

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И  
ТОРГОВЛИ ИМЕНИ МИХАИЛА ТУГАН-БАРАНОВСКОГО»**

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по учебно-методической  
работе Л. В. Крылова  
(подпись)

« 28 » февраля 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.14.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

(название учебной дисциплины)

Укрупненная группа направлений подготовки 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии

(код, наименование)

Программа высшего образования – программа бакалавриата

Направление подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья

(код, наименование)

Профиль: Технология мучных и кондитерских изделий

(наименование)

Факультет ресторанно-гостиничного бизнеса

Курс, форма обучения:

очная форма, заочная форма обучения 1 курс

Рабочая программа адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Донецк  
2024


Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья

профилю: Технология мучных и кондитерских изделий, разработанная в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом Университета:  
- в 2024 г. – для очной формы, заочной формы обучения.

**Разработчик:** Белоус Юлия Эдуардовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания



Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания  
Протокол от «07» февраля 2024 года № 12  
Заведующий кафедрой физического воспитания



КАФЕДРА А.П. Федоров  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
(подпись) (инициалы, фамилия)

**СОГЛАСОВАНО**

Декан факультета ресторанно-гостиничного бизнеса



И.В. Кошавка  
(подпись) (инициалы, фамилия)

Дата « 27 » февраля 2024 года



**ОДОБРЕНО**

Учебно-методическим советом Университета

Протокол от «28» февраля 2024 года № 7

Председатель  Л.В. Крылова  
(подпись) (инициалы, фамилия)

© Белоус Ю.Э., 2024 год  
© ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского», 2024 год

## 1. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование показателя	Наименование укрупненной группы направлений подготовки, направление подготовки, профиль, программа высшего образования	Характеристика учебной дисциплины	
		очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц – 2	Укрупненная группа направлений подготовки 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии	Базовая	
	Направление подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья		
Модулей – 1	Профиль: Технология мучных и кондитерских изделий	<b>Год подготовки</b>	
Смысловых модулей – 2		1-й	1-й
Общее количество часов – 72		<b>Семестр</b>	
Количество часов в неделю для очной формы обучения: 1-й семестр аудиторных – 4 самостоятельной работы обучающегося –		Программа высшего образования – программа бакалавриата	2-й
	<b>Лекции</b>		
	час.		час.
	<b>Практические, семинарские занятия</b>		
	70 час.		12 час.
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	_ час.		час.
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1,75 час.		57,75 час.
	<b>Индивидуальные задания*:</b>		
2 ТМК	2 ТМК		
<b>Форма промежуточной аттестации: (зачет, экзамен)</b>			
зачет	зачет		

\* для очной формы обучения указывается количество проводимых текущих модульных контролей (например, 2ТМК), при наличии – курсовая работа/проект (КР/КП)

для заочной формы обучения указывается, при наличии, аудиторная письменная работа/контрольная работа (АПР), курсовая работа/проект (КР/КП)

Соотношение количества часов аудиторных занятий и самостоятельной работы составляет:

для очной формы обучения – 70,25 / 1,75

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель учебной дисциплины:

укрепление здоровья, формирование физической культуры личности, воспитание ее морально-волевых качеств и необходимости в здоровом образе жизни, использование приобретенных ценностей физической культуры и спорта в личной, социальной и профессиональной деятельности, корректирование физического развития и телосложения, повышение общей и профессиональной работоспособности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками в достижении физического совершенства.

### Задачи учебной дисциплины:

формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-биологических, 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; осуществлять творческое сотрудничество при коллективных формах занятий физической культурой; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в последующих жизненных и профессиональных достижениях.

## 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Учебная дисциплина Б1.О.14.01 «Физическая культура и спорт» представляет собой самостоятельную дисциплину, выступающую составной частью программы высшего профессионального образования по направлению подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья и относится к кредитным учебным дисциплинам базовой части ОПОП ВО.

Обучающийся должен иметь необходимый начальный уровень физической подготовленности и валеологической культуры, двигательные навыки в избранном виде спорта.

