

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сафонов Евгений Николаевич  
Должность: И. о. директора филиала  
Дата подписания: 13.04.2026 17:37:30  
Уникальный программный идентификатор:  
b97de5ad5173681fbb0b1cbfb8b89c3775d5aa20

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный гуманитарный университет»  
(ФГАОУ ВО «РГГУ»)  
Филиал РГГУ в г. Домодедово

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

## **Б1.О.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент»  
Направленность (профиль) «Финансы и управление бизнес-структурами»  
Уровень высшего образования «бакалавриат»

Форма обучения очная

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Домодедово 2026

Физическая культура и спорт  
Рабочая программа дисциплины  
Составитель:  
к.п.н. Козлов В.Г.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
№ 7 от 14.01.2026 г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **1. Пояснительная записка**

1.1 Цель и задачи дисциплины

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

### **2. Структура дисциплины**

### **3. Содержание дисциплины**

### **4. Образовательные технологии**

### **5. Оценка планируемых результатов обучения**

5.1. Система оценивания

5.2. Критерии выставления оценок

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

6.1. Список источников и литературы

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

### **9. Методические материалы**

9.1. Планы практических (семинарских, лабораторных) занятий

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

9.3. Другие материалы

## **Приложения**

Приложение 1. Аннотация дисциплины

Приложение 2. Лист изменений

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и задачи дисциплины.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки ФГОС ВО 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент».

Цель освоения учебной дисциплины: приобретение студентами личного опыта оздоровления организма, навыков поддержания высокого уровня психофизической устойчивости и готовности успешно выполнять задачи профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребность в регулярных занятиях 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 физической культуры, путем адаптации организма к физическим нагрузкам определенного содержания, объема достаточной (разумной) нагрузки, интенсивного обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- овладение системой практических умений и навыков с использованием физических упражнений, игр, видов спорта, естественных сил природы с целью активного отдыха, переключения на другие виды деятельности с целью предупреждения психофизического утомления;
- формирование потребности, стимуляция интереса студента в активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени, опираясь на закономерность биологических и медицинских наук, овладеть основами реабилитационной деятельности для повышения общей устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций.

Коды компетенции (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
---------------------------------------	---	---------------------

<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организационно-правовой статус учебной дисциплины «Физическая культура» в организации учебного процесса физического воспитания в соответствии с действующими образовательными государственными стандартами;</li> <li>– основы физической культуры;</li> <li>– методологические положения развития физических качеств в процессе деятельности;</li> <li>– воздействие физического воспитания на формирование психических свойств личности, путём моделирования жизненных ситуаций посредством спортивных, игровых моментов;</li> <li>– методики использования физической культуры и спорта для воспитания и самовоспитания необходимых человеку психических качеств, черт и свойств личности;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовать учебный процесс физического воспитания в соответствии с действующими образовательными государственными стандартами;</li> <li>– в процессе занятий использовать знания по физической культуре;</li> <li>– использовать методологические положения развития физических качеств в процессе деятельности;</li> <li>– использовать различные способы моделирования жизненных ситуаций посредством спортивных, игровых моментов;</li> <li>– использовать методики физической культуры и спорта для воспитания и самовоспитания необходимых человеку психических качеств, черт и свойств личности;</li> </ul>
	<p>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения</p>	
	<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	
<p>ОПК-5 Способен использовать современные информационные технологии и программные средства при решении профессиональных задач.</p>	<p>ОПК-5.1 Выбирает наиболее эффективные информационные технологии и программные средства для решения профессиональных задач</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы самоконтроля при занятиях физической подготовкой;</li> <li>- порядок проверки и оценки физических упражнений, приемов и действий, выносимых на зачеты и экзамены при обучении в институте;</li> <li>- основные положения законодательства Российской Федерации «О физической культуре и спорте»;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- меры безопасности при</li> </ul>

