

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Макаренко Елена Николаевна

Должность:

Документ подписан в:

Дата подписания: 29.06.2026 22:07:43

Уникальный программный ключ:

c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник

учебно-методического управления

Т.К. Платонова

«25» мая 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту  
(Практическая подготовка по физической культуре и спорту)**

Специальность

38.05.02 Таможенное дело

Направленность (профиль) программы специалитета

38.05.02.02 Международная торговля и таможенное дело в цифровой экономике

Для набора 2026 года

Квалификация

Специалист таможенного дела

**КАФЕДРА            ФВ, спорт и туризм****Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

| Курс<br>Вид занятий | 1   |     | Итого |     |
|---------------------|-----|-----|-------|-----|
|                     | уп  | рп  |       |     |
| Практические        | 4   | 4   | 4     | 4   |
| Итого ауд.          | 4   | 4   | 4     | 4   |
| Контактная работа   | 4   | 4   | 4     | 4   |
| Сам. работа         | 320 | 320 | 320   | 320 |
| Часы на контроль    | 4   | 4   | 4     | 4   |
| Итого               | 328 | 328 | 328   | 328 |

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом Университета (протокол № 9 от 03.03.2026 г.).

Программу составил(и): к.п.н, доцент, Э.В. Мануйленко

Зав. кафедрой: к.п.н., доцент Э.В. Мануйленко

Методический совет: д.э.н., профессор Д.Д. Костоглодов

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|     |  |
|-----|--|
| 1.1 | 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 профессиональной деятельности. |
|-----|--|

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий (соотнесено с индикатором УК-7.1)

**Уметь:**

использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе свою социально- профессиональную готовность (соотнесено с индикатором УК-7.2)

**Владеть:**

системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте и обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту (соотнесено с индикатором УК-7.3)

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Раздел 1. Физическая культура и здоровье.

| №   | Наименование темы, краткое содержание   | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции |
|-----|---|---------------------------------|----------------|------------------|-------------|
| 1.1 | Тема 1.1 Физическая культура личности. Физическая культура и спорт в формировании здорового стиля жизни<br>Учебно-тренировочные занятия 1 раздела<br>Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе. Общеразвивающие упражнения.  | Практические занятия            | 1              | 2                | УК-7        |
| 1.2 | Тема 1.2 Воздействие средствами физического воспитания на обеспечение устойчивости организма к факторам «риска».<br>Методико-практические занятия 1 раздела<br>Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.<br>Определение уровня развития физической культуры личности. Методика составления индивидуальных программ физического развития. Методические основы составления комплексов в режиме дня. Оценка уровня сформированности физических качеств. Методика выполнения физических упражнений ОФП. Методика проведения занятий оздоровительной направленности. | Самостоятельная работа          | 1              | 64               | УК-7        |
| 1.3 | Тема 1.3 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.<br>Учебно-тренировочные занятия 1 раздела<br>Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом. Формирование и развитие физических качеств.<br>Общеразвивающие упражнения. Оздоровительный спорт. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе.  | Самостоятельная работа          | 1              | 64               | УК-7        |
| 1.4 | Тема 1.4 Теория и методика избранного вида спорта. Самоконтроль над физическим развитием и функциональным состоянием организма в процессе спортивной деятельности.<br>Методико-практические занятия 1 раздела<br>Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения и т.д.   | Самостоятельная работа          | 1              | 32               | УК-7        |

|   | Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом<br>Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма. Анализ отдельных положений правил соревнований по виду спорта; проведение мастер-классов по судейству в избранном виде спорта. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.<br>Для подготовки рекомендовано использование LibreOffice                                 |                                 |                |                  |             |
|---|--|---------------------------------|----------------|------------------|-------------|
| <b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> |  |                                 |                |                  |             |
| №   | Наименование темы, краткое содержание  | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции |
| 2.1   | Тема 2.1 Физическая культура в профессиональной деятельности. Влияние условий труда и быта на выбор форм, методов и средств ПФК.<br>Учебно-тренировочные занятия 2 раздела<br>Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или выбранной физкультурно-оздоровительной системе.<br>Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе.  | Практические занятия            | 1              | 2                | УК-7        |
| 2.2   | Тема 2.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>Методико-практическое занятие 2 разделаю Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Основные понятия о формы самостоятельных занятий, мотивации их выбора. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.  | Самостоятельная работа          | 1              | 64               | УК-7        |
| 2.3   | Тема 3.3 Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.<br>Учебно-тренировочные занятия 2 раздела<br>Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или выбранной физкультурно-оздоровительной системе.<br>Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе.                      | Самостоятельная работа          | 1              | 64               | УК-7        |
| 2.4   | Тема 3.4 ППФП в профессиональной деятельности.<br>Методико-практические занятия 2 раздела<br>Методические основы производственной физической культуры. Методика коррегирующей гимнастики для глаз и т.д<br>Характер содержания занятий в зависимости от возраста и характера трудовой деятельности. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.<br>Для подготовки рекомендовано использование LibreOffice | Самостоятельная работа          | 1              | 32               | УК-7        |
| 2.5   | Подготовка к промежуточной аттестации  | Зачет                           | 1              | 4                | УК-7        |

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

|   | Авторы, составители | Заглавие   | Издательство, год    | Библиотека / Количество                 |
|---|---------------------|--|----------------------|---|
| 1 | Бероев Б. М.        | Турист: все о спортивном, экскурсионном, экстремальном и экзотическом туризме и оздоровительном отдыхе: журнал | Москва: Турист, 2008 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |

|   | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год  | Библиотека / Количество                 |
|---|---|--|--|---|
| 2 | Евсеев Ю. И.  | Физическая культура: учебное пособие   | Ростов-на-Дону: Феникс, 2014   | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| 3 | Шулятьев, В. М., Побыванец, В. С.   | Физическая культура студента: учебное пособие  | Москва: Российский университет дружбы народов, 2012  | ЭБС «IPR SMART»                         |
| 4 | Зюкин, А. В.,<br>Кунарев, В. С.,<br>Дитятин, А. Н.,<br>Шелкова, Л. Н.,<br>Барченко, С. А.,<br>Емельянов, В. Д.,<br>Богданов, О. А.,<br>Бочковская, В. Л.,<br>Головко, А. А.,<br>Быстрова, И. В.,<br>Леппик, М. Э.,<br>Никитина, Е. С.,<br>Васютина, И. П.,<br>Пальтиель, Л. Р.,<br>Фокин, А. М.,<br>Соловьева, Т. В.,<br>Овчинников, В. П.,<br>Егоров, В. Ю., Баев,<br>Н. Н., Сабурова, Е. В.,<br>Габов, М. В., Жукова,<br>Т. В., Зюкина, А. В.,<br>Шелковой, Л. Н.,<br>Габова, М. В. | Физическая культура и спорт: учебное пособие   | Санкт-Петербург:<br>Российский<br>государственный<br>педагогический<br>университет им. А.И.<br>Герцена, 2019 | ЭБС «IPR SMART»                         |
| 5 | Прядченко, В. Ф.,<br>Кудрявцев, М. Д.,<br>Сундуков, А. С.,<br>Дорошенко, С. А.,<br>Янова, М. Г., Янов, В. В.  | Лечебная физическая культура при различных заболеваниях позвоночника у студентов специальной медицинской группы: учебное пособие | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018  | ЭБС «IPR SMART»                         |
| 6 | Дорошенко, С. А.,<br>Дергач, Е. А.  | Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие                                 | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019  | ЭБС «IPR SMART»                         |
| 7 |   | Физкультурное образование Сибири: журнал   | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018                               | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |

## 5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

ИСС "Консультант +"

ИСС "Гарант"

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ <https://minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/>

## 5.3. Перечень программного обеспечения

Операционная система РЕД ОС

LibreOffice

## 5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

- специализированная учебная мебель (столы, стулья);
- персональные компьютеры и (или) ноутбуки;
- мультимедийное оборудование (проекторы, проекционные экраны, интерактивные доски);
- объекты спортивной инфраструктуры для проведения практических занятий, укомплектованные специализированным спортивным инвентарем и оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.

#### **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

| ЗУН, составляющие компетенцию  | Показатели оценивания  | Критерии оценивания  | Средства оценивания             |
|--|--|--|---------------------------------|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   |  |  |                                 |
| Знать значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий  | Знает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, знает содержание и направленность различных систем двигательной активности, их оздоровительную и развивающую эффективность | Соответствие поставленной и изученной проблеме; полнота, содержательность, правильность ответа на вопросы  | Вопросы к зачету (вопросы 1-24) |
| Уметь использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе свою социально-профессиональную готовность | Использует диапазон средств и методов физического воспитания, применяя их во время регулярных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью   | Полнота и правильность, применения элементов физкультурно-оздоровительной деятельности, умеет дополнить и расширить диапазон средств для укрепления здоровья индивидуально рекомендованными средствами физического | Реферат (темы 1-20)             |

|   |  |   |                  |
|---|--|---|------------------|
|   |  | воспитания  |                  |
| Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре и спорте и обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту | Раскрывает степень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности | Обоснованность выбора средств и методов физического воспитания, последовательная и постоянная реализация избранных средств для совершенствования уровня подготовленности к будущей профессии и быту | Эссе (темы 1-20) |

### 1.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

- 50-100 баллов (зачтено)
- 0-49 баллов (не зачтено)

## 2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы

### Вопросы к зачету

по дисциплине **Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.**

#### **Практическая подготовка по физической культуре и спорту**

1. Выбор видов спорта и физических упражнений для повышения функциональных возможностей организма
2. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи
3. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма
4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями
5. Формы и содержание занятий физическими упражнениями
6. Факторы, обуславливающие интенсивность физических упражнений с учетом индивидуальных характеристик занимающихся
7. Характер и содержание занятий физическими упражнениями в зависимости от

индивидуальных характеристик, занимающихся

8. Планирование и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями
9. Контроль и самоконтроль в системе занятий физическими упражнениями. Дневник самоконтроля
10. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом трудовой деятельности.
11. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, года представителей различных направлений деятельности
12. Физическая культура и спорт в свободное время, разновидности занятий и их организационная основа
13. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроль ее эффективности.
14. Определение понятия «спорт», его характеристики
15. Национальные виды спорта в системе физического воспитания
16. Классификация видов спорта по характеру организации движений и преимущественной роли тех или иных функциональных систем организма в обеспечении их рабочего эффекта
17. Единая спортивная классификация. Комплекс ГТО
18. Краткая характеристика основных видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно- силовые качества, гибкость, координацию (ловкость)
19. Планирование спортивной подготовки. Виды, цели и задачи
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки
21. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности
22. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки. Характеристика прикладных видов спорта
23. Формирование мотивов в организации занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями
24. Профессиональная направленности физической культуры

### **Критерии оценивания:**

Зачетное задание состоит из одного теоретического вопроса, одного контрольного упражнения для текущей аттестации и одного контрольного задания для текущей аттестации.

– «50-100 баллов» - обучающийся знает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, знает содержание и направленность различных систем двигательной активности, их оздоровительную и развивающую эффективность; обучающийся использует диапазон средств и методов физического воспитания, применяя их во время регулярных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; обучающийся раскрывает степень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

– «0-49 баллов» - обучающийся не знает сущности физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, не знает содержание и направленность различных систем двигательной активности, их оздоровительную и развивающую эффективность; обучающийся не использует диапазон средств и методов физического воспитания, не применяет их во время регулярных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; обучающийся не раскрывает степень

владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### **Темы рефератов**

1. Физическая культура личности
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающегося, их физического и спортивного совершенствования
3. Средства физической культуры
4. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
5. Фоновые виды физической культуры
6. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
7. Ценностные ориентации и отношение обучающегося к физической культуре и спорту
8. Основы организации физического воспитания в Вузе
9. Физиологическая классификация физических упражнений
10. Физиологическая характеристика утомления и восстановления
11. Понятие о социально-биологических основах физической культуры
12. Понятие об органах и физиологических системах организма человека
13. Показатели тренированности организма в покое
14. Показатели тренированности организма при выполнении стандартных нагрузок
15. Показатели тренированности организма при предельно напряженной работе
16. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности
17. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
18. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
19. Профессиональная направленность физической культуры
20. Физическая культура в структуре профессионального образования

### **Критерии оценивания:**

Максимальное количество баллов – 40 баллов. Каждый реферат оценивается максимум в 20 баллов. Реферат может быть выполнен дважды.

– 16-20 баллов - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;

– 11-15 баллов - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;

– 5-10 балла - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;

– 0-4 балла – реферат выполнен менее чем на 2/3 или не выполнена вообще.

### **Темы эссе**

1. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей человека
2. Самооценка собственного здоровья
3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни

4. Режим труда и отдыха
5. Организация двигательной активности
6. Психогигиена и метальное здоровье
7. Организация сна
8. Организация режима питания
9. Профилактика вредных привычек
10. Личная гигиена и закаливание
11. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов
13. Самооценка собственного здоровья
14. Влияние окружающей среды на здоровье
15. Наследственность и ее влияние на здоровье
16. Культура межличностных отношений
17. Производственная физическая культура в рабочее время
18. Утренняя гигиеническая гимнастика
19. Влияние условий труда и быта на выбор форм, методов и средств профессионально-прикладной физической подготовки
20. Физическая культура и спорт в свободное время

#### **Критерии оценивания:**

Максимальное количество баллов – 60 баллов. Каждое эссе оценивается максимум в 30 баллов. Эссе может быть выполнено дважды.

