

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	43.03.02_2022_ОФО.plx 43.03.02 Туризм		
Квалификация	<b>бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану		72	Виды контроля в семестрах:
в том числе:			зачеты 1
аудиторные занятия		32	
самостоятельная работа		39,9	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)		0,1	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	17 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Иная контактная работа	0,1	0,1	0,1	0,1
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32,1	32,1	32,1	32,1
Сам. работа	39,9	39,9	39,9	39,9
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):  
к.с.н., Доцент , Шенгелая С.А

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 43.03.02 Туризм (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 516)

составлена на основании учебного плана:

43.03.02 Туризм

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.

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

- |     |  |
|-----|--|
| 1.1 | «Физическая культура и спорт» 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. |
|-----|--|

**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 | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы   |

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

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

**3.1 Знать**

Особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды. 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**

Использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности. 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**

Жизненно-важными прикладными навыками - плавания, ходьбы, бега, передвижения по пересеченной местности. Владеть

**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 знает как определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

В большинстве случаев знает как определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Уверенно и свободно знает верное определение личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Частично умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

В большинстве случаев умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Уверенно и свободно умеет правильно определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Частично владеет определением личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

В большинстве случаев владеет определением личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Уверенно и свободно владеет определением 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 знает как использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учётом

особенностей профессиональной деятельности
В большинстве случаев знает использование основ физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности
Уверенно и свободно знает использование основ физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности
Частично умеет как использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности
В большинстве случаев умеет использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности
В большинстве случаев умеет использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности
Частично владеет использованием основ физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности
В большинстве случаев владеет использованием основ физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности
Уверенно и свободно владеет использованием основ физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учётом 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	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА. /Тема/	1	0				
1.2	/Лек/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.3	/Пр/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.4	/Ср/	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.5	СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ. /Тема/	1	0				
1.6	/Лек/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.7	/Пр/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.8	/Ср/	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.9	ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. /Тема/	1	0				
1.10	/Лек/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.11	/Пр/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.12	/Ср/	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.13	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. /Тема/	1	0				
1.14	/Лек/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.15	/Пр/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		

1.16	/Ср/	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.17	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ. /Тема/	1	0				
1.18	/Лек/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.19	/Пр/	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.20	/Ср/	1	7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.21	ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП). /Тема/	1	0				
1.22	/Лек/	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.23	/Пр/	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.24	/Ср/	1	4,9	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.25	/ИКР/	1	0,1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний:

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.

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки умений:

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
- Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:
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

## 5.3. Фонд оценочных средств

- 1) оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости:
  - устный и письменный опрос,
  - собеседование,
  - реферативное задание,
  - тестовое задание
- 2) оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме: контрольных вопросов и заданий для зачета, экзамена.

## 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
Л1.2	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	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

**6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем****7. МТО (оборудование и технические средства обучения)**

№	Назначение	Оборудование	ПО	Адрес	Вид
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	

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

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.