		<p>повышении физических нагрузок на организм человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы организации самостоятельных физических тренировок и порядок распределения в них физической нагрузки;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств</li> <li>- выполнять различные физические упражнения под музыкальное сопровождение;</li> <li>- владеть основными техниками пластики движений;</li> <li>- самостоятельно импровизировать и грамотно сочетать движение с музыкой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы по упражнениям, характеризующим различные физические качества;</li> <li>- правильно определять состояние организма при повышении физических упражнений, аэробных действий и приемов;</li> <li>- самостоятельно составлять танцевальные или двигательные комбинации с музыкальным сопровождением и без него;</li> <li>- использовать личный опыт физкультурно-спортивных деятельности при повышении своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- максимально собрано и разумно действовать в экстремальных ситуациях, возможных при выполнении профессиональной деятельности;</li> </ul> <p>Быть ознакомленным:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с методикой подбора физических упражнений для различных групп мышц при организации самостоятельных тренировок;</li> <li>- с особенностями учебного процесса по физической подготовке в институте, зачетными требованиями;</li> <li>- с основами атлетической и диско-гимнастике;</li> <li>- с техникой и правилами</li> </ul>
--	--	---

		спортивных игр (волейбол, баскетбол); - с методами предвидения возможных экстремальных ситуаций и способами выхода из них или их избежание; - с основами атлетической гимнастики, шейпинга; - с содержанием, техникой и тактикой настольного тенниса, бадминтона.
--	--	--

### 1.3. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к направлению подготовки ФГОС ВО и учебным планам относится к обязательной части Блока 1 дисциплин подготовки 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент» направленность «Финансы и управление бизнес-структурами».

Программа адресована студентам 1 курса очной формы обучения и реализуется на кафедре гуманитарных и социально-экономических дисциплин филиала РГГУ в г. Домодедово.

Изучение дисциплины основано на следующей предварительно сформированной компетенции: УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3; ОПК-5.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» предполагает опору на междисциплинарную связь с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности».

## 2. Структура дисциплины

### Для очной формы обучения набор 2026

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 68 ч, самостоятельная работа обучающихся 4 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
			лекции	Практические занятия	самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Эстетика физической культуры и спорта.	1	4	8	0,5	-	<i>Инструктаж</i> Тестирование
2.	Тема 3. Биологические и социально-биологические основы физической	1	2	4	0,5	-	Тестирование

	культуры.						
3.	Тема 4. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений.	1	2	6	0,5	-	<i>Тестирование</i>
4.	Тема 5. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	1	4	4	0,5	-	Тестирование
	Зачет	1					
	Итог за семестр		12	22	2		
5	Тема 6. Интенсивность физических нагрузок при физической подготовке	2	4	4	0,5	-	<i>Инструктаж</i> <i>Тестирование</i>
6	Тема 7. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.	2	4	6	0,5	-	<i>Тестирование</i>
7	Тема 8. Студенческий спорт. Студенческие и спортивные соревнования.	2	2	6	0,5	-	<i>Тестирование</i>
8	Тема 9. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	6	0,5	-	<i>Тестирование</i>
	Зачет	2					
	Итог за семестр		12	22	2		
	<b>Итого:</b>		24	44	4	-	

### **3. Содержание дисциплины.**

#### **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. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. 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. 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.

#### **Тема 2. Эстетика физической культуры и спорта.**

Феномен современного спорта неоднозначен, в нём присутствует много противоречий. Основа спорта, его суть имеет ярко выраженную гуманитарную направленность со значительной общей эстетической окраской. При оценке телесной красоты основой является наличие гармонии в красивом теле. Прослеживается взаимосвязь между красотой тела человека и возможностями проявления красоты движений.

#### **Тема 3. Биологические и 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 условиям внешней среды.

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

#### **Тема 4. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений.**

Физиология – это биологическая наука, изучающая функции человеческого организма в различных их проявлениях. Использование различных средств физической культуры связаны с физиологическими закономерностями функционирования организма человека. В современных условиях недостатка двигательной активности необходимо дополнительное дозированная физическая нагрузка для нормального развития и функционирования организма.

#### **Тема 5. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере трудовой деятельности или виде спорта.

### **Тема 6. Интенсивность физических нагрузок при физической подготовке.**

Воздействие физических упражнений на человека связано с нагрузкой на его организм, вызывающей активную реакцию функциональных систем. Определение степени напряжённости этих систем при нагрузке, используются показатели интенсивности, которые характеризуют реакцию организма на выполненную работу. Таких показателей много: изменение времени двигательной реакции, частота дыхания, минутный объём потребления кислорода и т.д. Наиболее удобный и информативный показатель интенсивности нагрузки, особенно в циклических видах спорта, это частота сердечных сокращений (ЧСС). Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок определяются с ориентацией на этот показатель.

