

**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_ЗФО_2022.plx 43.03.02 Туризм		
Квалификация	<b>бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>заочная</b>		
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану		72	Виды контроля на курсах:
в том числе:			зачеты 1
аудиторные занятия		8	
самостоятельная работа		62	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)		0,1	
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):  
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   | Требования к предварительной подготовке обучающегося:  |
| 2.2   | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 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	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.3	/Пр/	1	0,6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.4	/Ср/	1	11	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	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.7	/Пр/	1	0,6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.8	/Ср/	1	11	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	0,5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.11	/Пр/	1	0,6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.12	/Ср/	1	10	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	0,5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.15	/Пр/	1	0,6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		

1.16	/Ср/	1	10	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	0,5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.19	/Пр/	1	0,6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.20	/Ср/	1	10	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	0,5	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	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.25	/ИКР/	1	0,1				
1.26	/Зачёт/	1	1,9	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.