– 16-30 баллов - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;

– 11-15 баллов - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;

– 5-10 балла - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;

– 0-4 балла – реферат выполнен менее чем на 2/3 или не выполнена вообще.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения обучающихся до промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме зачета.

Зачет проводится по расписанию промежуточной аттестации. Количество вопросов в зачетном задании – 3: один теоретический вопрос, один реферат по теме, предлагаемой для

текущей аттестации и одно эссе по теме, предлагаемой для текущей аттестации. Проверка ответов и объявление результатов производится в день зачета. Результаты аттестации заносятся в ведомость и зачетную книжку обучающегося. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

- практические занятия.

В ходе практических занятий развиваются умения и навыки применения средств и методов спортивно-оздоровительной деятельности на основании знания по укреплению уровня здоровья, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

При подготовке к практическим занятиям каждый обучающийся должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме.

В процессе подготовки к практическим занятиям обучающийся могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на практических занятиях должны быть изучены обучающимися в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы обучающихся над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий посредством оценочных средств для текущей аттестации. В ходе самостоятельной работы каждый обучающийся обязан прочитать литературу по изучаемой теме, дополнив полученную информацию выписками из рекомендованных первоисточников, выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях.

Обучающийся должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем, обозначенным в рабочей программе дисциплины вопросам. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации обучающиеся могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе университетской библиотеки или воспользоваться читальными залами.

**Разделение обучающихся на медицинские группы осуществляется в соответствии со следующими Приказами:**

1. ПРИКАЗ от 10 августа 2017 года N 514н О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних (с изменениями на 19 ноября 2020 года) <https://docs.cntd.ru/document/436759767?marker=7DQ0KB>
2. ПРИКАЗ от 27 апреля 2021 г. N 404н Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения <https://docs.cntd.ru/document/436759767?marker=7DQ0KB>
3. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях” (документ не вступил в силу) <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=396034>
4. ПРИКАЗ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. N 245 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры" <https://base.garant.ru/402618156/>

## Методические рекомендации по выполнению рефератов

Реферат— письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая обучающимися в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Структура реферата:

Титульный лист, заполненный по единой форме (Приложение 2.1), оглавление (план, содержание), введение, основная часть реферата, заключение, библиография (список литературы) - составляется согласно правилам библиографического описания, также может присутствовать приложение, которое включает в себя графики, таблицы, расчеты.

Основные требования к выполнению реферата:

Введение

- Во введение основные задачи - сориентировать читателя в дальнейшем изложении, аргументировать актуальность исследования. Объем введения составляет в среднем около 10% от общего объема реферата.

Основная часть реферата

- Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна, в ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.

Заключение

- Заключение — последняя часть научного текста. В ней в краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.

Список использованной литературы

- Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия источников в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных источников.

## Методические рекомендации по выполнению эссе

Эссе - письменная работа объемом 5-10 печатных страниц. Цель написания эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Работа над эссе предполагает использование публикаций, но с обязательными ссылками на источник.

Структура эссе может быть следующей:

Титульный лист заполняется по единой форме (Приложение 2.2), введение, основная часть, заключение, библиография (список литературы) составляется согласно правилам библиографического описания

Основные требования к выполнению эссе:

Введение

- Задачи введения – изложить суть и обоснование выбранной тематики. Данная часть состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически

Основная часть

- Основная часть составляет обзор теоретических основ выбранной проблемы и изложение основного вопроса.

Заключение

- Заключение включает в себя обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д.

Список использованной литературы

- Эссе обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия источников в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных источников.

Требования к оформлению реферата и эссе:

Объем реферата и эссе должен соответствовать указанному количеству печатных страниц, выполненных с использованием программы LibreOffice и включает в себя основные разделы: титульный лист (Приложение 2.1 и Приложение 2.2); основной раздел; библиографическое описание, в том числе интернет-источников, причем список литературных источников оформленных в соответствии с ГОСТ 7.1 – 2003; 7.80 – 2000., не менее 5 библиографических названий, включая сетевые ресурсы. Шрифт текста: 14, отступ сверху – 2 см; отступ слева – 2 см; отступ справа – 2 см; отступ снизу – 2 см; пробел – 1; нумерация страниц – снизу листа, на первой странице номер не ставится.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

Реферат  
по дисциплине Элективные дисциплины (модули) по физической  
культуре и спорту

Тема: Понятие «здоровье», его содержание и критерии

Выполнил:

\_\_\_\_\_

(подпись)

Иванов Иван Иванович,

группы МЕН 112

факультета МиП

\

Проверил:

\_\_\_\_\_

(подпись)

Петрова Анна Ивановна,

д.с.н., профессор

каф. ФВ, СиТ

Ростов-на-Дону

202\_ год

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»  
Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

Эссе  
по дисциплине Элективные дисциплины (модули) по физической  
культуре и спорту

Тема: Самооценка собственного здоровья

Выполнил:

\_\_\_\_\_

(подпись)

Иванов Иван Иванович,  
группы МЕН 112  
факультета МиП

\

Проверил:

\_\_\_\_\_

(подпись)

Петрова Анна Ивановна,  
д.с.н., профессор  
каф. ФВ, СиТ

Ростов-на-Дону

202\_ год

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник  
учебно-методического управления  
Т.К. Платонова  
«25» мая 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Физическая**  
**культура для обучающихся специальных медицинских групп)**

Специальность  
38.05.02 Таможенное дело

Направленность (профиль) программы специалитета  
38.05.02.02 Международная торговля и таможенное дело в цифровой экономике

Для набора 2026 года

Квалификация  
Специалист таможенного дела

**КАФЕДРА            ФВ, спорт и туризм****Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

| Курс<br>Вид занятий | 1   |     | Итого |     |
|---------------------|-----|-----|-------|-----|
|                     | уп  | рп  |       |     |
| Практические        | 4   | 4   | 4     | 4   |
| Итого ауд.          | 4   | 4   | 4     | 4   |
| Контактная работа   | 4   | 4   | 4     | 4   |
| Сам. работа         | 320 | 320 | 320   | 320 |
| Часы на контроль    | 4   | 4   | 4     | 4   |
| Итого               | 328 | 328 | 328   | 328 |

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом Университета (протокол № 9 от 03.03.2026 г.).