Интенсивность работы находится в тесной взаимосвязи с мощностью работы, с расходом и высвобождением энергии. Соответственно для каждой зоны интенсивности нагрузки существуют характерные спортивные и неспортивные физические упражнения.

Физиологи определяют четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС: 0, I, II, III.

### **Тема 7. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.**

Различные виды спорта группируются по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств.

### **Тема 8. Студенческий спорт. Студенческие и спортивные соревнования.**

Спортивные соревнования – одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы. Соревнования выступают не только как форма, но и как средство активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов.

### **Тема 9. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровый организм способен переносить огромные физические и психические нагрузки, не выходя за рамки физиологически допустимых отклонений. Высокая приспособляемость организма к различным внешним воздействиям – основной признак здоровья человека.

## **4. Образовательные технологии.**

При реализации программы дисциплины «Физическая культура и спорт» используются различные образовательные технологии: аудиторные занятия проводятся в виде лекций и практических занятий. Лекции проводятся по типу проблемных лекций, лекций-визуализаций, лекций-дискуссий, лекций с применением техники обратной связи, лекций с разбором конкретных ситуаций.

Практические занятия, согласно учебному плану, проводятся с использованием регламентированных комплексов упражнений, а также комплексов упражнений различных видов спорта.

Самостоятельная работа студентов подразумевает использование внеучебного времени комплексов упражнений, развивающих основные физические качества организма, что должно привести к повышению уровня физического развития, а также коррекции развития этих качеств. По теоретической части подбор материалов и подготовка сообщений на темы, разработанные преподавателем согласно тематическому планированию.

№ п/п	Наименование темы	Виды работы	учебной Образовательные технологии
----------	-------------------	----------------	---------------------------------------

1	2	3	4
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Лекция Практические занятия	Консультационная работа преподавателя
2.	Тема 2. Эстетика физической культуры и спорта.	Лекция Практические занятия	Консультационная работа преподавателя
3.	Тема 3. Биологические и социально-биологические основы физической культуры.	Лекция Практические занятия	Консультационная работа преподавателя
4.	Тема 4. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений.	Лекция Практические занятия	Консультационная работа преподавателя
5.	Тема 5. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	Лекция Практические занятия	Консультационная работа преподавателя
6.	Тема 6. Интенсивность физических нагрузок при физической подготовке	Лекция Практические занятия	Консультационная работа преподавателя
7.	Тема 7. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.	Лекция Практические занятия	Консультационная работа преподавателя
8.	Тема 8. Студенческий спорт. Студенческие и спортивные соревнования.	Лекция Практические занятия	Консультационная работа преподавателя
9.	Тема 9. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	Лекция Практические занятия	Консультационная работа преподавателя

**Перечень компетенций с указанием этапов их формирования.**

№ п/п	Код компетенции	Наименование темы	Наименование оценочного средства
1	УК-7.1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Сдача нормативов
2	УК-7.2	Тема 2. Эстетика физической культуры и спорта.	Сдача нормативов
3	УК-7.3	Тема 3. Биологические и социально-биологические основы физической культуры.	Сдача нормативов

4	УК-7.3	Тема 4. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений.	Сдача нормативов
5.	УК-7.2	Тема 5. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	Сдача нормативов
6.	УК-7.1	Тема 6. Интенсивность физических нагрузок при физической подготовке	Сдача нормативов
7.	УК-7.3	Тема 7. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.	Сдача нормативов
8.	УК-7.2	Тема 8. Студенческий спорт. Студенческие и спортивные соревнования.	Сдача нормативов
9.	УК-7.1 ОПК-5.1	Тема 9. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	Сдача нормативов

## 5. Оценка планируемых результатов обучения

### 5.1. Система оценивания.

Текущий контроль. Распределение баллов:

Вид учебной работы	Вид деятельности	Максимальный балл
Практическая часть	Посещения	до 40 баллов
	Теоретическая часть	до 20 баллов
Итоговое тестирование	Сдача нормативов	до 40 баллов
Всего		100 баллов

Самостоятельная работа распределение баллов за семестр:

Вид учебной работы	Максимальный балл

Отчёт о самостоятельной работе (дневник)	до 30 баллов
Проверка теоретических знаний (в форме устных ответов на вопросы)	до 30 баллов
Итоговое тестирование	до 40 баллов
Всего	100 баллов

