

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 43.03.01 Сервис

Направленность (профиль)подготовки: Логистика в бизнесе

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Формы обучения: очная, заочная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: Очная форма обучения – 4 года
Заочная форма обучения – 4 года 6 месяца(-ев)

Объем: 328 ак.ч.

г. Самара, 2026

Разработчики:

Кандидат педагогических наук Савченко О. Г.

Кандидат педагогических наук Иванова Л. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.01 Сервис, утвержденного приказом Минобрнауки от 08.06.2017 № 514, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по логистике на транспорте", утвержден приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 616н; "Специалист по организации постпродажного обслуживания и сервиса", утвержден приказом Минтруда России от 31.10.2014 № 864н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Институт маркетинга, логистики и сервиса	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Яхнеева И. В.	Рассмотрено	26.05.2026, № 10

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - Формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Задачи изучения дисциплины:

- Сформировать у обучающихся систему знаний о принципах, методах и средствах адаптивной физической культуры.;
- Развить практические умения и навыки организации и проведения занятий по адаптивной физической культуре.;
- Способствовать социальной адаптации и личностному развитию обучающихся через средства адаптивной физической культуры..

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

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

УК-7.1 Выбирает уровень физической подготовленности для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.1/Зн1 -базовые компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) и их роль в поддержании физического и психического здоровья: рациональное питание, регулярная физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, профилактика вредных привычек; -принципы формирования и поддержания мотивации к ведению ЗОЖ; -взаимосвязь между образом жизни и качеством жизни в социальном и профессиональном контексте (влияние ЗОЖ на работоспособность, стрессоустойчивость, коммуникативные навыки); - методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (антропометрия, функциональные пробы, ведение дневника самоконтроля).

Уметь:

УК-7.1/Ум1 -анализировать собственный образ жизни с точки зрения соответствия нормам ЗОЖ и выявлять зоны для улучшения; -составлять индивидуальный план ЗОЖ с учётом возраста, пола, состояния здоровья, профессиональной нагрузки и личных целей; -планировать режим дня, оптимально распределяя время на работу/учёбу, отдых, физическую активность и сон; -подбирать доступные формы физической активности, соответствующие уровню физической подготовленности и индивидуальным особенностям; -формировать сбалансированный рацион питания с учётом энергозатрат и физиологических потребностей.

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Навыками регулярной реализации норм ЗОЖ в повседневной жизни (соблюдение режима, физическая активность не менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю, здоровое питание и т.д.); -комплексом упражнений для профилактики нарушений осанки, зрительного утомления, застойных явлений при сидячей работе (физкультминутки, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения); -методами планирования и проведения самостоятельных занятий физической культурой (выбор вида активности, дозирование нагрузки, контроль пульса и самочувствия); -инструментами самооценки и мониторинга показателей здоровья (ведение дневника активности и питания, использование фитнес-трекеров, интерпретация базовых физиологических показателей — ЧСС, АД, ИМТ); -навыками конструктивного отказа от участия в действиях, противоречащих принципам ЗОЖ (курение, злоупотребление алкоголем, нерегулярный режим дня и т.д.).

УК-7.2 Планирует оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.2/Зн1 Основные факторы риска для здоровья, связанные с современным образом жизни (гиподинамия, стресс, нерациональное питание и т.д.) и способы их минимизации; - нормативно-правовые основы охраны здоровья граждан РФ (включая положения ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и рекомендации ВОЗ); - основы профилактики профессиональных заболеваний и синдрома эмоционального выгорания через элементы ЗОЖ.

Уметь:

УК-7.2/Ум1 -применять техники стресс-менеджмента и релаксации для поддержания психоэмоционального равновесия; -использовать методы самоконтроля и самооценки физического состояния для корректировки нагрузок и режима дня; -критически оценивать информацию о ЗОЖ из различных источников (СМИ, интернет, соцсети), отделяя научно обоснованные рекомендации от мифов; -аргументировать важность ЗОЖ для успешной социальной адаптации и профессиональной реализации (в т.ч. при общении с коллегами, подчинёнными, клиентами).

Владеть:

УК-7.2/Нв1 -практическими приёмами организации рабочего места и режима труда, минимизирующими негативное влияние гиподинамии и профессиональных факторов риска; -алгоритмами действий в ситуациях, требующих коррекции образа жизни (период интенсивной работы, стресс, восстановление после болезни); -способами мотивации себя и окружающих к ведению ЗОЖ (в т.ч. через личный пример, просветительскую деятельность, организацию корпоративных спортивных мероприятий).

УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

УК-8.1 Идентифицирует факторы в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для создания безопасных условий жизнедеятельности и сохранения природной среды

Знать:

УК-8.1/Зн1 Нормативно-правовые основы безопасности жизнедеятельности в образовательной организации (требования охраны труда, пожарной безопасности, санитарно-эпидемиологические правила, инструкции по проведению занятий физической культурой). Классификацию и характеристику потенциально опасных факторов, возникающих при проведении учебных и тренировочных занятий (травматизм, перегрузки, неисправность оборудования, погодные условия). Алгоритмы действий при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, а также при угрозе военных конфликтов (эвакуация, укрытие, оказание первой помощи, использование средств индивидуальной защиты).

