

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
"Ростовский институт защиты предпринимателя"**

**(г. Ростов-на-Дону)**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор  
Паршина А.А.

**Адаптивная физическая культура  
рабочая программа дисциплины (модуля)**

Учебный план 38.05.02\_23\_ЗФО.plx  
38.05.02 Таможенное дело  
профиль: Управление таможенным делом и организация внешнеэкономической деятельности

Квалификация **специалист**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 20

самостоятельная работа 298

контактная работа во время  
промежуточной аттестации (ИКР) 0

часов на контроль 10

Виды контроля на курсах:

зачеты 1, 2, 3

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1		2		3		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Практические	8	8	8	8	4	4	20	20
Итого ауд.	8	8	8	8	4	4	20	20
Контактная работа	8	8	8	8	4	4	20	20
Сам. работа	116	116	116	116	66	66	298	298
Часы на контроль	4	4	4	4	2	2	10	10
Итого	128	128	128	128	72	72	328	328

Программу составил(и):  
старший преподаватель, Сиверин Н.И.

Рецензент(ы):  
*к.фил.н., Дышекова О.В.*

Рабочая программа дисциплины  
**Адаптивная физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:  
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 38.05.02  
Таможенное дело (приказ Минобрнауки России от 25.11.2020 г. № 1453)

составлена на основании учебного плана:  
38.05.02 Таможенное дело  
профиль: Управление таможенным делом и организация внешнеэкономической деятельности  
утвержденного учёным советом вуза от 29.06.2023 протокол № 35.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
**Гуманитарные и социально-экономические дисциплины**

Протокол от 31.05.2023 г. № 10

Зав. Кафедрой д.фил.наук, профессор Гайломазова Е.С.

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

1.1	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры;
1.2	сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДЭ.05
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

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

<b>В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:</b>	
<b>3.1 Знать</b>	
	место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>3.2 Уметь</b>	
	классифицировать средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья.
<b>3.3 Владеть</b>	
	средствами и методами общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья.
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>УК-7.1: Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности</b>	
	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
	Свободно и уверенно определяет личный уровень 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
	Свободно и уверенно умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	Частично владеет навыками определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	В большинстве случаев владеет навыками определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	Свободно и уверенно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
<b>УК-7.2: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</b>	
	Частично знает как использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
	В большинстве случаев знает как использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
	Свободно и уверенно знает как использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
	Частично умеет использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
	В большинстве случаев умеет использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
	Свободно и уверенно умеет использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с



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. Раздел 1. Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.</b>						
1.1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА. /Тема/	1	0				
1.2	Физическая культура и спорт и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура и спорт в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
1.3	Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
1.4	Физическая культура и спорт в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		

1.5	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
1.6	/Ср/	1	116	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Э1 Э2 Э3		
1.7	/Зачёт/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Э1 Э2 Э3		
<b>Раздел 2. Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ.</b>							
2.1	СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ. /Тема/	2	0				
2.2	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.3	Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.4	/Ср/	2	116	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Э1 Э2 Э3		
2.5	/Зачёт/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Э1 Э2 Э3		
<b>Раздел 3. Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.</b>							

3.1	ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. /Тема/	3	0				
3.2	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. /Пр/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
3.3	Основные требования к организации здорового образа жизни. веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. /Пр/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
3.4	Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. /Пр/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
3.5	Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. /Пр/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
	<b>Раздел 4. Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.</b>						
4.1	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. /Тема/	3	0				
4.2	Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энерго-затраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. /Пр/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		

4.3	Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. /Пр/	3	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.4	Профилактика употребления допинга в спорте. /Пр/	3	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
	<b>Раздел 5. Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.</b>						
5.1	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ. /Тема/	3	0				
5.2	Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. /Пр/	3	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
	<b>Раздел 6. Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП).</b>						
6.1	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП). /Тема/	3	0				
6.2	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.  /Пр/	3	0,4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л3.1 Л1.1Л2.1 Л2.2Л2.3 Э1 Э2 Э3		



6.3	Производственная физическая культура и спорт. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой. /Пр/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
6.4	/Ср/	3	66	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Э1 Э2 Э3		
6.5	зачет /Зачёт/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л2.3 Э1 Э2 Э3		

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Тесты:

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

6. Что является объективным показателем состояния здоровья?

- А) частота сердечных сокращений
- Б) крепкий сон
- В) аппетит

7. 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

8. Каковы причины нарушения осанки?

- А) привычка держать голову прямо
- Б) привычка к неправильным позам
- В) слабая мускулатура

9. Физическими упражнениями принято называть:

- А) определенным образом организованные двигательные действия
- Б) движения, способствующие повышению работоспособности
- В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме

10. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- А) физическое упражнение
- Б) соблюдение режима дня
- В) закаливание

11. 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

Темы рефератов:

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.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств по дисциплине включает:

- 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	Овчаренко Э. В.	Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ: студенческая научная работа	Москва: Студенческая наука, 2012

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2014
Л2.2	Мусатов Е. А., Чернышева Е. Н., Прянишникова О. А., Карасева Е. Н., Смирнова С. А	Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты): учебное пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011
Л2.3	Чертов Н. В.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012

### 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	1.	Компания «Консультант Плюс» (нормативно-правовые акты): [сайт].-
Э2	2.	Компания «Гарант» (нормативно-правовые акты): [сайт]. –
Э3		ЭБС "Университетская библиотека онлайн"

**6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

6.3.2.1	1. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс
6.3.2.2	2. Информационная справочная система «Гарант»

**7. МТО (оборудование и технические средства обучения)**

№	Назначение	Оборудование	ПО	Адрес	Вид
1 Спорт зал	1 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	
2 Спорт зал	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)**

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

- программой дисциплины;
- 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).