

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

(г. Ростов-на-Дону)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор
Паршина А.А.

Спортивные секции
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, Северин И.Н.

Рецензент(ы):
к.фил.н., Дышекова О.В.

Рабочая программа дисциплины
Спортивные секции

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, 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
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Общая физическая подготовка
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:	
3.1 Знать	показатели физического развития и физической подготовленности
3.2 Уметь	Использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
3.3 Владеть	навыками формирования и использования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	
Частично знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
В большинстве случаев знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
Свободно и уверенно знает 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 навыком определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
В большинстве случаев владеет навыком определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
Свободно и уверенно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
УК-7.2: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
Частично знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности	
В большинстве случаев знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности	
Свободно и уверенно знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности	
Частично умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности	
В большинстве случаев умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности	
Свободно и уверенно умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом 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
	Раздел 1.						
1.1	Техника высокого и низкого старта. Техника специальных беговых упражнений. /Тема/	1	0				
1.2	/Пр/	1	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
1.3	Техника бега на короткие и средние дистанции. /Тема/	1	0				
1.4	/Пр/	1	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
1.5	Техника прыжка в длину с разбега /Тема/	1	0				
1.6	/Пр/	1	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
1.7	Техника эстафетного бега. /Тема/	1	0				
1.8	/Пр/	1	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
1.9	Строевые упражнения /Тема/	1	0				
1.10	/Пр/	1	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
1.11	Общеразвивающие упражнения. /Тема/	1	0				
1.12	/Пр/	1	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
1.13	Техника акробатических упражнений. /Тема/	1	0				
1.14	/Пр/	1	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
1.15	Техника игры в волейбол /Тема/	1	0				
1.16	/Пр/	1	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
1.17	Техника игры в баскетбол /Тема/	1	0				

1.18	/Пр/	1	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
1.19	/Ср/	1	116				
1.20	/Зачёт/	1	4				
	Раздел 2.						
2.1	Техника высокого и низкого старта. Техника специальных беговых упражнений. /Тема/	2	0				
2.2	/Пр/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
2.3	Техника бега на короткие и средние дистанции. /Тема/	2	0				
2.4	/Пр/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
2.5	Техника прыжка в длину с разбега /Тема/	2	0				
2.6	/Пр/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
2.7	Техника эстафетного бега. /Тема/	2	0				
2.8	/Пр/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
2.9	Строевые упражнения /Тема/	2	0				
2.10	/Пр/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
2.11	Общеразвивающие упражнения. /Тема/	2	0				
2.12	/Пр/	2	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
2.13	Техника акробатических упражнений. /Тема/	2	0				
2.14	/Пр/	2	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
2.15	Техника игры в волейбол /Тема/	2	0				
2.16	/Пр/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
2.17	Техника игры в баскетбол /Тема/	2	0				

2.18	/Пр/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
2.19	/Ср/	2	116				
2.20	/Зачёт/	2	4				
	Раздел 3.						
3.1	Техника высокого и низкого старта. Техника специальных беговых упражнений. /Тема/	3	0				
3.2	/Пр/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
3.3	Техника бега на короткие и средние дистанции. /Тема/	3	0				
3.4	/Пр/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
3.5	Техника прыжка в длину с разбега /Тема/	3	0				
3.6	/Пр/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
3.7	Техника эстафетного бега. /Тема/	3	0				
3.8	/Пр/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
3.9	Строевые упражнения /Тема/	3	0				
3.10	/Пр/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
3.11	Общеразвивающие упражнения. /Тема/	3	0				
3.12	/Пр/	3	0,6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
3.13	Техника акробатических упражнений. /Тема/	3	0				
3.14	/Пр/	3	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
3.15	Техника игры в волейбол /Тема/	3	0				
3.16	/Пр/	3	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
3.17	Техника игры в баскетбол /Тема/	3	0				

3.18	/Пр/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3		
3.19	/Ср/	3	66				
3.20	/Зачёт/	3	2				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тесты:

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- А) силовых упражнений
- Б) скоростных упражнений
- В) упражнений на координацию

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим
- Б) рациональное питание
- В) личная и общественная гигиена

3. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- А) уд/мин;
- Б) уд/мин
- В) уд/мин

4. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

- А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг
- Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома
- В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

5. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

- А) 90 уд/мин
- Б) 150 уд/мин
- В) 180 уд/мин

Тесты:

1. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) правила соревнований
- Б) программа соревнований
- В) положение соревнований

2. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?