## 4. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения изучения учебной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы **компетенции и индикаторы их достижения:**

<i>Код и наименование компетенции</i>	<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции</i>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДК-1 <sub>УК-7</sub> . Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИДК-2 <sub>УК-7</sub> . Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИДК-3 <sub>УК-7</sub> . Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

**знать:** основы здорового образа жизни; основы организации и методики наиболее эффективных видов и форм рациональной двигательной деятельности и умения использовать их на практике в своей физической активности; основы методики оздоровления и физического совершенствования традиционными и нетрадиционными способами и методами физической культуры и спорта; основы профессионально-прикладной физической подготовки и умение применять их на практике; основы физической культуры различных слоёв населения; главные ценности физической культуры и спорта;

**уметь:** развивать общие физические качества с помощью разновидностей упражнений легкой атлетики (бег, прыжки, метания, и др.); выполнять тактико-технические приёмы по выбранному виду спорта и иметь навыки судейства (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, аэробика, шахматы); выполнять базовые комплексы оздоровительного фитнеса и основные акробатические и гимнастические элементы, которые относятся к разновидностям гимнастики; планировать физическую нагрузку и осуществлять самоконтроль физического состояния при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями; использовать в своей практической деятельности приобретённые знания основных теоретических положений по физическому воспитанию; использовать комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей прикладно-профессиональной специализированной деятельности;

**владеть:** базой знаний в области физического воспитания и спорта; культурой здоровья, способностью анализа физического состояния своего организма; основами методики разработки средств, которые развивают физические качества; навыками достаточными для формирования комплексов упражнений, которые решают конкретные задачи; умениями эффективного использования знаний в повседневной и профессиональной деятельности; навыками самостоятельной работы (критической оценкой качества своего здоровья и физической подготовки).

## **5. ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Модуль 2. Физическая культура и спорт (1 курс (2 семестр))**

Тема 1. Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений.

Тема 6. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Особенности тренировки в видах легкой атлетики.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

## 6. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Название смысловых модулей и тем	Количество часов											
	очная форма обучения						заочная форма обучения					
	всего	в том числе					всего	в том числе				
		л <sup>1</sup>	п <sup>2</sup>	лаб <sup>3</sup>	и н д <sup>4</sup>	СР <sup>5</sup>		л	п	лаб	инд	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 2. Физическая культура и спорт (1 курс (2 семестр))</b>												
<i>Смысловой модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта</i>												
Тема 1. Основы техники и тактики избранного вида спорта	8	-	8	-	-	-	8	-	1	-	-	6
Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	10	-	10	-	-	-	10	-	1	-	-	8
Тема 3. Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта	8	-	8	-	-	-	8	-	2	-	-	6
Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	10	-	10	-	-	-	10	-	2	-	-	8
<b>Итого по смысловому модулю 1</b>	<b>36</b>	-	<b>36</b>	-	-	-	<b>36</b>	-	<b>6</b>	-	-	<b>28</b>
<i>Смысловой модуль 2. Легкая атлетика</i>												
Тема 5. Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений	8	-	8	-	-	-	7	-	1	-	-	6
Тема 6. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов	8	-	8	-	-	-	9	-	1	-	-	8
Тема 7. Особенности тренировки в видах легкой атлетики	8	-	8	-	-	-	8	-	2	-	-	6
Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	11,75	-	10	-	-	1,75	9,75	-	2	-	-	9,75
<b>Итого по смысловому модулю 2</b>	<b>35,75</b>	-	<b>34</b>	-	-	<b>1,75</b>	<b>33,75</b>	-	<b>6</b>	-	-	<b>29,75</b>
<b>Всего по смысловым модулям</b>	<b>71,75</b>	-	<b>70</b>	-	-	<b>1,75</b>	<b>69,75</b>	-	<b>12</b>	-	-	<b>57,75</b>
<b>Катт</b>	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>СРэк</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>ИК</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>КЭ</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Каттэк</b>	<b>0,25</b>	-	-	-	-	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	-	-	-	-	<b>0,25</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>72</b>	-	<b>70</b>	-	-	<b>2</b>	<b>70</b>	-	<b>12</b>	-	-	<b>58</b>

Примечания:

1. л – лекции; 2. п – практические (семинарские) занятия; 3. лаб – лабораторные занятия; 4. инд – индивидуальные задания; 5. СР – самостоятельная работа.