Программу составил(и): к.п.н, доцент, Э.В. Мануйленко

Зав. кафедрой: к.п.н., доцент Э.В. Мануйленко

Методический совет: д.э.н., профессор Д.Д. Костоглодов

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|     |  |
|-----|--|
| 1.1 | 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 профессиональной деятельности. |
|-----|--|

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий (соотнесено с индикатором УК-7.1)

**Уметь:**

использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе свою социально- профессиональную готовность (соотнесено с индикатором УК-7.2)

**Владеть:**

системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте и обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту (соотнесено с индикатором УК-7.3)

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Раздел 1. Физическая культура и здоровье.

| №   | Наименование темы, краткое содержание   | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции |
|-----|---|---------------------------------|----------------|------------------|-------------|
| 1.1 | Тема 1.1 Физическая культура личности. Физическая культура и спорт в формировании здорового стиля жизни<br>Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по выбранной физкультурно-оздоровительной системе. Общеразвивающие упражнения.  | Практические занятия            | 1              | 2                | УК-7        |
| 1.2 | Тема 1.2 Воздействие средствами физического воспитания на обеспечение устойчивости организма к факторам «риска». Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.<br>Определение уровня развития физической культуры личности. Методика составления индивидуальных программ физического развития. Методические основы составления комплексов в режиме дня. Оценка уровня сформированности физических качеств. Методика выполнения физических упражнений ОФП. Методика проведения занятий оздоровительной направленности. | Самостоятельная работа          | 1              | 64               | УК-7        |
| 1.3 | Тема 1.3 Индивидуальный выбор видов систем физических упражнений.<br>Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом. Формирование и развитие физических качеств.<br>Общеразвивающие упражнения. Оздоровительный спорт. Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду физкультурно-оздоровительной системе.  | Самостоятельная работа          | 1              | 64               | УК-7        |
| 1.4 | Тема 1.4 Теория и методика избранного вида оздоровительной деятельности. Самоконтроль над физическим развитием и функциональным состоянием организма в процессе оздоровительной деятельности.<br>Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения и т.д.<br>Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях                 | Самостоятельная работа          | 1              | 32               | УК-7        |

|   | физической культурой.<br>Выбор видов оздоровительных упражнений для повышения функциональных возможностей организма. Средства и методы мышечной релаксации в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.<br>Для подготовки рекомендовано использование LibreOffice  |                                 |                |                  |             |
|---|---|---------------------------------|----------------|------------------|-------------|
| <b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> |   |                                 |                |                  |             |
| №   | Наименование темы, краткое содержание   | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции |
| 2.1   | Тема 2.1 Физическая культура в профессиональной деятельности. Влияние условий труда и быта на выбор форм, методов и средств ПФК.<br>Выполнение физических упражнений выбранной физкультурно-оздоровительной системе.<br>Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по выбранной физкультурно-оздоровительной системе. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда средствами физического воспитания  | Практические занятия            | 1              | 2                | УК-7        |
| 2.2   | Тема 2.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Основные понятия о формы самостоятельных занятий, мотивации их выбора. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Прикладные умения и навыки. Прикладные психические качества и свойства личности. Прикладные психофизические качества.  | Самостоятельная работа          | 1              | 64               | УК-7        |
| 2.3   | Тема 2.3 Характеристика возможностей влияния избранных системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, лыжи). Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.<br>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т.д.).<br>Основы правильного ведения дневника самоконтроля.<br>Выполнение физических упражнений по выбранной физкультурно-оздоровительной системе.<br>Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду физкультурно-оздоровительной системы. | Самостоятельная работа          | 1              | 64               | УК-7        |
| 2.4   | Тема 2.4 ППФП в профессиональной деятельности.<br>Методические основы производственной физической культуры. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.<br>Методика самостоятельного освоения отдельных составляющих ППФП.<br>Методика корректирующей гимнастики для глаз и т.д<br>Характер содержания занятий в зависимости от возраста и характера трудовой деятельности. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.<br>Для подготовки рекомендовано использование LibreOffice   | Самостоятельная работа          | 1              | 32               | УК-7        |
| 2.5   | Подготовка к промежуточной аттестации   | Зачет                           | 1              | 4                | УК-7        |

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

|   | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год  | Библиотека / Количество                 |
|---|---|--|--|---|
| 1 | Бероев Б. М.  | Турист: все о спортивном, экскурсионном, экстремальном и экзотическом туризме и оздоровительном отдыхе: журнал                   | Москва: Турист, 2008   | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| 2 | Евсеев Ю. И.  | Физическая культура: учебное пособие   | Ростов-на-Дону: Феникс, 2014   | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| 3 | Шулятьев, В. М., Побыванец, В. С.   | Физическая культура студента: учебное пособие  | Москва: Российский университет дружбы народов, 2012  | ЭБС «IPR SMART»                         |
| 4 | Зюкин, А. В.,<br>Кунарев, В. С.,<br>Дитятин, А. Н.,<br>Шелкова, Л. Н.,<br>Барченко, С. А.,<br>Емельянов, В. Д.,<br>Богданов, О. А.,<br>Бочковская, В. Л.,<br>Головко, А. А.,<br>Быстрова, И. В.,<br>Леппик, М. Э.,<br>Никитина, Е. С.,<br>Васютина, И. П.,<br>Пальтиель, Л. Р.,<br>Фокин, А. М.,<br>Соловьева, Т. В.,<br>Овчинников, В. П.,<br>Егоров, В. Ю., Баев,<br>Н. Н., Сабурова, Е. В.,<br>Габов, М. В., Жукова,<br>Т. В., Зюкина, А. В.,<br>Шелковой, Л. Н.,<br>Габова, М. В. | Физическая культура и спорт: учебное пособие   | Санкт-Петербург:<br>Российский<br>государственный<br>педагогический<br>университет им. А.И.<br>Герцена, 2019 | ЭБС «IPR SMART»                         |
| 5 | Прядченко, В. Ф.,<br>Кудрявцев, М. Д.,<br>Сундуков, А. С.,<br>Дорошенко, С. А.,<br>Янова, М. Г., Янов, В. В.  | Лечебная физическая культура при различных заболеваниях позвоночника у студентов специальной медицинской группы: учебное пособие | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018  | ЭБС «IPR SMART»                         |
| 6 | Дорошенко, С. А.,<br>Дергач, Е. А.  | Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие                                 | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019  | ЭБС «IPR SMART»                         |
| 7 |   | Физкультурное образование Сибири: журнал   | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018                               | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |

## 5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

ИСС "Консультант +"

ИСС "Гарант"

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf>

## 5.3. Перечень программного обеспечения

Операционная система РЕД ОС  
LibreOffice

## 5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

- специализированная учебная мебель (столы, стулья);
- персональные компьютеры и (или) ноутбуки;

- мультимедийное оборудование (проекторы, проекционные экраны, интерактивные доски);  
- объекты спортивной инфраструктуры для проведения практических занятий, укомплектованные специализированным спортивным инвентарем и оборудованием.  
Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.