- А) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся
- В) такова традиция

3. Каким должен быть вдох и выдох?

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
- Б) одинаковыми по продолжительности
- В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху

4. Каков один из принципов закаливания?

- А) постепенность
- Б) решительность
- В) однообразие.

5. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
- Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни
- В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

6. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- А) беспокойный сон
- Б) жизнерадостное настроение
- В) вялость, постоянное желание спать

7. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

- А) жизненная емкость легких
- Б) хорошее самочувствие
- В) частота сердечных сокращений

3. Что необходимо сделать при ушибах?

- А) наложить стерильную повязку
- Б) наложить холодный компресс намин

- В) массировать место ушиба.
8. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:
- А) сохранение и укрепление здоровья
 - Б) развитие физических качеств человека
 - В) поддержание высокой работоспособности людей
9. Что означает принцип закаливания - систематичность?
- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
 - Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
 - В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи
10. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...
- А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
 - Б) затылком, ягодицами, пятками
 - В) затылком, спиной, пятками
11. Личная гигиена включает в себя:
- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
 - Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта
 - В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе
12. Основную часть урока рекомендуется начинать с...
- А) разучивания координационно сложных действий
 - Б) закрепления сформированных навыков
 - В) совершенствования гибкости
13. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?
- А) 1 - прыжки и бег;
 - Б) 2 - потягивание;
 - В) 3 - упражнения для мышц ног;
 - Г) 4 - упражнения для мышц туловища;
 - Д) 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - Е) 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

Модуль «Легкая атлетика»

Тесты:

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
- А) силовых упражнений
 - Б) скоростных упражнений
 - В) упражнений на координацию
2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
- А) двигательный режим
 - Б) рациональное питание
 - В) личная и общественная гигиена
3. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?
- А) уд/мин;
 - Б) уд/мин
 - В) уд/мин
4. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?
- А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг
 - Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома
 - В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения
5. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?
- А) 90 уд/мин
 - Б) 150 уд/мин
 - В) 180 уд/мин

Тесты:

1. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
- А) правила соревнований
 - Б) программа соревнований
 - В) положение соревнований
2. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?
- А) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - Б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся
 - В) такова традиция
3. Каким должен быть вдох и выдох?
- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
 - Б) одинаковыми по продолжительности
 - В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху
4. Каков один из принципов закаливания?
- А) постепенность

- Б) решительность
В) однообразие.
5. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:
А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни
В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
6. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?
А) беспокойный сон
Б) жизнерадостное настроение
В) вялость, постоянное желание спать
7. Что является субъективным показателем состояния здоровья?
А) жизненная емкость легких
Б) хорошее самочувствие
В) частота сердечных сокращений
3. Что необходимо сделать при ушибах?
А) наложить стерильную повязку
Б) наложить холодный компресс намин
В) массировать место ушиба.
8. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:
А) сохранение и укрепление здоровья
Б) развитие физических качеств человека
В) поддержание высокой работоспособности людей
9. Что означает принцип закаливания - систематичность?
А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи
10. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...
А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
Б) затылком, ягодицами, пятками
В) затылком, спиной, пятками
11. Личная гигиена включает в себя:
А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта
В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе
12. Основную часть урока рекомендуется начинать с...
А) разучивания координационно сложных действий
Б) закрепления сформированных навыков
В) совершенствования гибкости
13. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?
А) 1 - прыжки и бег;
Б) 2 - потягивание;
В) 3 - упражнения для мышц ног;
Г) 4 - упражнения для мышц туловища;
Д) 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
Е) 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

Модуль «Спортивные игры: волейбол, мини-футбол, баскетбол, бадминтон»

Тесты:

