

**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\_ЗФО\_2022.plx  
38.03.06 Торговое дело  
профиль: Закупочная и выставочная деятельность

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

контактная работа во время 0,1

промежуточной аттестации (ИКР)

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
Иная контактная работа	0,1	0,1	0,1	0,1
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8,1	8,1	8,1	8,1
Сам. работа	62	62	62	62
Часы на контроль	1,9	1,9	1,9	1,9
Итого	72	72	72	72

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

Рецензент(ы):  
*к.фил.н., доцент 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 38.03.06 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 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 Гайломазова Е.С.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
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.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
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 процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

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

<b>В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:</b>	
<b>3.1 Знать</b>	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.
<b>3.2 Уметь</b>	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
<b>3.3 Владеть</b>	Владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний. Основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</b>	
	Частично знать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	В основном знать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	Свободно и уверенно знать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	Частично уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	В основном уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	Свободно и уверенно уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	Частично владеть навыками определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	В основном 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
<b>УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности</b>	
	Частично знать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
	В основном знать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

Свободно и уверенно знать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
Частично уметь использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
В основном уметь использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
Свободно и уверенно уметь использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
Частично владеть навыками использования основ физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
В основном 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	УК-7.1 УК-7.2			
1.2	/Лек/	1	0		Л1.1; Л2.1; Л3.1; Э1		
1.3	/Пр/	1	0		Л1.1; Л2.1; Л3.1; Э2		
1.4	/Ср/	1	15		Л1.1 Л2.1 Л3.1		

1.5	Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ. /Тема/	1	0	УК-7.1 УК-7.2			
1.6	/Лек/	1	1		Л1.1 Л2.1 Л3.1		
1.7	/Пр/	1	1		Л1.1 Л2.1 Л3.1		
1.8	/Ср/	1	10		Л1.1 Э2		
1.9	/Лек/	1	0		Л1.1 Л2.1		
1.10	Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. /Тема/	1	0	УК-7.1 УК-7.2			
1.11	/Лек/	1	1		Л1.1 Л2.1 Л3.1		
1.12	/Пр/	1	1		Л1.1 Л2.1 Э1		
1.13	/Ср/	1	15		Л1.1		

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	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Э3		
1.16	/Пр/	1	1		Л1.1 Л2.1 Л3.1		
1.17	/Ср/	1	12		Л1.1 Л2.1		
1.18	Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ. /Тема/	1	0	УК-7.1 УК-7.2			
1.19	/Лек/	1	0,5		Л1.1 Э2		
1.20	/Пр/	1	0,5		Л1.1 Л3.1		
1.21	/Ср/	1	5		Л1.1 Л3.1		
1.22	Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП). /Тема/	1		УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Э1 Э3		
1.23	/Лек/	1	0,5				
1.24	/Пр/	1	0,5				
1.25	/Ср/	1	5				
1.26	/Зачёт/	1	2				

## 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

Контрольные вопросы, 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	Матвеев Л. П	Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник	Москва: Спорт, 2021

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Бишаева А.А.	Физическая культура: учебник	М.: Академия, 2018

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

ЛЗ.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>6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы</b>					
Э1	Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики (Росстат)				
Э2	Министерство по физической культуре и спорту Ростовской области				
<b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>					
6.3.2.1	2. Информационная справочная система «Гарант»				
6.3.2.2	1. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс				
<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.1c	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 относится: конспектирование первоисточников и другой учебной литературы; проработка учебного материала по конспектам, учебной и научной литературе; самостоятельное изучение вопросов по теме; подготовка к промежуточной аттестации.