Уметь:

УК-8.1/Ум1 Оценивать безопасность условий проведения занятий (состояние зала, площадки, инвентаря, микроклимат, освещение) и принимать меры по устранению выявленных нарушений. Разрабатывать и внедрять инструкции по технике безопасности для конкретных видов спорта и форм занятий (игровые виды, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, плавание). Организовывать учебный процесс так, чтобы минимизировать риски для жизни и здоровья студентов, учитывая их физическую подготовленность, состояние здоровья и внешние факторы. Обучать студентов правилам безопасного поведения на занятиях и в повседневной жизни, приемам оказания первой помощи при травмах и внезапных ухудшениях самочувствия.

Владеть:

УК-8.1/Нв1 Навыками проведения вводного и текущего инструктажа по технике безопасности для студентов различных групп (основная, подготовительная, специальная медицинская группа). Опыт организации безопасной двигательной активности в различных условиях (зал, стадион, лесопарковая зона, водная станция) с учётом сезонных и погодных рисков. Практическими приемами оказания первой помощи при типичных спортивных травмах (растяжения, вывихи, переломы, ушибы, тепловые и солнечные удары, обмороки) и использования аптечки первой помощи. Методиками проведения эвакуационных тренировок и учений по гражданской обороне в рамках учебного процесса (отработка сигналов, маршрутов, сборов).

УК-8.2 Обеспечивает устойчивое развитие общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Знать:

УК-8.2/Зн1 Основы экологической грамотности и принципы устойчивого развития, касающиеся использования спортивных сооружений, утилизации инвентаря, экономии ресурсов (вода, электроэнергия) и минимизации воздействия на природную среду. Методы профилактики травматизма и способы обеспечения безопасности на спортивных объектах (страховка, разминка, контроль состояния занимающихся, подбор нагрузки). Правовые и организационные основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций в вузе, включая порядок оповещения и взаимодействия со службами спасения. Психологические аспекты поведения в экстремальных ситуациях и способы поддержания устойчивого эмоционального состояния у студентов и коллег.

Уметь:

УК-8.2/Ум1 Действовать оперативно и грамотно при возникновении чрезвычайной ситуации: организовать эвакуацию группы, вызвать экстренные службы, применить средства пожаротушения, оказать доврачебную помощь пострадавшим. Планировать и проводить мероприятия, направленные на экологическое воспитание студентов (субботники, уборка территорий, раздельный сбор мусора, экономия ресурсов) в рамках спортивно-массовой работы. Взаимодействовать с администрацией, медицинской службой и службой охраны труда вуза для создания комплексной системы безопасности на кафедре и спортивных объектах. Анализировать случаи травматизма и разрабатывать меры профилактики, корректируя содержание занятий и методы страховки.

Владеть:

УК-8.2/Нв1 Опытном контроле за исправностью спортивного оборудования и инвентаря, ведением журналов проверок и актов технического состояния. Навыками применения средств индивидуальной защиты (противогазы, респираторы, защитные костюмы) и демонстрации их использования студентам. Способностью формировать у студентов культуру безопасного поведения и ответственного отношения к окружающей среде через личный пример, беседы и практические занятия (например, уроки на природе с правилами обращения с огнём и мусором). Опытном координации действий с внешними службами (МЧС, полиция, скорая помощь) при возникновении реальных чрезвычайных ситуаций и ведения соответствующей документации.

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Адаптивная физическая культура» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): Очная форма обучения - 2, 3, 4, Заочная форма обучения - 2, 3, 4.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

Компетенция	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1 Выбирает уровень физической подготовленности для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Производственная практика: организационно-управленческая практика, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка
УК-7.2 Планирует оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка
УК-8 - Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов		

УК-8.1 Идентифицирует факторы в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для создания безопасных условий жизнедеятельности и сохранения природной среды	Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Категорийная логистика, Производственная практика: организационно-управленческая практика, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка
УК-8.2 Обеспечивает устойчивое развитие общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Категорийная логистика, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Очная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Индивидуальная контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
Второй семестр	109	3,03	36	36	0,15	54,85	Зачет
Третий семестр	109	3,03	36	36	0,15	54,85	Зачет
Четвертый семестр	110	3,06	36	36	0,15	55,85	Зачет
Всего	328	9,11	108	108	0,45	165,55	54

Заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Индивидуальная контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
Второй семестр	109	3,03	2	2	0,15	88,85	Зачет
Третий семестр	109	3,03	2	2	0,15	88,85	Зачет
Четвертый семестр	110	3,06	2	2	0,15	89,85	Зачет
Всего	328	9,11	6	6	0,45	267,55	54

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий
(часы промежуточной аттестации не указываются)