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
А) силовых упражнений
Б) скоростных упражнений
В) упражнений на координацию
2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
А) двигательный режим
Б) рациональное питание
В) личная и общественная гигиена
3. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?
А) уд/мин;
Б) уд/мин
В) уд/мин
4. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?
А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг
Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома
В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения
5. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

- А) 90 уд/мин
- Б) 150 уд/мин
- В) 180 уд/мин

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

1. Волейбол. Нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.
2. Волейбол. Нормативы: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.
3. Волейбол. Нормативы: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.
4. Мини-футбол. Нормативы: удар по лежащему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.
5. Мини-футбол. Нормативы: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника вратаря, тактика защиты, тактика нападения.
6. Баскетбол. Нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).
7. Баскетбол. Нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват.
8. Баскетбол. Нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.
9. Бадминтон. Нормативы: короткая подача, укороченный удар, высокий удар, смэш, прием подачи в передней зоне, прием смэша в задней зоне, прием смэша в передней зоне.

Тесты:

1. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) правила соревнований
- Б) программа соревнований
- В) положение соревнований

2. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?

- А) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся
- В) такова традиция

3. Каким должен быть вдох и выдох?

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
- Б) одинаковыми по продолжительности
- В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху

4. Каков один из принципов закаливания?

- А) постепенность
- Б) решительность
- В) однообразие.

5. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
- Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни
- В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

6. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- А) беспокойный сон
- Б) жизнерадостное настроение
- В) вялость, постоянное желание спать

7. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

- А) жизненная емкость легких
- Б) хорошее самочувствие
- В) частота сердечных сокращений

3. Что необходимо сделать при ушибах?

- А) наложить стерильную повязку
- Б) наложить холодный компресс намин
- В) массировать место ушиба.

8. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) сохранение и укрепление здоровья
- Б) развитие физических качеств человека
- В) поддержание высокой работоспособности людей

9. Что означает принцип закаливания - систематичность?

- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

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

1. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
- Б) затылком, ягодицами, пятками
- В) затылком, спиной, пятками

2. Личная гигиена включает в себя:

- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта
- В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

3. Основную часть урока рекомендуется начинать с...

- А) разучивания координационно сложных действий
- Б) закрепления сформированных навыков
- В) совершенствования гибкости

4. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

- А) 1 - прыжки и бег;
- Б) 2 - потягивание;
- В) 3 - упражнения для мышц ног;
- Г) 4 - упражнения для мышц туловища;
- Д) 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- Е) 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

Модуль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями (специальная медицинская группа)

Тесты:

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- А) силовых упражнений
- Б) скоростных упражнений
- В) упражнений на координацию

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим
- Б) рациональное питание
- В) личная и общественная гигиена

3. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- А) уд/мин;
- Б) уд/мин
- В) уд/мин

4. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

- А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг
- Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома
- В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

5. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

- А) 90 уд/мин
- Б) 150 уд/мин
- В) 180 уд/мин

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

Тесты:

1. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований лиц с ограниченными возможностями здоровья, является:

- А) правила соревнований
- Б) программа соревнований
- В) положение соревнований

2. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?

- А) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся
- В) такова традиция

3. Каким должен быть вдох и выдох?

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
- Б) одинаковыми по продолжительности
- В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху

4. Каков один из принципов закаливания?

- А) постепенность
- Б) решительность
- В) однообразие.

5. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- А) беспокойный сон
- Б) жизнерадостное настроение
- В) вялость, постоянное желание спать

6. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) сохранение и укрепление здоровья
- Б) развитие физических качеств человека

- В) поддержание высокой работоспособности людей
7. Что означает принцип закаливания - систематичность?
- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

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

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
5.4. 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

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., Прянишников 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	Стручков В. И., Пономарев В. В.	Формирование психофизического потенциала студенток вуза в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура»: монография	Красноярск: Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2012

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Овчаренко Э. В.	Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ: студенческая научная работа	Москва: Студенческая наука, 2012
Л3.2	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	2.	Информационная справочная система «Гарант»
6.3.2.2	1.	Справочная Правовая Система КонсультантПлюс

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	
1 Спорт зал	1 Спортзал, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и	спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), шведские		344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова,	

	индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты		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;
- 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).