#### **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

| ЗУН, составляющие компетенцию  | Показатели оценивания  | Критерии оценивания   | Средства оценивания   |
|--|--|---|---|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   |  |   |   |
| Знать значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий  | Знает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, знает содержание и направленность различных систем двигательной активности, их оздоровительную и развивающую эффективность | Соответствие поставленной и изученной проблеме; полнота, содержательность, правильность ответа на вопросы   | Вопросы к зачету (1-24), контрольные упражнения (1-28), контрольные задания (1-14), реферат для спец. мед. группы Б (1-20), эссе для спец. мед. группы Б (1-20) |
| Уметь использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе свою социально-профессиональную готовность | Использует диапазон средств и методов физического воспитания, применяя их во время регулярных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью   | Полнота и правильность, применения элементов физкультурно-оздоровительной деятельности, умеет дополнить и расширить диапазон средств для укрепления здоровья индивидуально рекомендованными средствами физического воспитания | Вопросы к зачету (1-24), контрольные упражнения (1-28), контрольные задания (1-14), реферат для спец. мед. группы Б (1-20), эссе для спец. мед. группы Б (1-20) |
| Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического  | Раскрывает степень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для   | Обоснованность выбора средств и методов физического воспитания, последовательная и постоянная реализация  | Вопросы к зачету (1-24), контрольные упражнения (1-28), контрольные задания (1-14),   |

|   |   |             |  |   |
|---|---|-------------|--|---|
| благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре и спорте и обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту | успешной культурной профессиональной деятельности | социально-и | избранных средств для совершенствования уровня подготовленности к будущей профессии и быту | реферат для спец. мед. группы Б (1-20), эссе для спец. мед. группы Б (1-20) |
|---|---|-------------|--|---|

### 1.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

- 50-100 баллов (зачтено)
- 0-49 баллов (не зачтено)

## **2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы**

### **Вопросы к зачету**

по дисциплине **Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.**  
**Физическая культура для обучающихся специальных медицинских групп**

1. Выбор видов спорта и физических упражнений для повышения функциональных возможностей организма
2. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи
3. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма
4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями
5. Формы и содержание занятий физическими упражнениями
6. Факторы, обуславливающие интенсивность физических упражнений с учетом индивидуальных характеристик занимающихся
7. Характер и содержание занятий физическими упражнениями в зависимости от индивидуальных характеристик, занимающихся
8. Планирование и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями
9. Контроль и самоконтроль в системе занятий физическими упражнениями. Дневник самоконтроля
10. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом трудовой деятельности.
11. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, года представителей различных направлений деятельности
12. Физическая культура и спорт в свободное время, разновидности занятий и их

организационная основа

13. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроль ее эффективности.
14. Определение понятия «спорт», его характеристики
15. Национальные виды спорта в системе физического воспитания
16. Классификация видов спорта по характеру организации движений и преимущественной роли тех или иных функциональных систем организма в обеспечении их рабочего эффекта
17. Единая спортивная классификация. Комплекс ГТО
18. Краткая характеристика основных видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно- силовые качества, гибкость, координацию (ловкость)
19. Планирование спортивной подготовки. Виды, цели и задачи
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки
21. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности
22. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки. Характеристика прикладных видов спорта
23. Формирование мотивов в организации занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями
24. Профессиональная направленности физической культуры

#### **Критерии оценивания:**

Зачетное задание для обучающихся специальной медицинской группы А состоит из одного теоретического вопроса, одного контрольного упражнения для текущей аттестации и одного контрольного задания для текущей аттестации.

Зачетное задание для обучающихся специальной медицинской группы Б состоит из одного теоретического вопроса, одного реферата по теме для текущей аттестации и одного эссе по теме для текущей аттестации.

– «50-100 баллов» - обучающийся знает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, знает содержание и направленность различных систем двигательной активности, их оздоровительную и развивающую эффективность; обучающийся использует диапазон средств и методов физического воспитания, применяя их во время регулярных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; обучающийся раскрывает степень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

–«0-49 баллов» - обучающийся не знает сущности физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, не знает содержание и направленность различных систем двигательной активности, их оздоровительную и развивающую эффективность; обучающийся не использует диапазон средств и методов физического воспитания, не применяет их во время регулярных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; обучающийся не раскрывает степень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### **Контрольные упражнения для обучающихся специальной медицинской группы А**

| №   | Наименование контрольного упражнения                                    | Количество баллов     |        |         |                          |          |
|---|---|-----------------------|--------|---------|--------------------------|----------|
|   |   | 16-20                 | 11-15  | 5-10    | 0-4                      |          |
| <b>МУЖЧИНЫ</b>  |   |                       |        |         |                          |          |
| 1. Общая физическая подготовка  |   |                       |        |         |                          |          |
| 1.1. Общая выносливость   |   |                       |        |         |                          |          |
| 1.  | Оздоровительный бег на 800 м, без учета времени                         | приступил, выполнено  |        |         | приступил, не выполнено  |          |
| 2.  | Оздоровительный бег на 1000 м, без учета времени                        | приступил, выполнено  |        |         | приступил, не выполнено  |          |
| 3.  | Оздоровительный бег на 1500 м, без учета времени                        | приступил, выполнено  |        |         | приступил, не выполнено  |          |
| 4.  | Проба Руфье   | 0-5                   | 5,1-10 | 10,1-15 | 15,1-20                  | Более 20 |
| 1.2. Гибкость   |   |                       |        |         |                          |          |
| 5.  | Наклоны туловища (см).  | +8                    | +5     | 0       | -5                       | <-5      |
| 1.3. Сила и силовая выносливость  |   |                       |        |         |                          |          |
| 6.  | Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см) количество раз             | 10                    | 9      | 8       | 7                        | 6        |
| 7.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), количество раз      | 20                    | 18     | 16      | 14                       | 12       |
| 8.  | Приседания на двух ногах, (к-во раз)                                    | 50                    | 45     | 40      | 35                       | 30       |
| 9.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз          | 50                    | 45     | 40      | 35                       | 30       |
| 2. Спортивно-техническая подготовка   |   |                       |        |         |                          |          |
| 10.   | Волейбол. Поддачи по зонам (7 подач)                                    | 4                     | 3      | 2       | 1                        | 0        |
| 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки  |   |                       |        |         |                          |          |
| 3.1. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения |   |                       |        |         |                          |          |
| 11.   | Ведение баскетбольного мяча по сигналам с флажком(сек)                  | 13,0                  | 13,8   | 14,6    | 15,2                     | 15,8     |
| 3.2. Нормативы специально-прикладной физической подготовки                                  |   |                       |        |         |                          |          |
| 12.   | Челночный бег 4x10 м (сек).   | 10,4                  | 10,8   | 11,2    | 11,8                     | 12,2     |
| 13.   | Шахматы. Задачи   | 15                    | 10-14  |         | 5-9                      |          |
| 14.   | Дартс (10 бросков)  | 130                   | 120    |         | 115                      |          |
| <b>ЖЕНЩИНЫ</b>  |   |                       |        |         |                          |          |
| 1. Общая физическая подготовка  |   |                       |        |         |                          |          |
| 1.1. Общая выносливость   |   |                       |        |         |                          |          |
| 15.   | Оздоровительный бег на 800 м, без учета времени                         | приступила, выполнено |        |         | приступила, не выполнено |          |
| 16.   | Оздоровительный бег на 1000 м, без учета времени                        | приступила, выполнено |        |         | приступила, не выполнено |          |
| 17.   | Оздоровительный бег на 1500 м, чередование с ходьбой, без учета времени | приступила, выполнено |        |         | приступила, не выполнено |          |
| 18.   | Проба Руфье   | 0-5                   | 5,1-10 | 10,1-15 | 15,1-20                  | Более 20 |
| 1.2. Гибкость   |   |                       |        |         |                          |          |
| 19.   | Наклоны туловища (см)   | +8                    | +5     | 0       | -5                       | <-5      |
| 1.3. Сила и силовая выносливость  |   |                       |        |         |                          |          |
| 20.   | Поднимание туловища из положения лежа на                                | 35                    | 30     | 20      | 18                       | 15       |

