

**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 40.03.01_ОФО-2023.plx
40.03.01 Юриспруденция

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 1, 2, 3, 4, 5

аудиторные занятия 320

самостоятельная работа 0

контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0

часов на контроль 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | Итого | |
|---|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| | 17 3/6 | 17 1/6 | 17 3/6 | 17 1/6 | 17 3/6 | 17 1/6 | 17 3/6 | 17 1/6 | | | | |
| Неделя | 17 3/6 | 17 1/6 | 17 3/6 | 17 1/6 | 17 3/6 | 17 1/6 | 17 3/6 | 17 1/6 | 17 3/6 | 17 1/6 | 17 3/6 | 17 1/6 |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Практические | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 320 | 320 |
| Итого ауд. | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 320 | 320 |
| Контактная работа | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 320 | 320 |
| Часы на контроль | | | | | | | | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Итого | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 72 | 72 | 328 | 328 |

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

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

Рабочая программа дисциплины
Адаптивная физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки
40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)

составлена на основании учебного плана:
40.03.01 Юриспруденция
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 | Целями освоения дисциплины(модуля) «Физическая культура и спорт»является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. |
|-----|--|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|-------------------|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.В.ДЭ.04 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Общая физическая подготовка |
| 2.1.2 | Спортивные секции |
| 2.1.3 | Общая физическая подготовка |
| 2.1.4 | Спортивные секции |
| 2.1.5 | Общая физическая подготовка |
| 2.1.6 | Спортивные секции |
| 2.1.7 | Общая физическая подготовка |
| 2.1.8 | Спортивные секции |
| 2.1.9 | Общая физическая подготовка |
| 2.1.10 | Спортивные секции |
| 2.1.11 | Общая физическая подготовка |
| 2.1.12 | Спортивные секции |
| 2.1.13 | Общая физическая подготовка |
| 2.1.14 | Спортивные секции |
| 2.1.15 | Общая физическая подготовка |
| 2.1.16 | Спортивные секции |
| 2.1.17 | Общая физическая подготовка |
| 2.1.18 | Спортивные секции |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |
| 2.2.2 | Спортивные секции |
| 2.2.3 | Общая физическая подготовка |
| 2.2.4 | Спортивные секции |
| 2.2.5 | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |

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 |
| Формирования и использования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и |
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| хорошо знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| свободно и уверенно знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| хорошо определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической |

| |
|--|
| подготовленности |
| свободно и уверенно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| понятием личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| хорошо понятием личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| свободно и уверенно понятием личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности |
| основы физической культуры |
| В большинстве случаев основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности |
| свободно и уверенно основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности |
| использовать основами физической культуры |
| использовать все основы физической культуры с учетом профессиональной деятельности |
| использовать все основы физической культуры с учетом особенностей профессиональной деятельности |
| основами физической культуры с учетом деятельности |
| основами физической культуры с учетом особенностей профессиональной деятельности |
| основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности |
| УК-7.3: Формирует и использует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| комплексы физических упражнений |
| использовать комплексы физических упражнений |
| использовать комплексы физических упражнений с учетом их воздействий |
| формировать комплексы физических упражнений |
| формировать комплексы физических упражнений с учетом воздействий на функциональные возможности |
| формировать комплексы физических упражнений с учетом воздействий на функциональные и двигательные возможности |
| комплексами физических упражнений с учетом их воздействий на функциональные возможности |
| комплексами физических упражнений с учетом их воздействий на функциональные и двигательные возможности на укрепление здоровья |
| комплексами физических упражнений с учетом их воздействий на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма на укрепление здоровья |

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. Раздел 1. Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА. | | | | | | |
| 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 молодежи 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 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 Э3 | | |
| 1.3 | Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. /Пр/ | 1 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 Э3 | | |
| 1.4 | Физическая культура и спорт в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. /Пр/ | 1 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 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 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 Э3 | | |
| | Раздел 2. Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|----|--------|---|--|--|
| 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 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 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 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 Э3 | | |
| | Раздел 3. Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. | | | | | | |
| 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/ | 2 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 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/ | 2 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 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 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 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 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 Э3 | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|----|--------|---|--|--|
| 3.6 | Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки). /Пр/ | 3 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 Э3 | | |
| | Раздел 4. Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. | | | | | | |
| 4.1 | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. /Тема/ | 4 | 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 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 Э3 | | |
| 4.3 | Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. /Пр/ | 4 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 Э3 | | |
| 4.4 | 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/ | 4 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 Э3 | | |
| 4.5 | Профилактика употребления допинга в спорте. /Пр/ | 4 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 Э3 | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|----|--------|---|--|--|
| | Раздел 5. Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ. | | | | | | |
| 5.1 | МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ. /Тема/ | 5 | 0 | | | | |
| 5.2 | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. /Пр/ | 4 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 Э3 | | |
| 5.3 | 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/ | 5 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 Э3 | | |
| | Раздел 6. Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП). | | | | | | |
| 6.1 | ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП). /Тема/ | 5 | 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/ | 5 | 16 | УК-7.1 | Л3.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.1Л2.2 Э1 Э3 | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|----|--------|---|--|--|
| 6.3 | Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. /Пр/ | 5 | 16 | УК-7.1 | Л2.1 Л2.1 Л1.1Л2.2 Л1.2Л3.1 Э1 Э3 | | |
| 6.4 | 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/ | 5 | 16 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.1Л3.1 Э1 Э3 | | |
| 6.5 | зачет /Зачёт/ | 5 | 8 | УК-7.1 | | | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

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.

5.2. Темы письменных работ

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

вопросы, тестовые задания

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 | 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 |
| Л1.3 | Овчаренко Э. В. | Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ: студенческая научная работа | Москва: Студенческая наука, 2012 |
| Л1.4 | 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 |

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 | 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) | | | | | |
| <p>Освоение дисциплины (модуля) основано на комплексном формировании заданных показателей компетенций, представляющих собой, соответствующие знания, умения и навыки. Показатели компетенций «Знать» формируются преимущественно на основе лекционного материала и частично в результате выполнения заданий на самостоятельную работу.</p> <p>Показатели компетенций «Уметь» и «Владеть» формируются в результате выполнения заданий на самостоятельную работу. К самостоятельной работе студентов относится: конспектирование первоисточников и другой учебной литературы; проработка учебного материала по конспектам, учебной и научной литературе; самостоятельное изучение вопросов по теме; подготовка к промежуточной аттестации.</p> | | | | | |