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Общая физическая подготовка	142	54	88
Тема 1.1. Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц	12	6	6
Тема 1.2. Улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок ОДА	12	6	6
Тема 1.3. Улучшение координации движений и равновесия	18	6	12
Тема 1.4. Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы	18	6	12
Тема 1.5. Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков	18	6	12
Тема 1.6. Обучение самообслуживанию, усвоению основных видов бытовой деятельности	18	6	12
Тема 1.7. Обучение технике бега	18	6	12
Тема 1.8. Воспитание гибкости	14	6	8
Тема 1.9. Воспитание силовых способностей	14	6	8
Раздел 2. Специальная физическая подготовка	132	54	77,55
Тема 2.1. Настольный теннис. Обучение технике основной стойки и работе ног. Способы хвата ракетки	12	6	6
Тема 2.2. Настольный теннис. Обучение технике владения ракеткой, тычки.	12	6	6

Тема 2.3. Настольный теннис. Обучение технике наката справа	12	6	6
Тема 2.4. Настольный теннис. Обучение технике наката слева	12	6	6
Тема 2.5. Настольный теннис. Обучение технике подачи и приема мяча.	18	6	12
Тема 2.6. Настольный теннис. Обучение технике подрезки, блока	18	6	12
Тема 2.7. Настольный теннис. Обучение технике Топ-спин, Флик	18	6	12
Тема 2.8. Настольный теннис. Обучение правилам игры.	16	6	10
Тема 2.9. Настольный теннис Совершенствование тактики игры. Двух-сторонние учебные игры	14	6	7,55

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Общая физическая подготовка	138	6	132
Тема 1.1. Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц	18	6	12
Тема 1.2. Улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок ОДА	12		12
Тема 1.3. Улучшение координации движений и равновесия	18		18
Тема 1.4. Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы	18		18
Тема 1.5. Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков	18		18

Тема 1.6. Обучение самообслуживанию, усвоению основных видов бытовой деятельности	12		12
Тема 1.7. Обучение технике бега	12		12
Тема 1.8. Воспитание гибкости	12		12
Тема 1.9. Воспитание силовых способностей	18		18
Раздел 2. Специальная физическая подготовка	136		135,55
Тема 2.1. Настольный теннис. Обучение технике основной стойки и работе ног. Способы хвата ракетки	12		12
Тема 2.2. Настольный теннис. Обучение технике владения ракеткой, тычки.	12		12
Тема 2.3. Настольный теннис. Обучение технике наката справа	12		12
Тема 2.4. Настольный теннис. Обучение технике наката слева	18		18
Тема 2.5. Настольный теннис. Обучение технике подачи и приема мяча.	18		18
Тема 2.6. Настольный теннис. Обучение технике подрезки, блока	18		18
Тема 2.7. Настольный теннис. Обучение технике Топ-спин, Флик	18		18
Тема 2.8. Настольный теннис. Обучение правилам игры.	18		18
Тема 2.9. Настольный теннис Совершенствование тактики игры. Двух-сторонние учебные игры	10		9,55

5.2. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля/Оценочное средство
Текущий контроль	Научное эссе Сдача контрольных нормативов для оценки уровня общей физической подготовки Сдача контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке Тестирование
Промежуточная аттестация	Зачет

№	Наименование раздела	Вид контроля/ используемые оценочные материалы
---	----------------------	--

