

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Крылова Людмила Вячеславовна
Должность: Проректор по учебно-методической работе
Дата подписания: 02.03.2025 14:15:46
Уникальный программный ключ:
b066544bae1e449cd8bfce392f7224a676a271b2

**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.07.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(название учебной дисциплины)

Укрупненная группа направлений подготовки 38.00.00 Экономика и управление
(код, наименование)

Программа высшего образования – программа бакалавриата
Направление подготовки 38.03.07 Товароведение
(код, наименование)

Профиль: Товароведение и экспертиза в таможенном деле
(наименование)

Факультет таможенного дела

Курс, форма обучения:

очная форма, очно-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 38.03.07 Товароведение, профилю Товароведение и экспертиза в таможенном деле, разработанная в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом Университета: - в 2024 г. – для очной формы, очно-заочной формы обучения.

Разработчик: Доменко Юрий Николаевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания



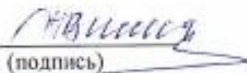
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания
Протокол от «07» февраля 2024 года № 12
Заведующий кафедрой физического воспитания


(подпись)

А.П. Федоров
(инициалы, фамилия)

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета таможенного дела


(подпись)

А.В. Шершнева
(инициалы, фамилия)

Дата « 27 » февраля 2024 года



ОДОБРЕНО

Учебно-методическим советом Университета
Протокол от «28» февраля 2024 года № 7

Председатель


(подпись)

Л.В. Крылова
(инициалы, фамилия)

© Доменко Ю.Н., 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	очно-заочная форма обучения
Количество зачетных единиц – 2	Укрупненная группа направлений подготовки 38.00.00 Экономика и управление	Базовая	
	Направление подготовки 38.03.07 Товароведение		
Модулей – 1	Профиль: Товароведение и экспертиза в таможенном деле	Год подготовки	
Смысловых модулей – 2		1-й	1-й
Общее количество часов – 72		Семестр	
Количество часов в неделю для очной формы обучения: 1-й семестр аудиторных – 4 самостоятельной работы обучающегося –		Программа высшего образования – программа бакалавриата	1-й
	Лекции		
	___ час.		___ час.
	Практические, семинарские занятия		
	70 час.		16 час.
	Лабораторные занятия		
	___ час.		___ час.
	Самостоятельная работа		
	1,75 час.		55,75 час.
	Индивидуальные задания*:		
2 ТМК	2 ТМК		
Форма промежуточной аттестации: (зачет, экзамен)			
зачет	зачет		

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

для очно-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.07.01 «Физическая культура и спорт» представляет собой самостоятельную дисциплину, выступающую составной частью программы высшего профессионального образования по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение, 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 _{УК-7} . Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИДК-2 _{УК-7} . Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИДК-3 _{УК-7} . 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 (1 семестр))

Тема 1. Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки.

Тема 2. Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения.

Тема 6. Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

6. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Название смысловых модулей и тем	Количество часов											
	очная форма обучения						очно-заочная форма обучения					
	всего	в том числе					всего	в том числе				
		л ¹	п ²	лаб ³	И Н Д ⁴	СР ⁵		л	п	лаб	инд	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 2. Физическая культура и спорт (1 курс (1 семестр))												
<i>Смысловой модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта</i>												
Тема 1. Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки	8	-	8	-	-	-	8	-	2	-	-	6
Тема 2. Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов	10	-	10	-	-	-	10	-	2	-	-	8
Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей	8	-	8	-	-	-	8	-	2	-	-	6
Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	10	-	10	-	-	-	10	-	2	-	-	8
Итого по смысловому модулю 1	36	-	36	-	-	-	36	-	8	-	-	28
<i>Смысловой модуль 2. Легкая атлетика</i>												
Тема 5. Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения	8	-	8	-	-	-	8	-	2	-	-	6
Тема 6. Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	8	-	8	-	-	-	10	-	2	-	-	8
Тема 7. Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта	8	-	8	-	-	-	8	-	2	-	-	6
Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	11,75	-	10	-	-	1,75	9,75	-	2	-	-	7,75
Итого по смысловому модулю 2	35,75	-	34	-	-	1,75	35,75	-	8	-	-	27,75
Всего по смысловым модулям	71,75	-	70	-	-	1,75	71,75	-	16	-	-	55,75
Катт	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
СРэк	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ИК	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
КЭ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Каттэк	0,25	-	-	-	-	0,25	0,25	-	-	-	-	0,25
Всего часов:	72	-	70	-	-	2	72	-	16	-	-	56

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
1 курс (1 семестр)			
1	Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки	8	2
2	Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов	10	2
3	Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей	8	2
4	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	10	2
5	Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения	8	2
6	Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов	8	2
7	Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта	8	2
8	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	10	2
	Итого 2-й семестр	70	16
	Всего	70	16

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
1 курс (1 семестр)			
1	Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки	-	6
2	Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов	-	8
3	Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей	-	6
4	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	-	8
5	Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения	-	6
6	Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов	-	8
7	Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта	-	6
8	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	1,75	7,75
	Итого 2-й семестр	1,75	55,75
	Всего	1,75	55,75

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. Фади́на ; 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. Информιο : электрон. справочник / ООО «РИНФИЦ». – Москва : Издат. дом «Информιο», [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. библиотечная 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. библиотечная 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
Доменко Юрий Николаевич	По основному месту работы	Должность-старший преподаватель кафедры физического воспитания, ученая степень отсутствует, ученое звание отсутствует	Высшее, «Физическая реабилитация», специалист физической реабилитации	ФГАОУ «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского» в г. Ялта по дополнительной профессиональной программе «Организационные и психолого-педагогические основы инклюзивного высшего образования», Удостоверение №340000181467 от 14.11.2022 г.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина: Б1.О.07.01 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 38.03.07 Товароведение

Профиль: Товароведение и экспертиза в таможенном деле

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 _{УК-7} . Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИДК-2 _{УК-7} . Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИДК-3 _{УК-7} . Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Смысловой модуль 1. Легкая атлетика

Тема 1. Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки.

Тема 2. Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта

Тема 5. Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения.

Тема 6. Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Разработчик:

Доменко Юрий Николаевич
(ФИО, ученая степень, ученое звание)


(подпись)

Заведующий кафедрой:

Федоров Андрей Павлович, к.п.н.
(ФИО, ученая степень, ученое звание)


(подпись)