

Частное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ростовский институт защиты предпринимателя»

---

Утверждаю  
Ректор института  
\_\_\_\_\_ А.А. Паршина  
24.06.2021г.

Рассмотрена  
на Ученом совете  
протокол № 33 от 24.06.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Общая физическая подготовка**

код и наименование направления подготовки (специальности)	38.05.02 Таможенное дело
Программа подготовки	Специалитет
Квалификация (степень) выпускника	Специалист таможенного дела

**Ростов-на-Дону  
2021г.**

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 38.05.02 Таможенное дело, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 25.11.2020 № 1453.

Рабочая программа разработана для студентов 2021 года набора на 2021/2022 учебный год.

Автор(ы):

к.с.н., доц. Шенгелая С.А.

(инициалы, фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

Рекомендована Гуманитарных и социально-экономических дисциплин протокол № 10 от 24.05.2021 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_/д.фил.н., проф. Гайломазова Е.С./  
(подпись, фамилия, инициалы)

Рабочая программа переутверждена для студентов \_\_\_\_\_ годов набора на \_\_\_\_\_ учебный год с учетом обновлений раздела(ов) \_\_\_\_\_ .

Ректор института

\_\_\_\_\_ А.А. Паршина

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа переутверждена для студентов \_\_\_\_\_ годов набора на \_\_\_\_\_ учебный год с учетом обновлений раздела(ов) \_\_\_\_\_ .

Ректор института

\_\_\_\_\_ А.А. Паршина

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа переутверждена для студентов \_\_\_\_\_ годов набора на \_\_\_\_\_ учебный год с учетом обновлений раздела(ов) \_\_\_\_\_ .

Ректор института

\_\_\_\_\_ А.А. Паршина

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Цели и задачи дисциплины (модуля):</b> .....	<b>4</b>
<b>Раздел 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)</b> .....	<b>5</b>
<b>Раздел 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы</b> .....	<b>5</b>
<b>Раздел 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся</b> .....	<b>5</b>
<b>Раздел 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических и видов учебных занятий</b> .....	<b>6</b>
<b>Раздел 6. Перечень учебно-методического обеспечения</b> .....	<b>7</b>
<b>для самостоятельной работы обучающихся</b> .....	<b>8</b>
<b>Раздел 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины(модуля)</b> .....	<b>8</b>
<b>Раздел 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)</b> .....	<b>8</b>
<b>Раздел 9. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)</b> .....	<b>9</b>
<b>Раздел 10. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.</b>	<b>10</b>
<b>Раздел 11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине(модулю), включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b> .....	<b>11</b>
<b>Раздел 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b> .....	<b>11</b>
<b>Раздел 13. Реализация образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий</b> .....	<b>12</b>
<b>Раздел 14. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (Приложение №1)</b> .....	<b>12</b>

## **Раздел 1.Цели и задачи дисциплины (модуля):**

**Целями** освоения дисциплины (модуля) «Общая физическая подготовка» является: 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.

**Задачами** изучения дисциплины (модуля) «Общая физическая подготовка» является:

понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## Раздел 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Индикаторы сформированности компетенций	Показатели успешности достижения результатов		
	Неудовлетворит. уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<i>УК-7- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>			
УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Не способен определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	В большинстве случаев способен определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Свободно и уверенно способен определять 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	Не способен использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности	В целом способен использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности	Демонстрирует устойчивые навыки использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
УК-7.3 Формирует и использует комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Не способен формировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	В целом способен формировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Демонстрирует устойчивые навыки формировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

### Раздел 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка» представляет собой дисциплину базовой части учебного плана.

### Раздел 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины «Общая физическая подготовка»

составляет 9 зачетные единицы или 328 часов.

Основной единицей трудоемкости является зачетная единица (з.е.), равная 36 часам учебного времени.

Форма обучения	Очная	Заочная	Очно-заочная
Срок обучения	5 лет	5 лет 9 месяцев	5 лет 10 месяцев
Общий объем час по УП	328	328	328
Всего аудиторная контактная работа, час, в том числе:	320	20	20
- лекции	-	-	-
- семинарские занятия	-	-	-
- практические занятия	320	20	20
- лабораторные практикумы	-	-	-
ИКР	8	10	8
Самостоятельная работа обучающихся, час.	-	298	300
Зачеты, по семестрам,	12345	11223	12345
Экзамены, по семестрам	-	-	-

**Раздел 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических и видов учебных занятий**

Формируемые компетенции	Названия модулей и тем	Трудоемкость по видам учебной работы					
		Общая трудоемкость	Контактная аудиторная работа				Самостоятельная работа, КВР
			лекции	практические	семинарские	лабораторные практикумы	
УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тема 1. Техника высокого и низкого старта. Техника специальных беговых упражнений.						
	Очная форма обучения	36	-	36	-	-	-
	Заочная форма обучения	38	-	4	-	-	34
	Очно-заочная	40		4		-	36
УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тема 2. Техника бега на короткие и средние дистанции.						
	Очная форма обучения	36	-	36	-	-	-
	Заочная форма обучения	36	-	2	-	-	33
	Очно-заочная	36		2		-	34
УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тема 3. Техника прыжка в длину с разбега						
	Очная форма обучения	36	-	36	-	-	-
	Заочная форма обучения	35	-	2	-	-	33
	Очно-заочная	36		2		-	34

