

**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 43.03.02\_ЗФО\_2022.plx  
43.03.02 Туризм

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 12

самостоятельная работа 306

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	6	64	4	64	2	192	12	320
Итого ауд.	6	64	4	64	2	192	12	320
Контактная работа	6	64	4	64	2	192	12	320
Сам. работа	118		120		68		306	
Часы на контроль	4		4		2	8	10	8
Итого	128	64	128	64	72	200	328	328

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

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины  
**Адаптивная физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 516)

составлена на основании учебного плана:

43.03.02 Туризм

утвержденного учёным советом вуза от 30.06.2022 протокол № 26.

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

Протокол от 31.05.2022 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
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
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
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
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**

<b>В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:</b>
<b>3.1 Знать</b>
показатели физического развития и физической подготовленности
<b>3.2 Уметь</b>
Использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
<b>3.3 Владеть</b>
Формирования и использования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
<b>УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</b>
Частично знает как определять уровень сформированности показателей физического развития
В большинстве случаев знает как определять уровень сформированности показателей физического развития
Уверенно и свободно знает как определять уровень сформированности показателей физического развития
Частично умеет определять уровень сформированности показателей физического развития
В большинстве случаев умеет определять уровень сформированности показателей физического развития
Уверенно и свободно умеет определять уровень сформированности показателей физического развития

Частично владеет определять уровень сформированности показателей физического развития
В большинстве случаев владеет определять уровень сформированности показателей физического развития
Уверенно и свободно владеет определять уровень сформированности показателей физического развития
<b>УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности</b>
Частично знает как использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессии
В большинстве случаев знает как использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессии
Уверенно и свободно знает как использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессии
Частично умеет использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессии
В большинстве случаев умеет использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессии
Уверенно и свободно умеет использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессии
Частично владеет умениями использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессии
В большинстве случаев владеет умениями использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессии
Уверенно и свободно владеет умениями использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессии
<b>УК-7.3: Формирует и использует комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</b>
Частично знает как формирует и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные раоты , адаптационные ресурсы рганизма и на укрепление здоровья
В большинстве случаев знает как формирует и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные раоты , адаптационные ресурсы рганизма и на укрепление здоровья
Уверенно и свободно знает как формирует и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные раоты , адаптационные ресурсы рганизма и на укрепление здоровья
Частично умеет формировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные раоты , адаптационные ресурсы рганизма и на укрепление здоровья
В большинстве случаев умеет формировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные раоты , адаптационные ресурсы рганизма и на укрепление здоровья
Уверенно и свободно умеет формировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные раоты , адаптационные ресурсы рганизма и на укрепление здоровья
Частично владеет формированием и использованием комплексов физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные раоты , адаптационные ресурсы рганизма и на укрепление здоровья
В большинстве случаев владеет формированием и использованием комплексов физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные раоты , адаптационные ресурсы рганизма и на укрепление здоровья
Уверенно и свободно владеет формированием и использованием комплексов физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные раоты , адаптационные ресурсы рганизма и 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
	<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	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	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. /Пр/	1	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	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	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	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. /Пр/	1	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 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	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	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. /Пр/	2	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 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/	2	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	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. /Пр/	2	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	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. /Пр/	3	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	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	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 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 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 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	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 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/	3	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 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/	3	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э3		

4.5	Профилактика употребления допинга в спорте. /Пр/	3	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 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	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/	3	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 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/	3	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э3		
	<b>Раздел 6. Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФ).</b>						
6.1	ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФ). /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	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	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. /Пр/	3	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	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. /Пр/	3	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э3		
6.5	зачет /Зачёт/	3	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1		

## 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
ЛП.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
--	---------------------	----------	-------------------

	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	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 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.