| №   | Наименование контрольного упражнения                            | Количество баллов |       |       |      |      |
|---|---|-------------------|-------|-------|------|------|
|   |   | 16-20             | 11-15 | 5-10  | 0-4  |      |
|   | спине, количество раз   |                   |       |       |      |      |
| 21.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, количество раз  | 25                | 20    | 15    | 12   | 10   |
| 22.   | Приседания на двух ногах (к-во раз)                             | 40                | 35    | 30    | 25   | 20   |
| 23.   | Подтягивание лежа (перекладина на высоте 90 см), количество раз | 12                | 10    | 8     | 6    | 4    |
| 2. Спортивно-техническая подготовка   |   |                   |       |       |      |      |
| 24.   | Волейбол. Поддачи по зонам (7 подач)                            | 4                 | 3     | 2     | 1    | -    |
| 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки  |   |                   |       |       |      |      |
| 3.1. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения |   |                   |       |       |      |      |
| 25.   | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажком(сек)            | 14,6              | 15,4  | 15,8  | 16,2 | 16,8 |
| 3.2. Нормативы специально-прикладной физической подготовки                                  |   |                   |       |       |      |      |
| 26.   | Челночный бег 4х10 м (сек).                                     | 10,4              | 10,8  | 11,2  | 11,8 | 12,2 |
| 27.   | Шахматы. Задачи   | 15                |       | 10-14 |      | 5-9  |
| 28.   | Дартс (10 бросков)  | 130               |       | 120   |      | 115  |

**Инструкция по выполнению контрольных упражнений:** Обучающиеся получают контрольные упражнения. Место выполнения контрольных упражнений - спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины. После выполнения всех упражнений, доступных обучающемуся, можно вернуться к тем, которые были не сданы. Следует особо подчеркнуть, что обучающийся может выполнить не более одного контрольного упражнения в течение одного занятия. Обучающийся, состояние здоровья которого, на основании подтверждающего документа, не позволяет приступить к выполнению контрольного упражнения, может выполнить реферат из комплекта оценочных средств для обучающихся группы Б.

#### **Критерии оценивания:**

Максимальное количество баллов – 40 баллов. Обучающийся может подготовить 2 упражнения по выбору Каждое контрольное упражнение оценивается максимум в 20 баллов.

- 16-20 баллов – контрольное упражнение выполнено полностью, в рамках регламента, установленного для данного вида упражнения, обучающийся сопровождает данный вид упражнения четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала;
- 11-15 баллов – контрольное упражнение выполнено не полностью, но в рамках регламента, установленного для данного вида упражнения, обучающийся сопровождает данный вид упражнения четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала;
- 5-10 балла – контрольное упражнение выполнено более чем на 2/3, но в рамках установленного на выполнение регламента, обучающийся не может четко обосновать характер выполнения упражнения на основе изученного практического материала, показывает явный недостаток знаний, умений и навыков;
- 0-4 балла – контрольное упражнение выполнено менее чем на 2/3 или не выполнено вообще.

#### **Контрольные задания для обучающихся специальной медицинской группы А**

| №              | Наименование контрольного задания  | Количество баллов     |       |                          |     |
|----------------|--|-----------------------|-------|--------------------------|-----|
|                |  | 16-30                 | 15-11 | 5-10                     | 0-4 |
| <b>МУЖЧИНЫ</b> |  |                       |       |                          |     |
| 1.             | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития выносливости (в соответствии с нозологией)                          | приступил, выполнено  |       | приступил, не выполнено  |     |
| 2.             | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития гибкости (в соответствии с нозологией)                              | приступил, выполнено  |       | приступил, не выполнено  |     |
| 3.             | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития силы (в соответствии с нозологией)                                  | приступил, выполнено  |       | приступил, не выполнено  |     |
| 4.             | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития ловкости (в соответствии с нозологией)                              | приступил, выполнено  |       | приступил, не выполнено  |     |
| 5.             | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития координации (в соответствии с нозологией)                           | приступил, выполнено  |       | приступил, не выполнено  |     |
| 6.             | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для снижения уровня психоэмоционального напряжения (в соответствии с нозологией) | приступил, выполнено  |       | приступил, не выполнено  |     |
| 7.             | Комплекс упражнений лечебной дыхательной гимнастики (в соответствии с нозологией)  | приступил, выполнено  |       | приступил, не выполнено  |     |
| <b>ЖЕНЩИНЫ</b> |  |                       |       |                          |     |
| 8.             | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития выносливости (в соответствии с нозологией)                          | приступила, выполнено |       | приступила, не выполнено |     |
| 9.             | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития гибкости (в соответствии с нозологией)                              | приступила, выполнено |       | приступила, не выполнено |     |
| 10.            | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития силы (в соответствии с нозологией)                                  | приступила, выполнено |       | приступила, не выполнено |     |
| 11.            | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития ловкости (в соответствии с нозологией)                              | приступила, выполнено |       | приступила, не выполнено |     |
| 12.            | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития координации в соответствии с нозологией)                            | приступила, выполнено |       | приступила, не выполнено |     |
| 13.            | Комплекс упражнений лечебной гимнастики для снижения уровня психоэмоционального напряжения (в соответствии с нозологией) | приступила, выполнено |       | приступила, не выполнено |     |
| 14.            | Комплекс упражнений лечебной дыхательной гимнастики (в соответствии с нозологией)  | приступила, выполнено |       | приступила, не выполнено |     |

**Инструкция по выполнению контрольных заданий:** Обучающиеся получают контрольные задания. Место выполнения контрольных заданий - спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины. Следует особо подчеркнуть, что обучающийся может выполнить не более одного контрольного задания в течение одного занятия. Обучающийся, состояние здоровья которого, на основании подтверждающего документа, не позволяет приступить к выполнению контрольного задания, может выполнить эссе из комплекта оценочных средств для обучающихся группы Б.