УК-7.1	Тема 4. Техника эстафетного бега.						
УК-7.2	Очная форма обучения	36	-	36	-	-	-
УК-7.3	Заочная форма обучения	35	-	2	-	-	33
	Очно-заочная	36		2		-	34
УК-7.1	Тема 5. Строевые упражнения						
УК-7.2	Очная форма обучения	36	-	36	-	-	-
УК-7.3	Заочная форма обучения	35	-	2	-	-	33
	Очно-заочная	36		2		-	34
УК-7.1	Тема 6. Общеразвивающие упражнения.						
УК-7.3	Очная форма обучения	35	-	35	-	-	-
	Заочная форма обучения	35	-	2	-	-	33
	Очно-заочная	36		2		-	34
УК-7.1	Тема 7. Техника акробатических упражнений.						
УК-7.3	Очная форма обучения	35	-	35		-	-
	Заочная форма обучения	35	-	2		-	33
	Очно-заочная	36		2		-	34
УК-7.1	Тема 8. Техника игры в волейбол						
УК-7.3	Очная форма обучения	35	-	35		-	-
	Заочная форма обучения	35	-	2		-	33
	Очно-заочная	36		2		-	34
УК-7.1	Тема 9. Техника игры в баскетбол.						
УК-7.3	Очная форма обучения	35	-	35		-	-
	Заочная форма обучения	35	-	2		-	33
	Очно-заочная	36		2		-	34
Промежуточная аттестация							
Очная форма обучения		8					
Заочная форма обучения		10					
Очно-заочная		-					

## **Содержание дисциплины (модуля) Общая физическая подготовка**

### **Тема 1. Техника высокого и низкого старта.**

Ознакомление с техникой выполнения. Специальные беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой выполнения низкого старта. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта.

### **Тема 2. Техника бега на короткие и средние дистанции.**

Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции, финиширование.

### **Тема 3. Техника прыжка в длину с разбега.**

Ознакомление с техникой прыжка. Изучение разбега. Техника прыжка с разбега в длину.

### **Тема 4. Техника эстафетного бега.**

Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега.

### **Тема 5. Строевые упражнения.**

Условные обозначения гимнастического зала.

-Перестроение из 1й шеренги в 2,3 и обратно.

-Перестроение из колонны по 1у в колонну по 2, по 3 и обратно.

-движение в обход, остановка группы в движении

-Движение по диагонали, змейкой, по кругу, противходом и т.д.

**Тема 6. Общеразвивающие упражнения.**

Техника ОРУ.

-Раздельный способ проведения ОРУ.

-Основные стойки ногами.

-Наклоны, выпады, приседы.

-Упражнения сидя и лёжа

-Поточный способ проведения ОРУ.

-Самостоятельная работа студентов.

**Тема 7. Техника акробатических упражнений.**

Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование.

**Тема 8. Техника игры в волейбол.**

Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника подачи мяча. Ознакомления с техникой ведения и передачи мяча. Штрафные броски.

Двусторонняя игра.

**Тема 9. Техника игры в баскетбол.**

Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника подачи мяча. Ознакомления с техникой ведения и передачи мяча. Штрафные броски.

Двусторонняя игра.

## **Раздел 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся**

– Учебно-методические указания по организации самостоятельной работы студентови проведению практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю) Общая физическая подготовка.

## **Раздел 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины(модуля)**

### **7.1. Основная литература:**

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва: Спорт, 2021. – 520 с.: ил. ISBN 978-5-907225-59-6. То же [Электронный ресурс]. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613059>
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоого, И.С.



Барчукова. - Москва: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>\*\*

## 7.2. Дополнительная литература:

1. Менеджмент физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / сост. Т.А. Кузнецова, О.И. Лузгарева; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра менеджмента. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2015. - 117 с.: табл., схем; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481565>\*\*
2. Прокофьев, А.И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта: учебное пособие / А.И. Прокофьев; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 129 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253>\*\*

\* Библиотека РИЗП.

\*\* ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

## Раздел 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Интегральный каталог образовательных Интернет-ресурсов, электронная учебно-методическая библиотека для общего и профессионального образования, ресурсы системы федеральных образовательных порталов - <http://window.edu.ru/window>.

## Раздел 9. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

Обучение по дисциплине (модулю) Общая физическая подготовка предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции, практические/семинарские) и самостоятельной работы студентов. Практические/семинарские занятия дисциплины могут проводиться в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, и навыков; 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 готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

программой дисциплины;

перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;

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).

**Раздел 10. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при

соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

**Раздел 11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине(модулю), включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем лицензионное программное обеспечение:**

Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows 10 home, Офис 2016, Антивирусная программа Nod 5 academic, Интернет прокси сервер + фаервол UserGate, программа для тестирования студентов MyTestx. 1с: Зарплата и Управление Персоналом 8.1с: Предприятие 8.1с: Бухгалтерия 8.

**профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Профессиональная база данных, информационная справочная система «Гарант».
2. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс.
3. Бухгалтерская Справочная Система «Система Главбух».

**Раздел 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)

используются специальные помещения РИЗП, представляющие собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения РИЗП укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийное оборудование).

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РИЗП.

### **Раздел 13. Реализация образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий**

Согласно части 2 статьи 16 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ возможна реализация в образовательных организациях образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий.

При реализации дистанционного обучения образовательная организация обеспечивает функционирование электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети "Интернет", а также освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Организация предоставляет учебно-методическую помощь обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

Организация самостоятельно определяют объем аудиторной нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся, и учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий.

### **Раздел 14. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля**

**успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине  
(модулю) (Приложение №1)**