

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 08.08.2024 10:36:38

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Самарский государственный экономический университет»**

**Институт**      Институт национальной и мировой экономики

**Кафедра**      Физического воспитания

**УТВЕРЖДЕНО**

Ученым советом Университета

(протокол №10 от 30 мая 2024 г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование дисциплины**      Б1.В.ДЭ.02.02 Адаптивная физическая культура

**Основная профессиональная образовательная программа**      21.03.02 Землеустройство и кадастры программа  
Кадастр недвижимости и земельное право

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Самара 2024

## Содержание (рабочая программа)

Стр.

- 1 Место дисциплины в структуре ОП
- 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе
- 3 Объем и виды учебной работы
- 4 Содержание дисциплины
- 5 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
- 6 Фонд оценочных средств по дисциплине

Целью изучения дисциплины является формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Адаптивная физическая культура входит в часть, формируемая участниками образовательных отношений (дисциплина по выбору) блока Б1. Дисциплины (модули)

Предшествующие дисциплины по связям компетенций: Физическая культура и спорт

Последующие дисциплины по связям компетенций: Командообразование и работа в команде, Организация добровольческой (волонтерской) деятельности и взаимодействие с социально ориентированными НКО

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Изучение дисциплины Адаптивная физическая культура в образовательной программе направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

### Универсальные компетенции (УК):

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

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
УК-7	УК-7.1: Знать:	УК-7.2: Уметь:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):
	виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-9 - Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
УК-9	УК-9.1: Знать:	УК-9.2: Уметь:	УК-9.3: Владеть (иметь навыки):
	понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру, особенности применения базовых	планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными	навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и

	дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах	возможностями здоровья и инвалидами	инвалидами
--	---	-------------------------------------	------------

### 3. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

#### Очно-заочная форма обучения

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.		
	Сем 2	Сем 3	Сем 4
Контактная работа, в том числе:	2.15/0	2.15/0	2.15/0
Занятия семинарского типа	2/0	2/0	2/0
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	0.15/0	0.15/0
Самостоятельная работа:	88.85/0	88.85/0	89.85/0
Промежуточная аттестация	18/0	18/0	18/0
Вид промежуточной аттестации:			
Зачет	Зач	Зач	Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы	109	109	110
Зачетные единицы	0	0	0

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий:

Тематический план дисциплины Адаптивная физическая культура представлен в таблице.

#### Разделы, темы дисциплины и виды занятий Очно-заочная форма обучения

Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе
	Занятия семинарского типа	ИКР	ГКР		
	Практич. занятия				
Общая физическая подготовка	2			134	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-9.1, УК-9.2, УК-9.3
Спортивно-техническая подготовка	4			133.55	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-9.1, УК-9.2, УК-9.3
Контроль	54				
<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>0.45</b>		<b>267.55</b>	

#### 4.2 Содержание разделов и тем

##### 4.2.1 Контактная работа

##### Тематика занятий семинарского типа

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия семинарского типа**	Тематика занятия семинарского типа
1.	Общая физическая подготовка	практическое занятие	Воспитание общей выносливости

2.	Спортивно-техническая подготовка	практическое занятие	Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча одной и двумя руками различными способами
		практическое занятие	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху

\*\* семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

### Иная контактная работа

При проведении учебных занятий СГЭУ обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Формы и методы проведения иной контактной работы приведены в Методических указаниях по основной профессиональной образовательной программе.

### 4.2.2 Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид самостоятельной работы ***
1.	Общая физическая подготовка	- подготовка доклада (научное эссе) - тестирование
2.	Спортивно-техническая подготовка	- подготовка доклада (научное эссе) - тестирование

\*\*\* самостоятельная работа в семестре, написание курсовых работ, докладов, выполнение контрольных работ

## 5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Литература:

#### Основная литература

1.Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Е образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539639>

2. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540745>

#### Дополнительная литература

1.Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., п и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539496>

2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : у пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электрон Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539496>

3. Бегидов, М. В. Социальная защита инвалидов : учебное пособие для вузов / М. В. Бегидов, Бегидова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 98 с. — (Е образование). — ISBN 978-5-534-05572-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539762>

4. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучаю учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // Образова

### **Литература для самостоятельного изучения**

1.1. Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей).— Москва: ЕАОИ 2011 г.— 344 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-374-00521-9.

2. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности университетской молодежи: учебное пособие / Кудинова Ю.В., Карева Ю.Ю., Межман И.Ф., Курочкина Н.Е., Алексина А.О., Галкин А.А. - Самара, 2023.

3. Основы физического воспитания при самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Алексина А.О., Карева Ю.Ю., Кудинова Ю.В., Иванова Л.А., Казакова О.А., Савельева О.В. [Электронное издание] - Самара, 2023.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., В. С. Кузнецов. – М.: Academia, 2010. – 480 с.

### **5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения**

1. Astra Linux Special Edition «Смоленск», «Орел»; РедОС

2. МойОфис Стандартный 2, МойОфис Образование, Р7-Офис Профессиональный

### **5.3 Современные профессиональные базы данных, к которым обеспечивается доступ обучающихся**

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

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

3. Профессиональная база данных «Финансово-экономические показатели Российской Федерации» (Официальный сайт Министерства финансов РФ - <https://www.minfin.ru/ru/>)

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

### **5.4. Информационно-справочные системы, к которым обеспечивается доступ обучающихся**

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

2. Справочно-правовая система «ГАРАНТ-Максимум»

### **5.5. Специальные помещения**

Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИ СГЭУ
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИ СГЭУ
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран

	Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения оборудования
Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь

## 5.6 Лаборатории и лабораторное оборудование

Не предусмотрено

## 6. Фонд оценочных средств по дисциплине Адаптивная физическая культура:

### 6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля	Отметить нужное знаком «+»
Текущий контроль	Оценка докладов (научное эссе)	+
	Устный/письменный опрос	-
	Тестирование	+
	Практические задачи	-
	Оценка контрольных работ (для заочной формы обучения)	-
Промежуточный контроль	Зачет	+

Порядок проведения мероприятий текущего и промежуточного контроля определяется Методическими указаниями по основной профессиональной образовательной программе высшего образования; Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Самарский государственный экономический университет».

### 6.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

#### Универсальные компетенции (УК):

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

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	УК-7.1: Знать: способы поддержания	УК-7.2: Уметь: поддерживать должный	УК-7.3: Владеть (иметь навыки): навыками поддержки

	должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Пороговый	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры.	Уметь использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.	Владеть навыками применения средств и методов физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.
Стандартный (в дополнение к пороговому)	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Владеть навыками использования средств физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.
Повышенный (в дополнение к пороговому, стандартному)	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением средств и методов физической культуры.	Уметь применять средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-9 - Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

Планируемые результаты обучения по программе	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>		
	УК-9.1: Знать:	УК-9.2: Уметь:	УК-9.3: Владеть (иметь навыки):



	основы дефектологии	использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	навыками использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах
Пороговый	понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах	планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья, адаптировать получение информации пользователем с ОВЗ	навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья
Стандартный (в дополнение к пороговому)	Знать о принципах недискриминационного взаимодействия при коммуникации с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.	Уметь применять базовые дефектологические знания в социальной сфере жизнедеятельности	Владеть навыками взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах.
Повышенный (в дополнение к пороговому, стандартному)	Знать о принципах недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социальных психофизических особенностей лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья.	Уметь применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.	Владеть навыками использования средств физической культуры для поддержания своего здоровья, физического самосовершенствования лицам, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность.

### 6.3. Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контролируемые планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по программе	Вид контроля/используемые оценочные средства	
			Текущий	Промежуточный
1.	Общая физическая подготовка	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-9.1, УК-9.2, УК-9.3	Оценка докладов (научное эссе), Тестирование	Зачет
2.	Спортивно-техническая подготовка	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-9.1, УК-9.2, УК-9.3	Оценка докладов (научное эссе), Тестирование	Зачет

### 6.4. Оценочные материалы для текущего контроля

#### Примерная тематика докладов (научное эссе)

Раздел дисциплины	Темы
Общая физическая	1. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.

подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономических специальностей. Физическая культура в научной организации труда.</li> <li>3. Основы методики «круговой» тренировки. Элементы «круговой» тренировки в домашних условиях.</li> <li>4. Основы физического воспитания молодой семьи.</li> <li>5. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных программах.</li> <li>6. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корректирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры (гимнастика для «проблемных» зон).</li> <li>7. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизическая тренировка, медитация и др.).</li> <li>8. Значение ходьбы и беговых видов легкой атлетики для сохранения и улучшения здоровья, бодрости, трудоспособности людей разного возраста.</li> <li>9. Спорт в системе социальных явлений.</li> <li>10. Характеристика физических способностей человека и методы их воспитания (на примере одного физического качества: по выбору студента).</li> <li>11. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.</li> </ol>
Спортивно-техническая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры).</li> <li>2. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).</li> <li>3. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры).</li> <li>4. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).</li> <li>5. Основы методики проведения заключительной части занятия по физическому воспитанию.</li> <li>6. Основы методики воспитания силовых способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</li> <li>7. Основы методики воспитания скоростных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</li> <li>8. Основы методики воспитания выносливости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</li> <li>9. Основы методики воспитания двигательного координационных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</li> <li>10. Основы методики воспитания осанки в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</li> <li>11. Основы методики воспитания гибкости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</li> <li>12. Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.</li> </ol>

**Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций (min 20, max 50 + ссылку на ЭИОС с тестами)**

К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?

- спорт;
- культура;
- научно-технический прогресс;
- физическое воспитание.

В каком варианте ответа наиболее полно представлена специфика физической культуры?

- ориентация на развитие биологической базы и физических потенций человека;
- формирование эстетических вкусов занимающихся;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки человека;
- укрепление здоровья и формирование здоровья детей.

Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры?

- «фоновая» физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, базовая физическая культура, спорт;
- физическое воспитание, физическое воспитание, спорт, физическая подготовка;
- физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация;
- базовая, оздоровительно-рекреативная, спорт, двигательная реабилитация.

Какой вид физической культуры характеризуется как деятельность, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, переключений с одного вида деятельности на другой, получения удовольствия, развлечений, восстановления умственной и физической работоспособности?

- физическое воспитание;
- спорт;
- физическая рекреация;
- двигательная реабилитация.

От какого из перечисленных ниже факторов в наибольшей мере зависит от состояния здоровья человека?

- генетика, биология человека;
- внешняя среда, природно-климатические условия;
- образ жизни;
- здравоохранение, медицинская активность.

Какие из нижеперечисленных составляющих определяют здоровье человека?

- полное физическое, духовное, сексуальное и социальное благополучие;
- приспособление к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды;
- отсутствие болезней и физических дефектов;
- приспособление к естественному процессу старения.

Какие физические упражнения рекомендуются выполнять для профилактики плоскостопия?

- приседания;
- упражнения с отягощением;
- бег;
- ходьба босиком по ребристой поверхности.

Какие из перечисленных ниже средств используются для закаливания организма?

- водные процедуры;
- солнечные ванны;
- воздушные ванны;
- дыхательная гимнастика.

К каким возрастным периодам относятся долгожители?

- 70-79 лет;
- 80-89 лет;
- 90-99 лет;
- 100 лет и старше.

Какими понятиями характеризуются регулярные, периодические повторения во времени интенсивности жизненных процессов?

- мезоциклы;
- биологические ритмы;

- социальные ритмы;
- ритмы жизнедеятельности.

В какое время суток наблюдается наибольшая работоспособность человека?

- 8-10 ч;
- 10-12 ч и 16-18 ч;
- 12-14 ч и 18-20 ч;
- 14-16 ч и после 20 ч.

При каком типе отдыха (после прекращения работы) наступает наиболее быстрое восстановление функции организма к исходному состоянию?

- активный отдых;
- пассивный отдых;
- смешанный (активно-пассивный) отдых.

