

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
"Ростовский институт защиты предпринимателя"**

(г. Ростов-на-Дону)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор  
Паршина А.А.

**Физическая культура и спорт**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Учебный план 38.03.01-ЗФО-2022.plx  
38.03.01 Экономика  
профиль: Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты 1
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	62,1	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0	
часов на контроль	1,9	

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	62,1	62,1	62,1	62,1
Часы на контроль	1,9	1,9	1,9	1,9
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):  
к.п.н., Доцент, Кривсун С.Н.

Рецензент(ы):  
к.фил.н., Дышекова О.В.

Рабочая программа дисциплины  
**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана:

38.03.01 Экономика

профиль: Бухгалтерский учет, анализ и аудит

утвержденного учёным советом вуза от 30.06.2022 протокол № 26.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
**Гуманитарные и социально-экономические дисциплины**

Протокол от 31.05.2022 г. № 10

Зав. Кафедрой д.фил.н., профессор Гайломазова Е.С.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.1	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.2	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Общая физическая подготовка
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

**3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:**

**3.1 Знать**

Основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. Предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки. Социально-культурные основы и функции массового спорта высших достижений, содержание современных оздоровительных систем физических упражнений.

**3.2 Уметь**

Выполнять требования по общей физической подготовке. Определять индивидуальный уровень своих физических качеств. Объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования. Использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности. Правильно адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей. Диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта

**3.3 Владеть**

Средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности**

Частично знать показатели физического развития и физической подготовленности

В большинстве случаев знать показатели физического развития и физической подготовленности

Свободно и уверенно знать показатели физического развития и физической подготовленности

Частично уметь определять личный уровень сформированности показателей

В большинстве случаев уметь определять личный уровень сформированности показателей

Свободно и уверенно определять личный уровень сформированности показателей

Частично владеть навыками определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

В большинстве случаев владеть навыками определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Свободно и уверенно владеть навыками определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

**УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности**

Частично знать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

В большинстве случаев знать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

Свободно и уверенно знать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

Частично уметь использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

В большинстве случаев уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих

технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
Свободно и уверенно уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
Частично владеть навыками использования основ физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
В большинстве случаев владеть навыками использования основ физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
Свободно и уверенно владеть навыками использования основ физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>						
1.1	Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА. /Тема/	1	0				
1.2	/Лек/	1	0,8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.3	/Пр/	1	0,8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.4	/Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.5	Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ. /Тема/	1	0				
1.6	/Лек/	1	0,8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.7	/Пр/	1	0,8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.8	/Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.9	Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. /Тема/	1	0				
1.10	/Лек/	1	0,8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.11	/Пр/	1	0,8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.12	/Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.13	Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. /Тема/	1	0				

1.14	/Лек/	1	0,8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.15	/Пр/	1	0,8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.16	/Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.17	Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ. /Тема/	1	0				
1.18	/Лек/	1	0,8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.19	/Пр/	1	0,8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.20	/Ср/	1	14,1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		
1.21	/Зачёт/	1	1,9				

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Что является объективным показателем состояния здоровья?
  - А) частота сердечных сокращений
  - Б) крепкий сон
  - В) аппетит
2. С какой целью планируют режим дня?
  - А) с целью организации рационального режима питания
  - Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
  - В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
3. Каковы причины нарушения осанки?
  - А) привычка держать голову прямо
  - Б) привычка к неправильным позам
  - В) слабая мускулатура
4. Физическими упражнениями принято называть:
  - А) определенным образом организованные двигательные действия
  - Б) движения, способствующие повышению работоспособности
  - В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
5. Основным специфическим средством физического воспитания является:
  - А) физическое упражнение
  - Б) соблюдение режима дня
  - В) закаливание
6. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:
  - А) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений
  - Б) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
  - В) пить минеральную воду

### 5.2. Темы письменных работ

1. Структура и функции физической культуры.
4. Составные элементы спорта и их основная направленность.
6. Понятие здоровья как одна из важнейших человеческих ценностей.
7. Характеристика понятий: «тело», «духовность», «сознание», составляющие триединую сущность здоровья.
8. Качество наследственности один из факторов, определяющих состояние здоровья.
9. Влияние экологии на организм человека.
10. Влияние качества образа жизни, социально-экономических условий на здоровье.
11. Психофизиологическая характеристика умственной деятельности.
12. Особенности умственного утомления, понятие усталости в процессе умственной деятельности.
13. Режим работы головного мозга.