4	Выберите один вариант ответа Сколько игроков должно находиться на игровой площадке у каждой из команд во время волейбольной встречи? А – 5 чел; Б – 6 чел; В – 8 чел; Г – 10 чел.	УК-7												
	<table><tr><td>Ответ:</td><td>Б</td></tr></table>	Ответ:	Б											
Ответ:	Б													
5	Выберите один вариант ответа Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника? А – подающая команда проигрывает розыгрыш очка; Б – мяч остается в игре; В – розыгрыш очка повторяется; Г – подающая команда выигрывает розыгрыш очка.	УК-7												
	<table><tr><td>Ответ:</td><td>Б</td></tr></table>	Ответ:	Б											
Ответ:	Б													
6	Установите соответствие между спортивными играми и их характеристиками: 1. Волейбол 2. Баскетбол 3. Футбол 4. Гандбол А- Игра с мячом на прямоугольной площадке между двумя командами по 5 игроков, цель - забросить мяч в корзину соперника Б- Командная игра с мячом на травяном или искусственном поле, где необходимо забить мяч в ворота соперника, используя только ноги В- Игра через сетку, где команды по 6 игроков стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он коснулся площадки Д- Ручной мяч, командная игра, где игроки передают мяч друг другу руками и стремятся забросить его в ворота соперника <table><tr><td>Компоненты ЗОЖ</td><td>Примеры</td></tr><tr><td>1) Рациональное питание</td><td>А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке</td></tr><tr><td>2) Регулярная физическая активность</td><td>Б) Отказ от курения и употребления алкоголя</td></tr><tr><td>3) Соблюдение режима труда и отдыха</td><td>В) Прием пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион</td></tr><tr><td>4) Профилактика вредных привычек</td><td>Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов</td></tr><tr><td>5) Закаливание</td><td>Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны</td></tr></table>	Компоненты ЗОЖ	Примеры	1) Рациональное питание	А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке	2) Регулярная физическая активность	Б) Отказ от курения и употребления алкоголя	3) Соблюдение режима труда и отдыха	В) Прием пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион	4) Профилактика вредных привычек	Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов	5) Закаливание	Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны	УК-7
Компоненты ЗОЖ	Примеры													
1) Рациональное питание	А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке													
2) Регулярная физическая активность	Б) Отказ от курения и употребления алкоголя													
3) Соблюдение режима труда и отдыха	В) Прием пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион													
4) Профилактика вредных привычек	Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов													
5) Закаливание	Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны													
	<table><tr><td>Ответ:</td><td>1–В, 2–А, 3–Б, 4–Д</td></tr></table>	Ответ:	1–В, 2–А, 3–Б, 4–Д											
Ответ:	1–В, 2–А, 3–Б, 4–Д													
7	Установите соответствие между спортивными элементами/терминами и их характеристиками: 1-Дриблинг 2-Эйс 3-Фол в нападении 4- Офсайд Характеристики: А- Положение "вне игры", когда атакующий игрок находится ближе к линии ворот противника, чем мяч и предпоследний игрок обороняющейся команды Б- Подача в волейболе, при которой мяч сразу приносит очко подающей команде, не коснувшись игроков принимающей стороны В- Ведение мяча с изменением направления и скорости, применяемое для обыгрыша соперника Д- Нарушение правил в баскетболе, когда нападающий игрок, владеющий мячом, сталкивается с защитником, находящимся в правильной защитной стойке <table><tr><td>Аспект компетенции</td><td>Проявление в жизни</td></tr><tr><td>1) Знание норм ЗОЖ</td><td>А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек</td></tr><tr><td>2) Умение применять нормы ЗОЖ</td><td>Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха</td></tr><tr><td>3) Владение навыками ЗОЖ</td><td>В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под свое состояние здоровья</td></tr><tr><td>4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность</td><td>Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ</td></tr><tr><td>5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность</td><td>Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих</td></tr></table>	Аспект компетенции	Проявление в жизни	1) Знание норм ЗОЖ	А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек	2) Умение применять нормы ЗОЖ	Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха	3) Владение навыками ЗОЖ	В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под свое состояние здоровья	4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность	Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ	5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность	Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих	УК-7
Аспект компетенции	Проявление в жизни													
1) Знание норм ЗОЖ	А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек													
2) Умение применять нормы ЗОЖ	Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха													
3) Владение навыками ЗОЖ	В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под свое состояние здоровья													
4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность	Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ													
5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность	Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих													
	<table><tr><td>Ответ:</td><td>1–В, 2–Б, 3–Д, 4–А</td></tr></table>	Ответ:	1–В, 2–Б, 3–Д, 4–А											
Ответ:	1–В, 2–Б, 3–Д, 4–А													

8	Установите соответствие между видами физических упражнений и развиваемыми физическими качествами. К каждой позиции из первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. 1) Бег на длинные дистанции (5–10 км) - А) Сила 2) Подтягивания на перекладине - Б) Быстрота 3) Спринтерский бег на 100 м – В)Выносливость 4) Прыжки в длину с места – Г) Гибкость 5) Упражнения на растяжку (стретчинг) – Д) Скоростно силовые качества 6) Упражнения с балансировочной платформой (босу) - Ж) Ловкость	УК-7
	Ответ: 1-В 2-А 3-Б 4-Д 5-Г 6-Ж	
9	Студенту было дано задание провести общеразвивающую разминку в своей группе. Он показывал упражнения на разные группы мышц. Определите последовательность применения упражнений. А- упражнения на мышцы стоп Б- упражнения на мышцы пресса (живота) В- упражнения на мышцы шеи Г.- упражнения на мышцы рук Д- упражнения на мышцы ног Е- упражнения на мышцы спины	УК-7
	Ответ: 1-В 2-Г 3-Е 4-Б 5-Д 6-А	
10	Университет планирует провести «День здоровья» для студентов. Определите последовательность этапов организации мероприятия? А- Создание оргкомитета мероприятия Б- разработать систему награждения победителей В- составить список приглашенных гостей Г- разработать положение о мероприятии Д- просчитать смету расходов на мероприятие Е-пригласить волонтеров и судейскую коллегию.	УК-7
	Ответ: 1-А 2-Г 3-Д 4-Б 5-В 6-Е	
11	Травма во время тренировки. Объясните, какую ошибку допустил спортсмен и как её исправить. Ситуация: на школьных соревнованиях по бегу на 100 м один из участников после старта резко наклонился вперед, почти параллельно земле, и начал делать очень короткие шаги. Из за этого он заметно отстал от соперников уже на первых 20 метрах дистанции.	УК-7
	Ответ: Спортсмен нарушил технику стартового разгона — нужно держать корпус под углом 45°, постепенно выпрямляясь, и делать мощные широкие шаги	
12	Анализ посещаемости студенческой спортивной секции. Какое решение должен принять судья согласно правилам? Ситуация: во время игры в волейбол команда А выполняет подачу, мяч задевает сетку, но всё равно перелетает на сторону команды Б. Игроки команды Б не успевают среагировать, и мяч падает на их площадке. Капитан команды А требует засчитать очко, а капитан команды Б настаивает на переподаче.	УК-7
	Ответ: Очко засчитывается команде А — касание сетки при подаче не является ошибкой, если мяч перелетает на сторону соперника.	
13	Какой вариант нагрузки будет более безопасным и эффективным для новичка? Ситуация: начинающий спортсмен решил повысить выносливость и запланировал 5 беговых тренировок в неделю по 40 минут. После второй тренировки он почувствовал сильную усталость, боль в коленях и снижение мотивации. Тренер советует скорректировать план.	УК-7
	Ответ: Сократить количество тренировок до 3 раз в неделю и увеличить их продолжительность постепенно, добавляя по 5–10 минут каждые 2 недели.	
14	Объясните, какое решение принял судья и на каком основании. Ситуация: в конце футбольного матча, при счёте 2:2, игрок команды А в штрафной площади соперника падает после лёгкого касания защитника. Судья не назначает пенальти и продолжает игру. Болельщики команды А возмущены и кричат, что был явный фол.	УК-7
	Ответ: Судья решил, что падения было симуляцией или контакт не был достаточным для нарушения правил, поэтому пенальти не назначен.	

