

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_ОЗФО_2021.plx
40.03.01 Юриспруденция

Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очно-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 в семестрах:
зачеты 1, 2, 3, 4, 5

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 | |
|---|---------|--------|---------|--------|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| | 12 4/6 | 15 3/6 | 18 4/6 | 14 2/6 | 18 | | | | | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Практические | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | 20 |
| Итого ауд. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | 20 |
| Контактная работа | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | 20 |
| Сам. работа | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 66 | 66 | 298 | 298 |
| Часы на контроль | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 10 |
| Итого | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 72 | 72 | 328 | 328 |

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

Рецензент(ы):
к.фил.н., Доцент, Дышкова 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 24.06.2021 протокол № 33.

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

Протокол от 24.05.2021 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.ДВ.03 |
| 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 | Компетен-ции | 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 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-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э3 | | |
| 1.3 | Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. /Ср/ | 1 | 26 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 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-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 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. /Ср/ | 1 | 32 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э3 | | |
| 1.6 | /Зачёт/ | 1 | 2 | УК-7.2 | | | |
| | 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. Анатомио-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 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. /Ср/ | 2 | 24 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 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 | 2 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 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. /Ср/ | 2 | 34 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 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. /Ср/ | 3 | 8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 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 | 3 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э3 | | |
| 3.6 | /Зачёт/ | 2 | 2 | УК-7.2 | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|----|--------|---|--|--|
| 3.7 | 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). /Ср/ | 3 | 23 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э3 | | |
| | Раздел 4. Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В | | | | | | |
| 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 | 1 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э3 | | |
| 4.3 | /Ср/ | 3 | 27 | УК-7.2 | | | |
| 4.4 | /Зачёт/ | 3 | 2 | УК-7.2 | | | |
| 4.5 | Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. /Ср/ | 4 | 22 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э3 | | |
| 4.6 | 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. /Ср/ | 4 | 17 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э3 | | |
| 4.7 | Профилактика употребления допинга в спорте. /Зачёт/ | 4 | 2 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 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. /Ср/ | 4 | 19 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э3 | | |
| 5.3 | /Пр/ | 4 | 4 | УК-7.2 | | | |
| 5.4 | 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 | 1 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 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 | 3 | УК-7.2 | Л3.1 Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.2Л2.1 Э1 Э3 | | |
| 6.3 | Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. /Ср/ | 5 | 32 | УК-7.2 | Л2.1 Л2.2 Л1.1Л2.1 Л1.1Л3.1 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. /Ср/ | 5 | 34 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э3 | | |
| 6.5 | зачет /Зачёт/ | 5 | 2 | УК-7.2 | | | |

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:
- укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
 - совершенствовании природных, физических свойств людей
 - обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?
- знания, принципы, правила и методика использования упражнений
 - виды гимнастики, спорта, игр
 - обеспечение безопасности жизнедеятельности
3. Под физическим развитием понимается:
- процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни
 - процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств
 - размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения
4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть от:
- технической и физической подготовленности занимающихся
 - особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения
 - величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп
5. Что называется осанкой человека?
- вертикальное положение тела человека
 - формы позвоночника
 - привычная поза человека в вертикальном положении
6. Что является объективным показателем состояния здоровья?
- частота сердечных сокращений
 - крепкий сон
 - аппетит
7. С какой целью планируют режим дня?
- с целью организации рационального режима питания
 - с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
 - с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
8. Каковы причины нарушения осанки?
- привычка держать голову прямо
 - привычка к неправильным позам
 - слабая мускулатура
9. Физическими упражнениями принято называть:
- определенным образом организованные двигательные действия
 - движения, способствующие повышению работоспособности
 - действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
10. Основным специфическим средством физического воспитания является:
- физическое упражнение
 - соблюдение режима дня
 - закаливание
11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:
- через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений
 - правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
 - 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 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| Л2.1 | Евсеев Ю. И. | Физическая культура: учебное пособие | Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---|--|--|
| 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 | 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 Спортзал | 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 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 | |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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. Показатели компетенций «Уметь» и «Владеть» формируются в результате выполнения заданий на самостоятельную работу. К самостоятельной работе студентов относятся: конспектирование первоисточников и другой учебной литературы; проработка учебного материала по конспектам, учебной и научной литературе; самостоятельное изучение вопросов по теме; подготовка к промежуточной аттестации.