## 5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» относится (посещение лекций, оценка работы на семинарских занятиях, итоговая контрольная работа, промежуточная аттестация в форме зачета). Критериями и показателями оценивания компетенции на различных этапах формирования компетенции является:

- Пороговый уровень освоения программы предполагает расширение информированности в данной образовательной области, обогащение навыков общения и умений совместной деятельности в освоении программы. Студенты должны уметь оперировать основными понятиями, формулировать свою позицию. (Соответствует оценке «удовлетворительно»)
- Продвинутый уровень предполагает развитие компетентности в данной области, сформированности навыков на уровне практического применения. Студенты должны свободно оперировать всеми специальными терминами и понятиями, анализировать специальную литературу и делать выводы. (Соответствует оценке «хорошо»).
- Высокий уровень предусматривает достижение повышенного уровня образованности в данной области, умение видеть проблемы, формулировать задачи, искать средства их решения в условиях неопределенности. Студенты должны уметь аргументировано отстаивать свою точку зрения, проектировать будущую профессиональную деятельность. (Соответствует оценке «отлично»)

Шкала оценивания компетенций в баллах.

• 100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично		А
83 – 94			В

		зачтено	
68 – 82	хорошо		С
56 – 67	удовлетворительно		D
50 – 55		E	
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

**Примерные вопросы к зачету:**

1. Организационно-правовой статус учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе.
2. Физическая культура – часть человеческой культуры.
3. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
4. Формирование физической культуры личности.
5. Средства физической культуры.
6. Основные составляющие (компоненты) физической культуры.
7. Физическое воспитание как неотъемлемая составляющая физической культуры.
8. Физическая культура в структуре профессионального образования.
9. Правовые основы включения «Физической культуры» в перечень обязательных гуманитарных учебных дисциплин.
10. Основы организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе.
11. Общая характеристика эстетики физической культуры и спорта.
12. Понятие эстетики красоты движений.
13. Роль двигательной активности в становлении и развитии человека в филогенезе и онтогенезе.
14. Клетка организма, её реакция на повышенную двигательную активность.
15. Органы как части целостного организма
16. Физиологические и функциональные системы организма.
17. Система опоры и движения. Изменения в системе при регулярных физических нагрузках.
18. Мышечная система. Изменения в ней под влиянием физических нагрузок.
19. Кровеносная система. Сердце как центральный орган кровеносной системы. Его строение и функциональные возможности.
20. Особенности реакции кровеносной системы на умственную и физическую нагрузку.
21. «Мышечный насос» - характеристика и его роль при различных физических нагрузках.
22. Дыхательная система – строение и функциональные возможности при физических нагрузках.
23. Нервная система. Роль её отделов в обеспечении двигательных актов.
24. Рецепторы и анализаторы. Их роль в обеспечении движений.
25. Пищеварительная система. Её реакция на физические нагрузки.
26. Покровная и выделительная системы. Их функции и реакции на повышенную двигательную активность.

27. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
28. Гуморальный и нервный механизм саморегуляции организма.
29. Физическое развитие человека в онтогенезе. Основные его критерии.
30. Физические качества. Их становление в онтогенезе человека.
31. Степень и условия проявления наследственности при физическом развитии и жизнедеятельности человека.
32. Влияние природно-климатических факторов на организм человека.
33. Негативное влияние отдельных экологических факторов на здоровье и функциональные возможности человека.
34. Социальные факторы и их влияние на физическое развитие и функциональное состояние человека.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Список источников и литературы.**

#### **Источники**

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

#### **Основная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2019. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

#### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
3. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>

### **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://www.eios.dom-rggu.ru/> - электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) филиала РГГУ в г. Домодедово
2. <http://www.iprbookshop.ru/65.01-ekonomicheskaya-teoriya.html> - Электронные учебники электронно-библиотечной системы IPRbooks (ЭБС IPRbooks)
3. <http://www.znaniium.com> - Электронные учебники электронно-библиотечной системы Znaniium
4. <http://www.consultant.ru/> - правовая система КонсультантПлюс
5. <http://www.garant.ru/> - информационно-правовой портал Гарант
6. <http://www.gks.ru/> - официальный сайт Федеральной службы государственной статистики
7. <http://www.rbc.ru/> - информационный портал РБК
8. <https://www.jsdrm.ru/> - журнал «Стратегические решения и риск-менеджмент»
9. <http://www.risk-online.ru/> - Журнал «РИСК: Ресурсы, Информация, Снабжение, Конкуренция»

Состав современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2026 г.)