15	В чём заключалась ошибка игрока, выполнившего бросок, и какое правило он нарушил? Ситуация: в финальном матче внутривузовского чемпионата по баскетболу за 30 секунд до конца игры счёт 68:68. Команда А владеет мячом. Капитан команды принимает решение отдать пас игроку в углу площадки, тот сразу выполняет трёхочковый бросок — мяч попадает в кольцо. Однако судья не засчитывает очки и показывает жест нарушения «пробежка». Игроки команды А возмущены и просят объяснить ситуацию		УК-7
	Ответ:		

2. Специальная физическая подготовка Тестирование

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Выберите один вариант ответа Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание? А – неспециальное физическое образование (физическое воспитание); Б – спорт; В – физическая рекреация; Г – двигательная реабилитация.		УК-8
	Ответ:	Б	
2	Выберите один вариант ответа Какой показатель является основным для оценки аэробной выносливости человека? А – Максимальная сила в жиме лёжа; Б – Количество повторений в упражнении на пресс за 1 минуту; В – Максимальное потребление кислорода (МПК / VO ₂ max); Г – Гибкость позвоночника при наклоне вперёд		УК-8
	Ответ:	В	
3	Выберите один вариант ответа Основное отличие бега от спортивной ходьбы? А – более длинный шаг; Б – больше частота шагов; В – наличие фазы полета; Г – менее длинный шаг		УК-8
	Ответ:	В	
4	Выберите один вариант ответа В каком количестве выходит баскетбольная команда на игровую площадку? А – 4 чел; Б – 5 чел; В – 6 чел; Г – 8 чел.		УК-8
	Ответ:	Б	
5	Выберите один вариант ответа Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника? А – подающая команда проигрывает розыгрыш очка; Б – мяч остается в игре; В – розыгрыш очка повторяется; Г – подающая команда выигрывает розыгрыш очка.		УК-8
	Ответ:	Б	
6	Установите соответствие между спортивными играми и их характеристиками: 1. Волейбол 2. Баскетбол 3. Футбол 4. Гандбол А- Игра с мячом на прямоугольной площадке между двумя командами по 5 игроков, цель - забросить мяч в корзину соперника Б- Командная игра с мячом на травяном или искусственном поле, где необходимо забить мяч в ворота соперника, используя только ноги В- Игра через сетку, где команды по 6 игроков стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он коснулся площадки Д- Ручной мяч, командная игра, где игроки передают мяч друг другу руками и стремятся забросить его в ворота соперника		УК-8
	Ответ:	1-В, 2-А, 3-Б, 4-Д	