**Критерии оценивания:**

Максимальное количество баллов – 60 баллов. Обучающийся может подготовить 2 контрольных задания. Каждое контрольное задание оценивается максимум в 30 баллов

– 16-30 баллов - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания;

– 11-15 баллов - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания, но допускает неточности в его выполнении;

– 5-10 балла - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в практическом применении знаний.

– 0-4 балла – контрольное задание выполнено менее чем на 2/3 или не выполнена вообще

### **Темы рефератов для обучающихся специальной медицинской группы Б**

1. Физическая культура личности
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающегося, их физического и спортивного совершенствования
3. Средства физической культуры
4. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
5. Фоновые виды физической культуры
6. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
7. Ценностные ориентации и отношение обучающегося к физической культуре и спорту
8. Основы организации физического воспитания в Вузе
9. Физиологическая классификация физических упражнений
10. Физиологическая характеристика утомления и восстановления
11. Понятие о социально-биологических основах физической культуры
12. Понятие об органах и физиологических системах организма человека
13. Показатели тренированности организма в покое
14. Показатели тренированности организма при выполнении стандартных нагрузок
15. Показатели тренированности организма при предельно напряженной работе
16. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности
17. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
18. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
19. Профессиональная направленность физической культуры
20. Физическая культура в структуре профессионального образования

#### **Критерии оценивания:**

Максимальное количество баллов – 40 баллов. Каждый реферат оценивается максимум в 20 баллов. Реферат может быть выполнен дважды.

– 16-20 баллов - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;

– 11-15 баллов - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно,

последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;

– 5-10 балла - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;

– 0-4 балла – реферат выполнен менее чем на 2/3 или не выполнена вообще.

### **Темы эссе для обучающихся специальной медицинской группы Б**

1. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей человека
2. Самооценка собственного здоровья
3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни
4. Режим труда и отдыха
5. Организация двигательной активности
6. Психогигиена и ментальное здоровье
7. Организация сна
8. Организация режима питания
9. Профилактика вредных привычек
10. Личная гигиена и закаливание
11. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов
13. Самооценка собственного здоровья
14. Влияние окружающей среды на здоровье
15. Наследственность и ее влияние на здоровье
16. Культура межличностных отношений
17. Производственная физическая культура в рабочее время
18. Утренняя гигиеническая гимнастика
19. Влияние условий труда и быта на выбор форм, методов и средств профессионально-прикладной физической подготовки
20. Физическая культура и спорт в свободное время

#### **Критерии оценивания:**

Максимальное количество баллов – 60 баллов. Каждое эссе оценивается максимум в 30 баллов. Эссе может быть выполнено дважды.

– 16-30 баллов - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;

– 11-15 баллов - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;

– 5-10 балла - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;

– 0-4 балла – эссе выполнено менее чем на 2/3 или не выполнена вообще.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения обучающихся до промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме зачета.

Зачет проводится по расписанию промежуточной аттестации. Количество вопросов в зачетном задании обучающихся специальной медицинской группы А – 3: один теоретический вопрос, одно контрольное задание из перечня контрольных заданий для текущей аттестации, одно контрольное упражнение из перечня контрольных упражнений для текущей аттестации. Количество вопросов в зачетном задании обучающихся специальной медицинской группы группы Б – 3: один теоретический вопрос, один реферат из перечня тем для текущей аттестации, одно эссе из перечня тем для текущей аттестации. Проверка ответов и объявление результатов производится в день зачета. Результаты аттестации заносятся в ведомость и зачетную книжку обучающегося. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

– практические занятия.

В ходе практических занятий развиваются умения и навыки применения средств и методов спортивно-оздоровительной деятельности на основании знания по укреплению уровня здоровья, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

При подготовке к практическим занятиям каждый обучающийся должен:

– изучить рекомендованную учебную литературу;

– подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме.

В процессе подготовки к практическим занятиям обучающийся могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на практических занятиях должны быть изучены обучающимися в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы обучающихся над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий посредством оценочных средств для текущей аттестации. В ходе самостоятельной работы каждый обучающийся обязан прочитать литературу по изучаемой теме, дополнив полученную информацию выписками из рекомендованных первоисточников, выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях.

Обучающийся должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем, обозначенным в рабочей программе дисциплины вопросам. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации обучающиеся могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе университетской библиотеки или воспользоваться читальными залами

**Разделение обучающихся на медицинские группы осуществляется в соответствие со следующими Приказами:**

1. ПРИКАЗ от 10 августа 2017 года N 514н О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних (с изменениями на 19 ноября 2020 года) <https://docs.cntd.ru/document/436759767?marker=7DQ0KB>
2. ПРИКАЗ от 27 апреля 2021 г. N 404н Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения <https://docs.cntd.ru/document/436759767?marker=7DQ0KB>
3. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях” (документ не вступил в силу) <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=396034>
4. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. N 245 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры" <https://base.garant.ru/402618156/>

## Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений

Прежде чем приступить к занятием физической культурой и спортом, необходимо пройти тщательный медицинский осмотр. Только по результатам данного осмотра с учетом индивидуального состояния здоровья и разрешения врача, обучающийся может приступать к подготовке и выполнению тех или иных контрольных упражнений. Также необходим самоконтроль.

Простейшим методом самоконтроля является наблюдение за субъективным состоянием. При оптимальном режиме тренировки сохраняется ощущение бодрости, которое больше в первой половине дня и меньше во второй – после работы. Физическую нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления, а также по частоте сердечных сокращений.

К внешним признакам утомления относят изменения цвета кожи, повышенное выделение пота, нарушения ритма дыхания, нарушение координации движений (см. таблицу 1).

