

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 38.03.06\_ОЗФО\_2023.plx  
38.03.06 Торговое дело  
профиль: Закупочная и выставочная деятельность

Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очно-заочная**  
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72 Виды контроля в семестрах:  
в том числе: зачеты 1  
аудиторные занятия 4  
самостоятельная работа 66  
контактная работа во время  
промежуточной аттестации (ИКР) 0  
часов на контроль 2

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	12 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	4	2	4
Практические	2	4	2	4
Итого ауд.	4	8	4	8
Контактная работа	4	8	4	8
Сам. работа	66	62	66	62
Часы на контроль	2	2	2	2
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):  
ст.препод, Северин И.Н.

Рецензент(ы):  
*к.фил.н., Доцент, Дышкова 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 38.03.06 Торговое дело (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 963)

составлена на основании учебного плана:

38.03.06 Торговое дело

профиль: Закупочная и выставочная деятельность

утвержденного учёным советом вуза от 29.06.2023 протокол № 35.

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

Протокол от 31.05.2023 г. № 10

Зав. Кафедрой 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	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

**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**

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**

**УК-7.2: Использует основы 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		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.3	/Пр/	1	0		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.4	/Ср/	1	15		Л1.1Л2.1Л3.1		

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	1		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.7	/Пр/	1	1		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.8	/Ср/	1	10		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.9	/Лек/	1	0		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.10	Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. /Тема/	1	0				
1.11	/Лек/	1	1		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.12	/Пр/	1	1		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.13	/Ср/	1	15		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.14	Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. /Тема/	1	0				
1.15	/Лек/	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.16	/Пр/	1	1		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.17	/Ср/	1	12		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.18	Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ. /Тема/	1	0				
1.19	/Лек/	1	1		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.20	/Пр/	1	1		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.21	/Ср/	1	10		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.22	/Зачёт/	1	2		Л1.1Л2.1Л3.1		

## 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

<p>4. Физическими упражнениями принято называть:</p> <p>А) определенным образом организованные двигательные действия</p> <p>Б) движения, способствующие повышению работоспособности</p> <p>В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме</p> <p>5. Основным специфическим средством физического воспитания является:</p> <p>А) физическое упражнение</p> <p>Б) соблюдение режима дня</p> <p>В) закаливание</p> <p>6. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:</p> <p>А) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений</p> <p>Б) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением</p> <p>В) пить минеральную воду</p>
--

### 5.2. Темы письменных работ

<p>1. Структура и функции физической культуры.</p> <p>4. Составные элементы спорта и их основная направленность.</p> <p>6. Понятие здоровья как одна из важнейших человеческих ценностей.</p> <p>7. Характеристика понятий: «тело», «духовность», «сознание», составляющие триединую сущность здоровья.</p> <p>8. Качество наследственности один из факторов, определяющих состояние здоровья.</p> <p>9. Влияние экологии на организм человека.</p> <p>10. Влияние качества образа жизни, социально-экономических условий на здоровье.</p> <p>11. Психофизиологическая характеристика умственной деятельности.</p> <p>12. Особенности умственного утомления, понятие усталости в процессе умственной деятельности.</p> <p>13. Режим работы головного мозга.</p> <p>14. Понятие переутомления и его степени.</p> <p>15. Двигательный режим человека, методика его определения и расчета.</p> <p>16. Самоконтроль, его основные методы.</p> <p>17. Цель спортивной тренировки.</p>
--

### 5.3. Фонд оценочных средств

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

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Тесты
-------

## 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
--	---------------------	----------	-------------------

	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		
<b>6.1.3. Методические разработки</b>					
	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		
<b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>					
6.3.2.1	1. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс				
6.3.2.2	2. Информационная справочная система «Гарант»				
<b>7. МТО (оборудование и технические средства обучения)</b>					
№	Назначение	Оборудование	ПО	Адрес	Вид
1 Спортзал	1 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	
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.lc	344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104	
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>					
Освоение дисциплины (модуля) основано на комплексном формировании заданных показателей компетенций, представляющих собой, соответствующие знания, умения и навыки. Показатели компетенций «Знать» формируются преимущественно на основе лекционного материала и частично в результате выполнения заданий на самостоятельную					

работу.

Показатели компетенций «Уметь» и «Владеть» формируются в результате выполнения заданий на самостоятельную работу. К самостоятельной работе студентов относятся: конспектирование первоисточников и другой учебной литературы; проработка учебного материала по конспектам, учебной и научной литературе; самостоятельное изучение вопросов по теме; подготовка к промежуточной аттестации.