14. Понятие переутомления и его степени.  
 15. Двигательный режим человека, методика его определения и расчета.  
 16. Самоконтроль, его основные методы.  
 17. Цель спортивной тренировки.

### 5.3. Фонд оценочных средств

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:  
 А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей  
 Б) совершенствовании природных, физических свойств людей  
 В) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?  
 А) знания, принципы, правила и методика использования упражнений  
 Б) виды гимнастики, спорта, игр  
 В) обеспечение безопасности жизнедеятельности
3. Под физическим развитием понимается:  
 А) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни  
 Б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств  
 В) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения
4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть от:  
 А) технической и физической подготовленности занимающихся  
 Б) особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения  
 В) величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп
5. Что называется осанкой человека?  
 А) вертикальное положение тела человека  
 Б) формы позвоночника  
 В) привычная поза человека в вертикальном положении

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

- зачеты;
- решение практических ситуаций;
- тестирование;
- доклады;
- рефераты.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Передельский А. А.	Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник для высших учебных заведений физической культуры: учебник	Москва: Спорт, 2016

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Лифанов А. Д., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г.	Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие	Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2019

### 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Компания «Консультант Плюс» (нормативно-правовые акты)
Э2	Компания «Гарант» (нормативно-правовые акты)

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	1. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс
6.3.2.2	2. Информационная справочная система «Гарант»

## 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

№	Назначение	Оборудование	ПО	Адрес	Вид
1 Спорт	1 Спортзал, учебная аудитория для проведения	спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные,		344029, Ростовская область, г. Ростов-на-	

зал	занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	волейбольные, футбольные), шведские стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты		Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104	
2 Спортзал	учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), шведские стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты		344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104	
50-52	учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, Учебный зал судебных заседаний (344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104)	Демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, Герб РФ, флаг РФ, мантии, телевизор, звуковое оборудование, Специализированная мебель: стол – 22 шт., стул – 43 шт., доска – 1 шт., компьютер – 1 шт., проектор – 1 шт., доступ в Интернет	Операционная система Microsoft Windows 10 home Приложение Офис2016 Антивирус Nod 5 academic Зарплата и управление персоналом 1С 8.3	344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104	Лек
20	учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия Специализированная мебель: стол – 16 шт., стул – 31 шт., доска – 1 шт., компьютер – 1 шт., проектор – 1 шт.	Операционная система Microsoft Windows 10 home Приложение Офис2016 Антивирус Nod 5 academic Интернет фильтр UserGade Система тестирования MyTestx.1c	344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104	

#### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучение по дисциплине (модулю) предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции, практические/семинарские) и самостоятельной работы студентов. Практические/семинарские занятия дисциплины могут проводиться в различных формах с целью оценки достижения компетенций.

Подготовка к лекции студентами заключается в следующем:

- повторить материал предыдущей лекции, прочитав его повторно;
- ознакомиться с темой предстоящей лекции (в рабочей программе учебной дисциплины);
- ознакомиться с учебными материалами по данной теме в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины или с электронными материалами, предложенными лектором;
- записать возможные вопросы, которые можно будет задать лектору.

Подготовка к практическим (семинарским) занятиям:

- внимательно прочитать материал лекций, относящихся и к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;
- подготовить развернутые ответы на вопросы, предложенные для обсуждения;
- выполнить задания, если они предусмотрены в письменной форме;
- понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;
- готовиться к практическим/семинарским занятиям можно как индивидуально, так и в составе малой группы;
- рабочую программу учебной дисциплины необходимо использовать в качестве основного ориентира в организации обучения;

Подготовка к промежуточной аттестации. К промежуточной аттестации необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;

- перечнем и тематикой письменных работ, а также методическими рекомендациями по их выполнению;
- перечнем вопросов (вопросов к зачету).