### Внешние признаки утомления

Таблица 1

| Признаки            | Небольшое физическое утомление                             | Значительное утомление (1-й степени)                        | Резкое переутомление (2-й степени)  |
|---------------------|--|---|---|
| Цвет кожи           | Небольшое покраснение                                      | Значительное покраснение                                    | Резкое покраснение, побледнение, синюшность   |
| Потливость          | Небольшая  | Значительная (выше пояса)                                   | Резко выраженная (и ниже пояса), выступление солей  |
| Дыхание             | Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 на подъеме) | Учащенное (38-48 в 1 мин), поверхностное                    | Резко учащенное (более 50-60 в 1 мин) переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием                |
| Движения            | Бодрая походка   | Неуверенный шаг, легкое покачивание                         | Резкие покачивания, отказ от дальнейшего движения   |
| Общий вид, ощущения | Обычный  | Усталое выражение лица, нарушение осанки, снижение интереса | Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки «вот-вот упадет», жалобы на резкую слабость, головную боль, тошноту |
| Мимика              | Спокойная  | Напряженная   | Искаженная  |

К *внутренним признакам*, свидетельствующим о наступлении утомления, относят появление болевых ощущений в мышцах, тошнота или даже головокружение.

При появлении этих неблагоприятных признаков надо прекратить выполнение упражнения и отдохнуть. Во время отдыха рекомендуется выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабления мышц. Также рекомендована профилактика наступления состояний, предрасполагающих к травмам, строгая индивидуализация тренировочного процесса, тщательные медицинские наблюдения.

## Методические рекомендации по выполнению контрольных заданий

Прежде чем приступить к занятием физической культурой и спортом, необходимо пройти тщательный медицинский осмотр. Только по результатам данного осмотра с учетом индивидуального состояния здоровья и разрешения врача, обучающийся может приступать к подготовке и выполнению тех или иных контрольных заданий. В процессе подготовки контрольных заданий, обучающийся может воспользоваться, помимо литературы, представленной

в списке основной и дополнительной литературы дисциплины, изданиями из дополнительного списка, размещенного ниже:

**Гимнастика:** Алаева, Л. С. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271> (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

**Атлетическая гимнастика:** Ерёмина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л. В. Ерёмина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2011. – 188 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926> (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94839-289-9. – Текст : электронный.

**Легкая атлетика:** Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 148 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533> (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный.

**Волейбол:** Гусева, М. А. Физическая культура : волейбол : учебное пособие : [16+] / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645> (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный.

**Баскетбол:** Кибенко, Е. И. Баскетбол : учебно-методическое пособие : [16+] / Е. И. Кибенко ; под ред. Г. Ф. Гребенщикова ; Таганрогский институт им. А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ). – Таганрог : Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014. – 116 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614928> (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. с. 105-107. – ISBN 978-5-87976-913-5. – Текст : электронный.

**Шахматы:** Иконникова, О. Н. Теоретические и практические основы шахматной игры : учебно-методическое пособие : [16+] / О. Н. Иконникова ; под ред. С. Г. Буланова ; Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова. – Таганрог : Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014. – 159 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614926> (дата обращения: 20.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-87976-897-8. – Текст : электронный.

**Дартс:** Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862> (дата обращения: 20.09.2021). – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст : электронный.

## Методические рекомендации по выполнению рефератов

Реферат— письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая обучающимися в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Структура реферата:

Титульный лист, заполненный по единой форме (Приложение 2.1), оглавление (план, содержание), введение, основная часть реферата, заключение, библиография (список литературы)

-составляется согласно правилам библиографического описания, также может присутствовать приложение, которое включает в себя графики, таблицы, расчеты.

Основные требования к выполнению реферата:

Введение

- Во введение основные задачи - сориентировать читателя в дальнейшем изложении, аргументировать актуальность исследования. Объем введения составляет в среднем около 10% от общего объема реферата.

Основная часть реферата

- Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна, в ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.

Заключение

- Заключение — последняя часть научного текста. В ней в краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.

Список использованной литературы

- Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия источников в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных источников.

Требования к оформлению реферата:

- Объем реферата должен соответствовать указанному количеству печатных страниц, выполненных с использованием программы LibreOffice: шрифт текста: Times New Roman 14, поля с каждой стороны 2 см; пробел – 1; нумерация страниц – снизу листа, на первой странице номер не ставится.

Реферат включает в себя основные разделы:

- титульный лист (Приложение 2.1);
- основной раздел;
- библиографическое описание, в том числе интернет-источников, причем список литературных источников оформленных в соответствии с ГОСТ 7.1 – 2003; 7.80 – 2000., не менее 5 библиографических названий, включая сетевые ресурсы.

### **Методические рекомендации по выполнению эссе**

Эссе - письменная работа объемом 5-10 печатных страниц. Цель написания эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Работа над эссе предполагает использование публикаций, но с обязательными ссылками на источник.

Структура эссе может быть следующей:

Титульный лист заполняется по единой форме (Приложение 2.2), введение, основная часть, заключение, библиография (список литературы) составляется согласно правилам библиографического описания

Основные требования к выполнению эссе:

Введение

- Задачи введения – изложить суть и обоснование выбора данной темы. Данная часть состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически

Основная часть

- Основная часть составляет обзор теоретических основ выбранной проблемы и изложение основного вопроса.

## Заключение

- Заключение включает в себя обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д.

## Список использованной литературы

- Эссе обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия источников в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных источников.

## Требования к оформлению эссе:

- Объем эссе должен соответствовать указанному количеству печатных страниц, выполненных с использованием программы LibreOffice: шрифт текста: Times New Roman 14, поля с каждой стороны 2 см; пробел – 1; нумерация страниц – снизу листа, на первой странице номер не ставится.

Эссе включает в себя основные разделы:

- титульный лист (Приложение 2.2);
- основной раздел;
- библиографическое описание, в том числе интернет-источников, причем список литературных источников оформленных в соответствии с ГОСТ 7.1 – 2003; 7.80 – 2000., не менее 5 библиографических названий, включая сетевые ресурсы.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

Реферат

по дисциплине Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Тема: Понятие «здоровье», его содержание и критерии

Выполнил:

\_\_\_\_\_

(подпись)

Иванов Иван Иванович,

группы МЕН 112

факультета МиП

\

Проверил:

\_\_\_\_\_

(подпись)

Петрова Анна Ивановна,

д.с.н., профессор

каф. ФВ, СиТ

Ростов-на-Дону

202\_ год

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

Эссе

по дисциплине Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Тема: Самооценка собственного здоровья

Выполнил:

\_\_\_\_\_

(подпись)

Иванов Иван Иванович,

группы МЕН 112

факультета МиП

\

Проверил:

\_\_\_\_\_

(подпись)

Петрова Анна Ивановна,

д.с.н., профессор

каф. ФВ, СиТ

Ростов-на-Дону

202\_ год