7	Установите соответствие между спортивными элементами/терминами и их характеристиками: 1-Дриблинг 2-Эйс 3-Фол в нападении 4- Офсайд Характеристики: А- Положение "вне игры", когда атакующий игрок находится ближе к линии ворот противника, чем мяч и предпоследний игрок обороняющейся команды Б- Поддача в волейболе, при которой мяч сразу приносит очко подающей команде, не коснувшись игроков принимающей стороны В- Ведение мяча с изменением направления и скорости, применяемое для обыгрыша соперника Д- Нарушение правил в баскетболе, когда нападающий игрок, владеющий мячом, сталкивается с защитником, находящимся в правильной защитной стойке		УК-8
	Ответ:	1-В, 2-Б, 3-Д, 4-А	
8	Установите соответствие между видами физических упражнений и развиваемыми физическими качествами. К каждой позиции из первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. 1) Бег на длинные дистанции (5–10 км) - А) Сила 2) Подтягивания на перекладине - Б Быстрота 3) Спринтерский бег на 100 м – В Выносливость 4) Прыжки в длину с места – Г Гибкость 5) Упражнения на растяжку (стретчинг) – Д Скоростно силовые качества 6) Упражнения с балансировочной платформой (босу) - Ж Ловкость		УК-8
	Ответ:	1-В, 2-А, 3-Б, 4-Д, 5-Г, 6-Ж	
9	Установите правильную последовательность этапов формирования устойчивой привычки к занятиям физической культурой в рамках ЗОЖ. Расположите этапы в логическом порядке – от начального до завершающего: А) Регулярное выполнение физических упражнений (3 - 4 раза в неделю) в течение нескольких месяцев. Б) Осознание необходимости повышения двигательной активности для улучшения здоровья и работоспособности. В) Формирование индивидуального графика занятий с учётом рабочего расписания и личных предпочтений. Г) Пробование разных видов физической активности (ходьба, плавание, йога, фитнес и т.д.) для выбора наиболее подходящего варианта. Д) Автоматизация привычки: занятия становятся естественной частью повседневной жизни, не требуют волевых усилий. Е) Постановка конкретной, измеримой и реалистичной цели (например, «проходить 10 000 шагов ежедневно» или «посещать бассейн 2 раза в неделю»).		УК-8
	Ответ:	Б → Е → Г → В → А → Д.	
10	Установите правильную последовательность действий при составлении индивидуального плана ЗОЖ для повышения профессиональной эффективности. Расставьте шаги в порядке их выполнения: А) Оценка текущего образа жизни: анализ режима дня, питания, уровня физической активности, наличия вредных привычек. Б) Мониторинг и корректировка плана: регулярный самоконтроль, внесение изменений при необходимости. В) Постановка долгосрочных и краткосрочных целей ЗОЖ (например, снижение веса на 3 кг за 2 месяца, увеличение ежедневной активности до 12 000 шагов, отказ от курения). Г) Разработка конкретных мероприятий: составление меню, выбор видов физической нагрузки, планирование режима сна и отдыха, техники стресс менеджмента. Д) Определение ключевых показателей здоровья и продуктивности для контроля (ЧСС, ИМТ, уровень стресса, работоспособность, качество сна). Е) Реализация плана: внедрение выбранных мероприятий в повседневную жизнь.		УК-8
	Ответ:	А → Д → В → Г → Е → Б.	
11	Какие простые физические действия сотрудник может внедрить в свой рабочий день, чтобы снизить негативное влияние сидячей работы? Ситуация: сотрудник ИТ компании проводит за компьютером 8–9 часов в день. К концу недели он замечает, что появились боли в шее и спине, снизилась работоспособность, участились головные боли. Он понимает, что проблема связана с малоподвижным образом жизни.		УК-8
	Ответ:	Делать 5 минутные перерывы каждый час с выполнением упражнений для шеи, спины и плечевого пояса.	
12	Какой вид физической активности и с какой регулярностью студенту стоит выбрать для снижения стресса и повышения работоспособности? Ситуация: студент в период сессии испытывает сильный стресс, плохо спит и почти не занимается физической активностью. Из-за этого ухудшилась концентрация внимания, появилась быстрая утомляемость. Он хочет улучшить своё состояние без использования медикаментов.		УК-8
	Ответ:	Ежедневные 30 минутные прогулки на свежем воздухе или лёгкие кардиотренировки 3–4 раза в неделю.	

13	Какую программу физической подготовки менеджеру стоит выбрать? Ситуация: менеджер продуктового магазина вынужден регулярно переносит тяжёлые предметы, из за чего к концу смены чувствует сильную усталость в спине и ногах. Он хочет укрепить мышцы, чтобы легче справляться с физическими нагрузками на работе.		УК-8
	Ответ:	Комплекс силовых упражнений для мышц спины, ног и кора 2–3 раза в неделю с акцентом на правильную технику.	
14	С каких упражнений и с какой интенсивностью офисному работнику следует начать? Ситуация: офисный работник после перелома ноги прошёл основной курс реабилитации и получил разрешение врача на постепенное возобновление физической активности. Он хочет вернуться к регулярным тренировкам, но боится навредить здоровью.		УК-8
	Ответ:	Следует начать с 15 минутной ходьбы в умеренном темпе, постепенно увеличивая продолжительность и добавляя лёгкие общеразвивающие упражнения под контролем врача.	
15	Какие повседневные действия помогут специалисту поддерживать базовый уровень физической подготовленности? Ситуация: молодой специалист хочет начать регулярно заниматься спортом, но из за плотного графика не может выделить время на полноценные тренировки в зале. Он ищет способ интегрировать физическую активность в повседневную жизнь.		УК-8
	Ответ:	Заменить поездки на лифте подъёмом по лестнице, использовать велосипед или пешие прогулки вместо общественного транспорта, делать мини разминки каждые 2 часа работы.	

