); Для аттестации (зачета) необходимо набрать минимум 50 баллов (в первом семестре учебного года) и минимум 50 баллов во втором семестре, всего 100 баллов.

### Примерный план спортивных мероприятий РЭУ им. Плеханова

Название мероприятий	Статус студента	Кол-во чел.	Срок и проведения	Количество баллов	Примечание
«Плехановский кросс»	Участник	100	май	20-50	В зависимости от занятого места
	Организатор	30		15-25	Уровень сложности и объем выполненных работ
	Болельщик	50		10	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
«Студенческое двоеборье» (РЭУ)	Участник	30	октябрь	20-50	В зависимости от занятого места
	Организатор	10		15-25	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
	Болельщик	50		10	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Турнир по Регби (РЭУ)	Координатор	30	ноябрь	15-25	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
	Болельщик	50		10	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
(Московские студенческие игры)	Координатор	30		15-25	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
греко-римская			Ноябрь-декабрь		
вольная борьба	Болельщик	50	Декабрь-апрель	10	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
дзюдо			ноябрь		
самбо			апрель		

			ь		
Турнир по Боксу (Московские студенческие игры)	Координатор	30	апрель	15-25	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
	Болельщик	50		10	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
«Русский жим» (РЭУ)	Участник	50	ноябрь	20-50	В зависимости от занятого места
	Организатор	10		15-25	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
	Болельщик	50		10	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Турнир по армрестлингу (РЭУ)	Участник	100	ноябрь-декабрь	20-50	В зависимости от занятого места
	Организатор	10		15-25	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
	Болельщик	50		10	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Настольный теннис (РЭУ)	Участник	40		20-50	В зависимости от занятого места
	Организатор	10		15-25	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
	Болельщик	50		10	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Спортивный праздник (РЭУ)	Участник	500	ноябрь-декабрь	20-50	В зависимости от занятого места
	Организатор	20		15-25	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
	Болельщик	50		10	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Турнир по футболу (Московские студенческие игры)	Болельщик	250	октябрь-декабрь	10	За каждый матч
	Координатор	20		25	За каждый матч
Турнир по хоккею (Московские студенческие игры)	Болельщик	500	октябрь-апрель	10	За каждый матч
	Координатор	30		25	За каждый матч
Турнир	Болельщик	100	октябрь	15	За каждый матч

по баскетболу (Московские студенческие игры)	Координатор	10	р-декабрь	25	За каждый матч
Турнир по волейболу (Московские студенческие игры)	Болельщик	100	октябрь-декабрь	15	За каждый матч
	Координатор	10		25	За каждый матч
Бадминтон (РЭУ)	Участник	40	октябрь-декабрь	20-50	В зависимости от занятого места
	Организатор	10		15-25	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
	Болельщик	50		10	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Занятия в секциях	Занимающийся	200	октябрь-декабрь	2	За одно посещение секции в составе спортивного клуба РЭУ им. Г.В. Плеханова