## 7. ТЕМЫ СЕМИНАРСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	очно-заочная форма
<b>1 курс (2 семестр)</b>			
1	Основы техники и тактики избранного вида спорта	8	1
2	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	10	1
3	Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта	8	2
4	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	10	2
5	Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений	8	1
6	Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов	8	1
7	Особенности тренировки в видах легкой атлетики	8	2
8	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	10	2
	<b>Итого 2-й семестр</b>	<b>70</b>	<b>12</b>
	<b>Всего</b>	<b>70</b>	<b>12</b>

## 8. ТЕМЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ – не предусмотрено

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная/очно-заочная форма
Всего:			

## 9. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	очно-заочная форма
<b>1 курс (2 семестр)</b>			
1	Основы техники и тактики избранного вида спорта	-	6
2	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	-	8
3	Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта	-	6
4	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	-	8
5	Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений	-	6
6	Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов	-	8
7	Особенности тренировки в видах легкой атлетики	-	6
8	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	1,75	9,75
	<b>Итого 2-й семестр</b>	<b>1,75</b>	<b>57,75</b>
	<b>Всего</b>	<b>1,75</b>	<b>57,75</b>





### 13. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Модуль 1

Текущее тестирование и самостоятельная работа, балл								Сумма, балл
Смысловой модуль 1				Смысловой модуль 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	
10	10	10	20	10	10	10	20	100

Примечание. T1, T2, ... T8 – номера тем соответствующих смысловых модулей

Соответствие государственной шкалы оценивания академической успеваемости

Сумма баллов за все виды учебной деятельности	По государственной шкале	Определение
60-100	«Зачтено»	Правильно выполненная работа. Может быть незначительное количество ошибок
0-59	«Не зачтено»	Неудовлетворительно – с возможностью повторной аттестации

### 14. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература:

1. Эммерт, М. С. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов [Текст] : монография / М. С. Эммерт, О. О. Фадина ; М-во образования и науки России, ФГБОУ ВПО "Омс. гос. техн. ун-т". - Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. - 143, [1] с. : рис., табл. - ISBN 978-5-8149-1799-7.

2. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева ; Минобрнауки России, Сибирский федеральный университет. – Электрон. дан. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2016. - 148 с. - Локал. компьютер. сеть НБ ДонНУЭТ. - Систем. требования: ПК с процессором ; MS Windows 2000 и выше ; Acrobat Reader 8.0 и выше. - Загл. с тит. экрана.

3. Спортивная медицина : учеб.-метод. пособие / Н. А. Гамза, Г. Г. Тернова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 5-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2020. – 123 с. ISBN 978-985-569-428-2.

#### Дополнительная литература:

1. Антонов, А. И. Инновации спорта. Инновационные спортивно-технические устройства для освоения базовых элементов различных видах спорта [Электронный ресурс] / А. И. Антонов, Б. В. Лабудин. – Электрон. дан. – 142 с. – Локал. компьютер. сеть НБ ДонНУЭТ. - Систем. требования: ПК с процессором ; MS Windows 2000 и выше ; Acrobat Reader 8.0 и выше.

2. Вышинская, О. Н. Физическое воспитание. «Волейбол». Курс по выбору студента [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для иностр. студ. вузов / О. Н. Вышинская, Н. В. Максимова, П. В. Ярошенко. ; Гос. учрежд. «Луганск. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». . – Электрон. дан. – Луганск : Из-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2013. – 185 с. – Локал.

компьютер. сеть НБ ДонНУЭТ. – Систем. требования: ПК с процессором ; MS Windows 2000 и выше ; Acrobat Reader 8.0 и выше.

3. Ляликова, Н. Н. Физическое воспитание в вузе: проблемы и их решение с использованием баскетбола [Текст] : монография / Н. Н. Ляликова ; М-во образования и науки России, ФГБОУ ВПО "Омс. гос. техн. ун-т". – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. – 163, [1] с. : табл. – Прил. (41 с.). – Библиогр.: с. 104-122. – ISBN 978-5-8149-1727-0.

4. Мельникова, О. А. Организация и особенности обучения плаванию студентов с учетом индивидуального фенотипа [Текст] : монография / О. А. Мельникова ; М-во образования и науки России, ФГБОУ ВПО "Омс. гос. техн. ун-т". – Омск : ОмГТУ, 2013. – 155, [1] с. : рис., табл. – Прил. ( 54 с.). – Библиогр.: с. 87-101. – ISBN 978-5-8149-1619-8.