2. Специальная физическая подготовка Научное эссе

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Написать научное эссе по выбранной теме, проанализировать не менее 5 научных источников, объем эссе не больше 7 печатных страниц. Темы (примерные) для написания научного эссе: 1. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний у офисных работников. 2. Влияние регулярных физических нагрузок на когнитивные функции и успеваемость студентов. 3. Физическая активность как средство борьбы со стрессом и эмоциональным выгоранием в условиях современного ритма жизни. 4. Значение утренней гигиенической гимнастики для поддержания работоспособности в течение дня. 5. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье человека и способы его коррекции средствами физической культуры. 6. Физическая подготовка как фактор повышения профессиональной надёжности специалистов экстремальных профессий (спасатели, пожарные, военные). 7. Развитие профессионально-прикладных физических качеств у студентов технических специальностей. 8. Роль физической подготовленности в обеспечении безопасности труда на производстве. 9. Значение физической культуры для формирования стрессоустойчивости у будущих педагогов и медицинских работников. 10. Социально-педагогический потенциал массового спорта в воспитании молодёжи. 11. Паралимпийское движение: преодоление барьеров и формирование инклюзивной среды в спорте. 12. Влияние крупных спортивных событий (Олимпийские игры, чемпионаты мира) на популяризацию физической культуры среди населения. 13. Эффективность фитнес-технологий (кроссфит, пилатес, йога) для поддержания физической формы в условиях ограниченного времени. 14. Использование мобильных приложений и носимых устройств (фитнес браслетов, смарт часов) для контроля и повышения эффективности самостоятельных занятий физической культурой. Адаптивная физическая культура: современные методики и их роль в реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.		УК-7
	Ответ:	Оригинальность не менее 65%, ИИ - не более 15%	

2. Специальная физическая подготовка Сдача контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Сдача нормативов		УК-7

Вопрос: Каковы нормативы сдачи нормативов физической подготовки для студентов?

Вопрос	Правильный ответ	Вопрос	Правильный ответ
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента	100%	Средняя физическая подготовка студента	100%
Средняя физическая подготовка студента</			

	Ответ:	
--	--------	--

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Зачет второй семестр - очная, заочная

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте развернутый ответ: За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает один штрафной бросок?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Судья назначает один штрафной бросок, если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска и бросок с игры удачен.	
2	Дайте развернутый ответ: На какой высоте от пола располагается баскетбольное кольцо?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Баскетбольное кольцо располагается высоте 305 см от пола.	
3	Дайте развернутый ответ: Какова длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу 42 км 195 м.	
4	Дайте развернутый ответ: Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Дистанции на 60 м, 100 м, 200 м, 400 м гладкого бега считаются спринтерскими.	
5	Дайте развернутый ответ: В каком городе проводились античные олимпиады на протяжении 1168 лет (776 г. до н. э. - 392 г. н. э.)?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Античные Олимпийские игры проводились в греческом городе Олимпия.	
6	Дайте краткий ответ: Какова длина зоны передачи палочки в эстафетном беге?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Длина зоны передачи палочки в эстафетном беге 20 м.	
7	Дайте краткий ответ: Какое максимальное количество шагов может сделать баскетболист с мячом в руках?		УК-7, УК-8
	Ответ:	С мячом в руках баскетболист может сделать не более двух шагов.	
8	Дайте развернутый ответ: Сколько игроков должно находиться на площадке в каждой из команд во время волейбольной встречи?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Во время волейбольной встречи на площадке в каждой из команд должно находиться шесть человек.	
9	Дайте развернутый ответ: Какими частями тела разрешено касание мяча в волейболе?		УК-7, УК-8
	Ответ:	В волейболе разрешено касание мяча любой частью тела (подача – только рукой).	
10	Дайте развернутый ответ: Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника?		УК-7, УК-8
	Ответ:	В случае, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника, мяч остается в игре.	

Зачет третий семестр - очная, заочная

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте краткий ответ: Укажите правильные размеры волейбольной площадки в классическом волейболе.		УК-7, УК-8
	Ответ:	Размеры волейбольной площадки в классическом волейболе 18×9 м.	
2	Дайте развернутый ответ: Из каких частей должно состоять самостоятельное тренировочное занятие?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Самостоятельное тренировочное занятие должно состоять из: Подготовительной, основной и заключительной части.	
3	Дайте развернутый ответ: Какие показатели принято учитывать в дневнике самоконтроля, занимающегося физической культурой?		УК-7, УК-8
	Ответ:	В дневнике самоконтроля занимающегося принято учитывать: самочувствие, сон, аппетит, пульс, масса тела, тренировочные и соревновательные нагрузки; время восстановления после нагрузок; нарушения режима, болевые ощущения.	
4	Дайте развернутый ответ: Кто из двух спортсменов, показавших одинаковый результат в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, является победителем?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Победителем из двух спортсменов, показавших одинаковый результат в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, является спортсмен, у которого лучше предыдущий результат.	