Какие явления при выполнении физических упражнений можно отнести к внешним признакам утомления?

- снижение работоспособности;
- ощущение усталости;
- изменение частоты движений;
- развитие процесса торможения в ЦНС.

Какие виды утомления возникают при выполнении мышечной деятельности?

- умственное;
- сенсорное;
- эмоциональное;
- физическое.

Занятия, каким из ниже перечисленных видов спорта рекомендуется для формирования правильной осанки и совершенствования дыхательной системы организма?

- футбол;
- теннис;
- плавание;
- фехтование.

Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении;
- физические упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Сколько раз в неделю необходимо заниматься физической культурой, чтобы повысить уровень физической подготовленности?

- 2 раза;
- 3 раза;
- 4-5 раз.

Каков объем двигательной активности студента?

- 6-10 ч в неделю;
- 10-14 ч в неделю;
- 14-21 ч в неделю;
- 21-28 ч в неделю.

Через какой промежуток времени необходимо выполнять физические упражнения в течение учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности?

- через 1-1,5 ч;

- через 1,5-2 ч;
- через 2-2,5 ч;
- через 2,5-3 ч.

Что следует отнести к показателям внешней стороны нагрузки?

- изменение величины пульса;
- динамика показателей легочной вентиляции;
- динамика сдвигов потребления кислорода;
- скорость движения.

### Контрольные тесты для оценки уровня общей физической подготовленности студентов

№ п/п	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовленность:						
	Бег 100 м (с)	муж.	13,7	13,9	14,4	15,8	16,2
		жен.	16,0	16,2	17,1	17,9	18,1
	Прыжок в длину с места	муж.	248	244	228	213	207
жен.		192	188	183	173	157	
2.	Силовая подготовленность (по выбору):						
	Подтягивание на перекладине (раз)	муж.	17	15	12	9	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	муж.	47	45	43	32	27
		жен.	20	18	13	11	9
	Рывок гири 16кг (раз)	муж.	46	44	40	26	14
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз за 1 мин)	муж.	54	50	41	34	32
жен.		50	45	37	34	31	
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	жен.	25	20	14	12	9	
3.	Ловкость:						
	Челночный бег 3*10м (сдается зимой вместо 100м.)	муж.	7,5	7,7	8,0	8,2	8,4
		жен.	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4
4.	Общая выносливость (по выбору):						
	Бег 2000 м (мин, с)	жен.	10,35	10,40	12,15	13,25	13,35
	Бег 3000 м (мин, с)	муж.	12,15	12,20	14,10	14,50	15,20
	Бег 5000 м (мин, с)	муж.	22,45	23,00	25,00	26,30	27,00
	Бег 3000 м (мин, с)	жен.	17,0	17,10	18,10	19,20	19,35
5.	Плавание 50 м ( (мин.,с.)	муж.	0,47	0,49	1,03	1,15	1,17
		жен.	0,55	1,0	1,16	1,25	1,30

### Контрольные тесты для оценки уровня спортивно-технической подготовленности студентов

Раздел дисциплины	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах		
			3	2	1
Спортивно-техническая подготовка	Штрафной бросок (количество попаданий из 8 бросков)	муж.	3	2	1
		жен.	3	2	1
	Ведение мяча «змейкой» от средней линии до зоны штрафного броска – двойной шаг – бросок одной рукой	муж.	3	2	1
		жен.	3	2	1

	сверху в движении из-под щита (количество попаданий из 4 бросков)				
	Передача мяча двумя руками сверху (количество передач)	муж. жен.	8 6	6 4	4 2
	Передача мяча двумя руками снизу (количество передач)	муж. жен.	8 6	6 4	4 2
	Подача мяча (количество выполненных передач из 5 попыток)	муж. жен.	3 3	2 2	1 1
	Передача мяча двумя руками сверху в парах (количество передач)	муж. жен.	8 6	6 4	4 2