### **Учебно-методические издания:**

1. Доменко Ю.Н., Повышение роли здорового образа жизни у обучающихся в университете посредством реализации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2024. – 42 с.

2. Белоус Ю.Э., Физическая культура и спорт в общекультурной профессиональной подготовке студентов. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2024. – 38 с.

3. Турчина Л.А., Методика развития двигательных качеств при самостоятельных занятиях физической культурой. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2024. – 37 с.

4. Шестаков О.Н., Основы методики занятий физической культурой для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2023. – 32 с.

5. Доменко Ю.Н., Методические указания по организации практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2023. – 46 с.

6. Федоров А.П., Оздоровительный потенциал занятий баскетболом. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2023. – 119 с.

7. Семашко А.В., Печенкин А.П. Основы методики сохранения физической активности в реиме дистанционного обучения. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2022. – 39 с.

8. Белоус Ю.Д., Кононенко Е.В. Методика формирования нравственных качеств личности в процессе занятий физическими упражнениями. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2022. – 30 с.

9. Соломенная З.В., Пугачева И.И. Особенности занятий физическими упражнениями студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2022. – 30 с.

10. Федоров А.П., Доменко Ю.Н., Ювко А.А. Методические рекомендации для самостоятельного изучения учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Модуль 1. Игровые виды спорта). – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2022. – 18 с.

### **15. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:**

1. Unilib UC : автоматизир. библ. информ. система : версия 2.110 // Научная библиотеки Донецкого национального университета экономики и торговли им. Михаила Туган-Барановского. – Донецк, 2003– . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей в локальной сети НБ ДОННУЭТ. – Текст : электронный.

2. Электронный каталог Научной библиотеки Донецкого национального университета экономики и торговли им. Михаила Туган-Барановского. – Донецк : НБ ДОННУЭТ, 1999– . – URL: <http://catalog.donnuet.ru>. – Текст : электронный.

3. Информо : электрон. справочник / ООО «РИНФИЦ». – Москва : Издат. дом «Информо», [2018?– ]. – URL: <https://www.informio.ru/>. – Текст : электронный.
4. IPRsmart : весь контент ЭБС IPR BOOKS : цифровой образоват. ресурс / ООО «Ай Пи Эр Медиа». – [Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2022]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа : для авторизир. пользователей. – Текст. Аудио. Изображения : электронные.
5. Лань : электронно.-библ. система. – Санкт-Петербург : Лань, сор. 2011–2021. – URL: <https://e.lanbook.com/>. – Режим доступа : для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.
6. СЭБ : Консорциум сетевых электрон. б-к / Электрон.-библ. система «Лань» при поддержке Агенства стратег. инициатив. – Санкт-Петербург : Лань, сор. 2011–2021. – URL: <https://e.lanbook.com/>. – Режим доступа : для пользователей организаций-участников, подписчиков ЭБС «Лань». – Текст : электронный.
7. Русская история : электрон. версия журнала / Мультимедийный молодежный портал «Русская история». – Москва, 2008– . – URL: <http://rus-ist.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
8. Научно-информационный библиотечный центр имени академика Л. И. Абалкина : электронная библиотека / Рос. экон. ун-т им. акад. Г.В. Плеханова. – Москва : KnowledgeTree Inc., 2008– . – URL: <http://liber.rea.ru/login.php>. – Режим доступа : для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.
9. book on lime : электрон. библ. система : дистанц. образование / Изд-во КДУ МГУ им. М.В. Ломоносова. – Москва : КДУ, сор. 2017. – URL: <https://bookonlime.ru>. – Текст. Изображение. Устная речь : электронный.
10. Polpred : электрон. библ. система : деловые статьи и интернет-сервисы / ООО «Полпред Справочники». – Москва : Полпред Справочники, сор. 1997–2022. – URL: <https://polpred.com>. – Текст : электронный.
11. CYBERLENINKA : науч. электрон. б-ка «КиберЛенинка» / [Е. Кисляк, Д. Семячкин, М. Сергеев ; ООО «Итеос»]. – Москва : КиберЛенинка, 2012– . – URL: <http://cyberleninka.ru>. – Текст : электронный.
12. Научная электронная библиотека eLibrary.RU : информ.-аналит. портал / ООО Научная электронная библиотека. – Москва : ООО Науч. электрон. б-ка, 2000–2022. – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
13. Национальная электронная библиотека : НЭБ : федер. гос. информ. система / М-во культуры Рос. Федерации [и др.]. – Москва : Рос. гос. б-ка : ООО ЭЛАР, [2008– ]. – URL: <https://rusneb.ru/>. – Текст. Изображение : электронный.

