

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гончарова Наталья Владимировна

Документ подписан в пользу: Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования ВО "РГЭУ (РИНХ)"

Дата подписания: 19.06.2026 08:42:11

Уникальный программный ключ:

8c06a2d114513e242623f84ed7707e39926921

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Ростовский институт экономики и права (филиал) федерального государственного бюджетного

образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный

экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
Н.Г. Гончарова  
«25» мая 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

Специальность  
38.05.02 Таможенное дело

Направленность (профиль) программы специалитета  
38.05.02.01 Таможенное регулирование и таможенный контроль

Для набора 2026 года

Квалификация  
Специалист таможенного дела

**КАФЕДРА            Экономических, естественно-научных и гуманитарных дисциплин****Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

Курс 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.).

Рабочая программа составлена на основе рабочей программы указанной дисциплины, утвержденной в ФГБОУ ВО РГЭУ (РИНХ) с учетом условий реализации программы бакалавриата, действующих в Гуковском институте экономики и права (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Программу составил(и): к.п.н, доцент, Э.В. Мануйленко;ст. преподаватель, М.В. Попова;ст. преподаватель, А.В. Неклюдов

Зав. кафедрой: к.с.н., доцент Н.Г. Гончарова

### 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-7.2)

### 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 Учебно-тренировочные занятия 1 раздела 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». Методико-практические занятия 1 раздела Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. 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. Учебно-тренировочные занятия 1 раздела Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом. Формирование и развитие физических качеств. 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. Методико-практические занятия 1 раздела 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 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. 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. Учебно-тренировочные занятия 2 раздела Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или выбранной физкультурно-оздоровительной системе. 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. 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. Учебно-тренировочные занятия 2 раздела Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или выбранной физкультурно-оздоровительной системе. 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. Методико-практические занятия 2 раздела Методические основы производственной физической культуры. Методика коррегирующей гимнастики для глаз и т.д 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. 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		Физкультурное образование Сибири: журнал	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
4	Каткова А.М., Храмцова А.И.	Физическая культура и спорт: Учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018	ЭБС «Znanium»
5	Ким Т.К., Шагин И.В.	Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 25-летию Института физической культуры, спорта и здоровья, 8 ноября 2017 года: Сборник	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018	ЭБС «Znanium»
6		Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития: Сборник	Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2020	ЭБС «Znanium»

### 5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

ИСС "Консультант +"

ИСС "Гарант" <http://www.internet.garant.ru/>

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
<p>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>			
<p>З - значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий</p>	<p>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</p>	<p>Соответствие поставленной и изученной проблеме; полнота и содержательность выполнения; правильность ответа на вопросы</p>	<p>Вопросы к зачету (вопросы 1-24)</p>
<p>У - 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</p>	<p>Использует диапазон средств и методов физического воспитания, применяя их во время регулярных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью</p>	<p>Полнота и правильность выполнения</p>	<p>Реферат (темы 1-20)</p>
<p>В - 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</p>	<p>Раскрывает степень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Обоснованность выбора средств и методов физического воспитания, последовательная и постоянная реализация</p>	<p>Эссе (темы 1-20)</p>

подготовленности к будущей профессии и быту		избранных средств для совершенствования уровня подготовленности к будущей профессии и быту	
---	--	--	--

### 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.**

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

Зачетное задание состоит из одного теоретического вопроса, одного реферата по теме, предлагаемой для текущей аттестации и одного эссе по теме, предлагаемой для текущей аттестации. Промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале, составляющей в сумме 50-100 баллов (зачет), 0-49 баллов (незачет)

- «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:** 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 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:** 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: Зачетное задание состоит из одного теоретического вопроса, одного реферата по теме, предлагаемой для текущей аттестации и одного 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 сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом дисциплины предусмотрены 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 основную и, по возможности, дополнительную 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 соответствие 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