### 6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

#### Фонд вопросов для проведения промежуточного контроля в форме зачета

Раздел дисциплины	Вопросы
Общая физическая подготовка	<p>Понятие о здоровье и болезни. Внешние и внутренние причины болезни (на примере "своего" заболевания).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Расстройства кровообращения.</li> <li>3. Нарушение тканевого обмена веществ и тканевого роста.</li> <li>4. Воспаление. Нарушение терморегуляции.</li> <li>5. Определение и оценка физического развития и телосложения.</li> <li>6. Характеристика сердечно-сосудистой системы.</li> <li>7. Характеристика системы внешнего дыхания.</li> <li>8. Характеристика нервной и нервно-мышечной систем.</li> <li>9. Характеристика эндокринной, пищеварительной, выделительной систем и систем крови.</li> <li>10. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися физическими упражнениями и спортом.</li> <li>11. Особенности врачебного контроля за детьми, подростками, юношами и девушками, занимающимися физическими упражнениями и спортом.</li> <li>12. Особенности врачебного контроля за лицами среднего и пожилого возраста, занимающимися физическими упражнениями и спортом.</li> <li>13. Травмы и заболевания при занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>14. Острые патологические состояния при занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>15. Перетренированность и перенапряжение при занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>16. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</li> <li>17. Физическая культура и резервные возможности организма.</li> <li>18. Особенности физического воспитания студентов после заболевания сердечно-сосудистой системы.</li> <li>19. Особенности физического воспитания студентов после заболеваний органов дыхания.</li> <li>20. Особенности физического воспитания студентов после заболеваний центральной нервной системы.</li> <li>21. Особенности физического воспитания студентов при нарушениях</li> </ol>

	обмена веществ.
Спортивно-техническая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</li> <li>2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.</li> <li>3. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.</li> <li>4. ЛФК при холецистите, желчнокаменной болезни.</li> <li>5. ЛФК при опущении органов брюшной полости (спланхноптозе).</li> <li>6. ЛФК при заболеваниях обмена веществ.</li> <li>7. ЛФК при повреждениях плечевого пояса и верхних конечностей.</li> <li>8. ЛФК при переломах таза и нижних конечностей.</li> <li>9. ЛФК при переломах позвоночника.</li> <li>10. ЛФК при заболеваниях суставов.</li> <li>11. ЛФК после хирургических вмешательств на органах грудной клетки.</li> <li>12. ЛФК при хирургических заболеваниях и повреждениях органов грудной полости.</li> <li>13. ЛФК при дефектах осанки.</li> <li>14. ЛФК при сколиозах.</li> <li>15. ЛФК при плоскостопии.</li> <li>16. ЛФК при заболеваниях и травмах периферических нервов.</li> <li>17. ЛФК при поражениях спинного мозга.</li> <li>18. ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга.</li> <li>19. ЛФК при неврозах.</li> <li>20. Первая медицинская доврачебная помощь при повреждениях конечностей.</li> <li>21. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.</li> <li>22. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах нервной системы.</li> <li>23. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах внутренних органов.</li> <li>24. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах носа, уха, гортани, зубов и глаз.</li> <li>25. Первая медицинская доврачебная помощь при обморочных состояниях.</li> <li>26. Первая медицинская доврачебная помощь при тепловом и солнечном ударах.</li> <li>27. Первая медицинская доврачебная помощь при гипогликемических состояниях.</li> <li>28. Первая медицинская доврачебная помощь при утоплении.</li> <li>29. Первая медицинская доврачебная помощь при отморожениях и замерзании.</li> <li>30. Первая медицинская доврачебная помощь при пищевых отравлениях.</li> <li>31. Реанимационные мероприятия при остановке сердца и дыхания.</li> <li>32. Имобилизация при переломах: основные принципы наложения шин.</li> <li>33. Методы имобилизации отдельных частей тела.</li> <li>34. Виды, способы и правила транспортировки пострадавших.</li> </ol>

#### 6.6. Шкалы и критерии оценивания по формам текущего контроля и промежуточной аттестации

##### Шкала и критерии оценивания

Оценка	Критерии оценивания для мероприятий контроля с применением 2-х балльной системы
«зачтено»	УК-7, УК-9
«не зачтено»	Результаты обучения не сформированы на пороговом уровне