№п /п	Наименование
1	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация учебной дисциплины требует наличия лекционного кабинета со следующим оборудованием:

1. Ноутбук с программным обеспечением Microsoft PowerPoint;
2. Проектор для демонстрации слайдов Microsoft PowerPoint;
3. Экран для демонстрации слайдов Microsoft PowerPoint.

Для преподавания дисциплины необходим доступ к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) филиала, электронному каталогу библиотеки института, а также оборудование для мультимедийных презентаций.

Программное лицензионное обеспечение дисциплины: Windows 7 Pro, Windows 8,1, Windows 10 Pro, Microsoft office 2010/2013

Освоение дисциплины предполагает использование академической аудитории для проведения лекционных и практических занятий с необходимыми техническими средствами (оборудование для мультимедийных презентаций).

Состав программного обеспечения (ПО) (2026 г.)

№	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Windows server 2012	<a href="https://www.microsoft.com">https://www.microsoft.com</a>	Лицензионное
2	Microsoft office 2010/2013	<a href="https://www.microsoft.com">https://www.microsoft.com</a>	Лицензионное
3	КОМПАС-3D LT	<a href="https://kompas.ru/kompas-3d-lt/about/">https://kompas.ru/kompas-3d-lt/about/</a>	Свободно распространяемое
4	GIMP	<a href="https://www.gimp.org/">https://www.gimp.org/</a>	Свободно распространяемое
5	Notepad++	<a href="https://notepad-plus-plus.org/">https://notepad-plus-plus.org/</a>	Свободно

			распространяемое
6	PDF24 Creator	<a href="https://www.pdf24.org/ru/">https://www.pdf24.org/ru/</a>	Свободно распространяемое
7	app.diagrams.net	<a href="https://app.diagrams.net/">https://app.diagrams.net/</a>	Свободно распространяемое
8	Geany (with Python 3.12)	<a href="https://geany.org/">https://geany.org/</a> <a href="https://www.python.org/">https://www.python.org/</a>	Свободно распространяемое
9	Visual Paradigm Community Edition	<a href="https://www.visual-paradigm.com/editions/community/">https://www.visual-paradigm.com/editions/community/</a>	Свободно распространяемое
10	Яндекс Телемост	<a href="https://telemost.yandex.ru/">https://telemost.yandex.ru/</a>	Свободно распространяемое
11	КонсультантПлюс	<a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a>	Лицензионное

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и уличных спортивных площадок.

## **8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
  - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
  - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
  - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
  - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
  - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
  - в печатной форме увеличенным шрифтом;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
  - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
  - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
  - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
  - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
  - акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
  - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **9. Методические материалы**

### **9.1. Планы практических занятий**

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.**

**ТЕМА: 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
2. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов.

#### **Основная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2019. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

#### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
3. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>

### **Практическое занятие 2.**

**ТЕМА: 2. Эстетика физической культуры и спорта.**

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Общая характеристика эстетики физических упражнений.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.**

**ТЕМА: 3. Биологические и социально-биологические основы физической культуры.**

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Биологические основы физической культуры.
2. Социально-биологические основы физической культуры.

### Основная литература

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2019. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

### Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
3. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.

**ТЕМА: 4. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений.**

### Вопросы для подготовки к занятию:

1. Двигательная активность и её влияние на адаптационные процессы и резервные возможности организма человека.
2. Обмен веществ и энергии в покое и при различных нагрузках.
3. Гипокинезия и гиподинамия.

### Основная литература

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2019. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

### Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск :

- Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
  3. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5.**

### **ТЕМА: 5. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.**

#### **Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

#### **Основная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2019. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

#### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
3. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6.**

**ТЕМА: 6. Интенсивность физических нагрузок при физической подготовке.**

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
2. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
3. Характеристика первой тренировочной зоны.
4. Характеристика второй тренировочной зоны.
5. Характеристика третьей тренировочной зоны.

### **Основная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2019. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
3. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7.**

**ТЕМА: 7. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.**

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Классификация основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
2. Влияние групп видов спорта и современных систем физических упражнений на психофизическое состояние человека.

### **Основная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2019. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
3. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8.**

**ТЕМА: 8. Студенческий спорт. Студенческие и спортивные соревнования.**

### **Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Общая характеристика и особенности студенческого спорта.

### **Основная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2019. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб.

федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

3. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 9.**

**ТЕМА: 9. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.

### **Основная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2019. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
3. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется кафедрой гуманитарных и социально-экономических дисциплин филиала РГГУ в г. Домодедово

Цель освоения учебной дисциплины: приобретение студентами личного опыта оздоровления организма, навыков поддержания высокого уровня психофизической устойчивости и готовности успешно выполнять задачи профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребность в регулярных занятиях 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 физической культуры, путем адаптации организма к физическим нагрузкам определенного содержания, объема достаточной (разумной) нагрузки, интенсивного обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- овладение системой практических умений и навыков с использованием физических упражнений, игр, видов спорта, естественных сил природы с целью активного отдыха, переключения на другие виды деятельности с целью предупреждения психофизического утомления;
- формирование потребности, стимуляция интереса студента в активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени, опираясь на закономерность биологических и медицинских наук, овладеть основами реабилитационной деятельности для повышения общей устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам.

Формируемые компетенции, соотнесенные с планируемыми результатами обучения по дисциплине.

<b>Компетенция</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы компетенций</b> (код и наименование)	<b>Результаты обучения</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>– организационно-правовой статус учебной дисциплины «Физическая культура» в организации учебного процесса физического воспитания в соответствии с действующими образовательными государственными стандартами;</li> <li>– основы физической культуры;</li> <li>– методологические положения развития физических качеств в процессе деятельности;</li> <li>– воздействие физического воспитания на формирование психических свойств личности, путём моделирования жизненных ситуаций посредством спортивных, игровых моментов;</li> <li>– методики использования физической</li> </ul>

	здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p>культуры и спорта для воспитания и самовоспитания необходимых человеку психических качеств, черт и свойств личности;</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовать учебный процесс физического воспитания в соответствии с действующими образовательными государственными стандартами;</li> <li>– в процессе занятий использовать знания по физической культуре;</li> <li>– использовать методологические положения развития физических качеств в процессе деятельности;</li> <li>– использовать различные способы моделирования жизненных ситуаций посредством спортивных, игровых моментов;</li> <li>– использовать методики физической культуры и спорта для воспитания и самовоспитания необходимых человеку психических качеств, черт и свойств личности;</li> </ul>
ОПК-5 Способен использовать современные информационные технологии и программные средства при решении профессиональных задач.	ОПК-5.1 Выбирает наиболее эффективные информационные технологии и программные средства для решения профессиональных задач	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы самоконтроля при занятиях физической подготовкой;</li> <li>- порядок проверки и оценки физических упражнений, приемов и действий, выносимых на зачеты и экзамены при обучении в институте;</li> <li>- основные положения законодательства Российской Федерации «О физической культуре и спорте»;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- меры безопасности при повышении физических нагрузок на организм человека;</li> <li>- основы организации самостоятельных физических тренировок и порядок распределения в них физической нагрузки;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств</li> <li>- выполнять различные физические упражнения под музыкальное сопровождение;</li> <li>- владеть основными техниками</li> </ul>

		<p>пластики движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно импровизировать и грамотно сочетать движение с музыкой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы по упражнениям, характеризующим различные физические качества;</li> <li>- правильно определять состояние организма при повышении физических упражнений, аэробных действий и приемов;</li> <li>- самостоятельно составлять танцевальные или двигательные комбинации с музыкальным сопровождением и без него;</li> <li>- использовать личный опыт физкультурно-спортивных деятельности при повышении своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- максимально собрано и разумно действовать в экстремальных ситуациях, возможных при выполнении профессиональной деятельности;</li> </ul> <p>Быть ознакомленным:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с методикой подбора физических упражнений для различных групп мышц при организации самостоятельных тренировок;</li> <li>- с особенностями учебного процесса по физической подготовке в институте, зачетными требованиями;</li> <li>- с основами атлетической и диско-гимнастике;</li> <li>- с техникой и правилами спортивных игр (волейбол, баскетбол);</li> <li>- с методами предвидения возможных экстремальных ситуаций и способами выхода из них или их избежание;</li> <li>- с основами атлетической гимнастики, шейпинга;</li> <li>- с содержанием, техникой и тактикой настольного тенниса, бадминтона.</li> </ul>
--	--	---

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета в 1 и 2 семестрах. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**

№	Текст актуализации или прилагаемый к РПД документ, содержащий изменения	Дата	№ протокола