## 16. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация учебной дисциплины требует наличия лаборатории, спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование лаборатории: спирограф, ростомер, измеритель давления.

Спортивные залы 4-го и 7-го учебных корпусов:

Спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), теннисные ракетки, теннисные столы, шарик для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные, футбольные)).

Тренажерные залы 4-го и 7-го учебных корпусов:

тренажеры, штанги, блины, гантели, гири.

Технические средства обучения:

Мультимедиа проектор, свисток, секундомер, рулетка.

### 17. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Фамилия, имя, отчества	Условия привлечения (по основному месту работы, на условиях внутреннего/ внешнего совместительства; на условиях договора гражданско-правового характера (далее – договор ГПХ)	Должность, ученая степень, ученое звание	Уровень образования, наименование специальности, направления подготовки, наименование присвоенной квалификации	Сведения о дополнительном профессиональном образовании
Белоус Юлия Эдуардовна	По основному месту работы	Должность- ассистент кафедры физического воспитания, ученая степень отсутствует, ученое звание отсутствует	Высшее «Финансы и кредит» Высшее «Физическое воспитание, преподаватель, организатор массовой физической культуры»	ФГБОУВО «ДГТУ» по программе повышения квалификации, Удостоверение №612400025253 10.09.2022 г.

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Учебная дисциплина:** Б1.О.14.01 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья

Профиль: Технология мучных и кондитерских изделий

Трудоемкость учебной дисциплины: – 2 з.е.

**Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине:**

**знать:** основы здорового образа жизни; основы организации и методики наиболее эффективных видов и форм рациональной двигательной деятельности и умения использовать их на практике в своей физической активности; основы методики оздоровления и физического совершенствования традиционными и нетрадиционными способами и методами физической культуры и спорта; основы профессионально-прикладной физической подготовки и умение применять их на практике; основы физической культуры различных слоёв населения; главные ценности физической культуры и спорта;

**уметь:** развивать общие физические качества с помощью разновидностей упражнений легкой атлетики (бег, прыжки, метания, и др.); выполнять тактико-технические приёмы по выбранному виду спорта и иметь навыки судейства (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, аэробика, шахматы); выполнять базовые комплексы оздоровительного фитнеса и основные акробатические и гимнастические элементы, которые относятся к разновидностям гимнастики; планировать физическую нагрузку и осуществлять самоконтроль физического состояния при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями; использовать в своей практической деятельности приобретённые знания основных теоретических положений по физическому воспитанию; использовать комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей прикладно-профессиональной специализированной деятельности;

**владеть:** базой знаний в области физического воспитания и спорта; культурой здоровья, способностью анализа физического состояния своего организма; основами методики разработки средств, которые развивают физические качества; навыками достаточными для формирования комплексов упражнений, которые решают конкретные задачи; умениями эффективного использования знаний в повседневной и профессиональной деятельности; навыками самостоятельной работы (критической оценкой качества своего здоровья и физической подготовки).

В результате освоения изучения учебной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции и индикаторы их достижения:

<i>Код и наименование компетенции</i>	<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции</i>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДК-1 <sub>УК-7</sub> . Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИДК-2 <sub>УК-7</sub> . Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИДК-3 <sub>УК-7</sub> . Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

## **Смысловой модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта**

Тема 1. Основы техники и тактики избранного вида спорта

Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

## **Смысловой модуль 2. Легкая атлетика**

Тема 5. Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений

Тема 6. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Особенности тренировки в видах легкой атлетики.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

**Форма промежуточной аттестации: зачет**

**Разработчик:**

Белоус Юлия Эдуардовна

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

**Заведующий кафедрой:**

Федоров Андрей Павлович, к.п.н.

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

(подпись)