5	Дайте краткий ответ: Какие функции на площадке во время волейбольной встречи выполняет игрок-либеро?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Игрок-либеро на площадке во время волейбольной встречи выполняет защитные функции.	
6	Дайте развернутый ответ: Какому игроку в волейболе не разрешается выполнять нападающий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки в пределах зоны нападения?		УК-7, УК-8
	Ответ:	В волейболе игроку задней линии (зоны 1, 5, 6) не разрешается выполнять нападающий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки в пределах зоны нападения.	
7	Дайте краткий ответ: В каких видах легкой атлетики бег начинается из положения «низкого старта»?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Из положения «низкого старта» начинается бег на короткие дистанции.	
8	Дайте краткий ответ: В чем состоит основное отличие бега от спортивной ходьбы?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Основным отличием бега от спортивной ходьбы является наличие фазы полета.	
9	Дайте краткий ответ: Сколько человек входит в состав команды для участия в эстафетном беге?		УК-7, УК-8
	Ответ:	В состав команды для участия в эстафетном беге входит 4 человека.	
10	Дайте развернутый ответ: За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает три штрафных броска?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Судья назначает два штрафных броска, если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны трехочковых бросков и бросок с игры неудачен.	

Зачет четвертый семестр - очная, заочная

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте краткий ответ: Какова продолжительность игры в баскетбол?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Продолжительность игры в баскетбол составляет 40 минут чистого времени (4 четверти по 10 минут).	
2	Дайте краткий ответ: Как в баскетболе называется фиксируемое в протоколе замечание игроку за ошибку при контакте с соперником?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Фиксируемое в протоколе замечание игроку за ошибку при контакте с соперником называется персональным фолом.	
3	Дайте краткий ответ: Сколько времени команда может владеть мячом до выполнения броска по кольцу в баскетболе?		УК-7, УК-8
	Ответ:	До выполнения броска по кольцу в баскетболе команда может владеть мячом 24 секунды.	
4	Дайте краткий ответ: Каковы размеры баскетбольной площадки?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Размеры баскетбольной площадки 28×15 м.	
5	Дайте краткий ответ: Какое максимальное количество фолов может получить баскетболист за время игры?		УК-7, УК-8
	Ответ:	За время игры баскетболист может получить максимум 5 фолов.	
6	Дайте краткий ответ: На какой высоте устанавливается волейбольная сетка на официальных соревнованиях женских команд?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Волейбольная сетка на официальных соревнованиях женских команд устанавливается на высоте 2 м 24 см.	
7	Дайте краткий ответ: Какое количество побед из пяти партий в волейболе на официальных соревнованиях является условием выигрыша?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Победа в трех партиях из пяти является условием выигрыша в волейболе на официальных соревнованиях.	
8	Дайте краткий ответ: Из скольких игроков состоит команда в пляжном волейболе?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Команда в пляжном волейболе состоит из двух игроков.	
9	Дайте краткий ответ: На какие категории делятся действия игроков в волейболе?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Действия игроков в волейболе делятся на защитные и атакующие.	
10	Дайте развернутый ответ: За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает два штрафных броска?		УК-7, УК-8
	Ответ:	Судья назначает два штрафных броска, если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны двухочковых бросков и бросок с игры неудачен или если команда превысила лимит из пяти командных фолов за четверть (за каждый последующий фол).	

7.1. Уровни овладения

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

Индикатор достижения компетенции: УК-7.1 Выбирает уровень физической подготовленности для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

Индикатор достижения компетенции: УК-7.2 Планирует оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

Компетенция: УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Индикатор достижения компетенции: УК-8.1 Идентифицирует факторы в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для создания безопасных условий жизнедеятельности и сохранения природной среды.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

Индикатор достижения компетенции: УК-8.2 Обеспечивает устойчивое развитие общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для вузов / Н. Л. Литош. - Москва: Юрайт, 2026. - 156 с - 978-5-534-12705-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587983> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебник для вузов / Т. П. Бегидова. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 210 с - 978-5-534-14815-2. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588960> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев, Н. Ж. Булгакова, Л. П. Макаренко [и др.] - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 344 с - 978-5-534-07939-5. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586545> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Теннис, настольный теннис, бадминтон: учебник для вузов / Е. В. Конеева, Е. Г. Писаренко, О. С. Ястребова [и др.] - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 95 с - 978-5-534-19051-9. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/589737> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. <http://pravo.gov.ru/> - Государственная система правовой информации «Официальный интернет-портал правовой информации»

2. <http://www.gks.ru/> - Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики)

3. <http://www.gov.ru/> - Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия»)

Ресурсы «Интернет»

1. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. МойОфис;
2. "Astra Linux Special Edition" РУСБ.10015-01;

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

1. КонсультантПлюс;
2. Справочно-правовая система "Гарант-Максимум";

8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран
---	---

Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения