

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

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

Дата подписания: 02.08.2024 11:19:12

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

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

Институт Институт экономики предприятий

Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета
(протокол № от 30 мая 2024 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Основная профессиональная образовательная программа 42.03.01 Реклама и связи с общественностью программа Диджитал реклама, связи с общественностью и медиа-коммуникации

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Самара 2024

Содержание

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: Основы финансового и экономического анализа

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: основы здорового образа жизни и здоровье сберегающие технологии для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; нормы здорового образа жизни | УК-7.2: Уметь: выполнять комплекс упражнений по физической культуре; выбирать здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; планировать личное рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | УК-7.3: Владеть (иметь навыки): системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

УК-9 - Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности

| 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): |
| | основы организации и оперативного планирования деятельности сотрудника и организации в целом; принципы, методы, формы организации и оперативного планирования деятельности; взаимосвязь процессов организации и оперативного планирования с основными бизнес-процессами | организовывать свою профессиональную деятельность; разрабатывать оперативные планы своей деятельности и деятельности организации в целом; взаимоувязывать оперативные, тактические и стратегические планы организации | навыками организации и оперативного планирования выполнения профессиональных задач; навыками составления оперативных планов и организации мероприятий; навыками разработки планов различного уровня в организации |

3. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

Очная форма обучения

| Виды учебной работы | Всего час/ з.е. | | |
|--|-----------------|---------|---------|
| | Сем 2 | Сем 3 | Сем 4 |
| Контактная работа, в том числе: | 36.15/0 | 36.15/0 | 36.15/0 |
| Занятия семинарского типа | 36/0 | 36/0 | 36/0 |
| Индивидуальная контактная работа (ИКР) | 0.15/0 | 0.15/0 | 0.15/0 |
| Самостоятельная работа: | 54.85/0 | 54.85/0 | 55.85/0 |
| 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 |

очно-заочная форма

| 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

Очная форма обучения

| № п/п | 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 | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 54 | | | 82,22 | УК-7.1, УК-7.2, УК -7.3, УК-9.1, УК- 9.2, УК-9.3 |
| 2. | Спортивно-техническая подготовка | 54 | | | 83,33 | УК-7.1, УК-7.2, УК -7.3, УК-9.1, УК- 9.2, УК-9.3 |
| | Контроль | 54 | | | | |
| | Итого | 108 | 0.45 | | 165.5 5 | |

очно-заочная форма

| № п/п | 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 | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 2 | | | 134 | УК-7.1, УК-7.2, УК -7.3, УК-9.1, УК- 9.2, УК-9.3 |
| 2. | 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 | | | | |
| | Итого | 6 | 0.45 | | 267.5 5 | |

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 | Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц |
| | | практическое занятие | Улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок ОДА |
| | | практическое занятие | Улучшение координации движений и равновесия |
| | | практическое занятие | Стабилизация правильного положения тела, закрепление |

| | | | |
|----|----------------------------------|----------------------|---|
| | | | навыка самостоятельного стояния, ходьбы |
| | | практическое занятие | Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков |
| | | практическое занятие | Обучение самообслуживанию, усвоению основных видов бытовой деятельности |
| | | практическое занятие | Обучение технике бега |
| | | практическое занятие | Воспитание гибкости |
| | | практическое занятие | Воспитание силовых способностей |
| 2. | Спортивно-техническая подготовка | практическое занятие | Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча одной и двумя руками различными способами |
| | | практическое занятие | Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой |
| | | практическое занятие | Баскетбол. Обучение технике ведения мяча |
| | | практическое занятие | Баскетбол. Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры |
| | | практическое занятие | Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху |
| | | практическое занятие | Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу |
| | | практическое занятие | Волейбол. Обучение технике нижней (прямой и боковой) подачи мяча |
| | | практическое занятие | Волейбол. Обучение технике верхней подачи мяча |
| | | практическое занятие | Волейбол. Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры |

** 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 / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [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 / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540918>
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное 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 : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539496>
3. Бегидов, М. В. Социальная защита инвалидов : учебное пособие для вузов / М. В. Бегидов, Т. П. Бегидова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 98 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05572-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539762>
4. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539542>

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

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 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 СГЭУ |
| Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций | Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС 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: | УК-7.2: Уметь: | УК-7.3: Владеть (иметь навыки): |
| | основы здорового образа жизни и здоровье сберегающие технологии для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; нормы здорового образа жизни | выполнять комплекс упражнений по физической культуре; выбирать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; планировать личное рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; поддерживать должный уровень 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 | Знать о роли физической | Уметь использовать | Владеть навыками |

| | | | |
|--|---|---|---|
| дополнение к пороговому) | культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования. | средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования. | 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 принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности

| Планируемые результаты обучения по программе | Планируемые результаты обучения по дисциплине | | |
|--|---|---|---|
| | УК-9.1: Знать: | УК-9.2: Уметь: | УК-9.3: Владеть (иметь навыки): |
| | основы организации и оперативного планирования деятельности сотрудника и организации в целом; принципы, методы, формы организации и оперативного планирования деятельности; взаимосвязь процессов организации и оперативного планирования с основными бизнес-процессами | организовывать свою профессиональную деятельность; разрабатывать оперативные планы своей деятельности и деятельности организации в целом; взаимоувязывать оперативные, тактические и стратегические планы организации | навыками организации и оперативного планирования выполнения профессиональных задач; навыками составления оперативных планов и организации мероприятий; навыками разработки планов различного уровня в организации |
| Пороговый | понятие инклюзивной компетентности, ее | планировать и осуществлять | навыками взаимодействия в |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах | профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья, адаптировать получение информации пользователем с ОВЗ | 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 подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономических специальностей. Физическая культура в научной организации труда. 3. Основы методики «круговой» тренировки. Элементы «круговой» тренировки в домашних условиях. |

| | |
|---|---|
| | <p>4. Основы физического воспитания молодой семьи.</p> <p>5. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных программах.</p> <p>6. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корректирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры (гимнастика для «проблемных» зон).</p> <p>7. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизическая тренировка, медитация и др.).</p> <p>8. Значение ходьбы и беговых видов легкой атлетики для сохранения и улучшения здоровья, бодрости, трудоспособности людей разного возраста.</p> <p>9. Спорт в системе социальных явлений.</p> <p>10. Характеристика физических способностей человека и методы их воспитания (на примере одного физического качества: по выбору студента).</p> <p>11. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.</p> |
| <p>Спортивно-техническая подготовка</p> | <p>1. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры).</p> <p>2. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).</p> <p>3. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры).</p> <p>4. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).</p> <p>5. Основы методики проведения заключительной части занятия по физическому воспитанию.</p> <p>6. Основы методики воспитания силовых способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>7. Основы методики воспитания скоростных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>8. Основы методики воспитания выносливости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>9. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>10. Основы методики воспитания осанки в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>11. Основы методики воспитания гибкости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>12. Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.</p> |

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

| Раздел дисциплины | Направленность теста | Пол | Оценка в баллах | | | | |
|-----------------------------|---|------|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| | | | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| Общая физическая подготовка | Скоростно-силовая подготовленность: | | | | | | |
| | Прыжок в длину с места | муж. | | 240 | 230 | 220 | 210 |
| | | жен. | | 180 | 170 | 160 | 150 |
| | Силовая подготовленность (по выбору): | | | | | | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) | муж. | | 40 | 30 | 20 | 10 |
| | В висе поднимание ног до касания перекладины (раз) | муж. | | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз) | жен. | | 50 | 40 | 30 | 20 |
| | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз) | жен. | | 16 | 10 | 6 | 4 |
| | Гибкость: | | | | | | |
| | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | муж. | | +8 | +6 | +4 | +2 |
| жен. | | | +11 | +8 | +5 | +3 | |

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

6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Фонд вопросов для проведения промежуточного контроля в форме зачета

| Раздел дисциплины | Вопросы |
|----------------------------------|---|
| Общая физическая подготовка | <ol style="list-style-type: none">1. Понятие о здоровье и болезни. Внешние и внутренние причины болезни (на примере "своего" заболевания).2. Расстройства кровообращения.3. Нарушение тканевого обмена веществ и тканевого роста.4. Воспаление. Нарушение терморегуляции.5. Определение и оценка физического развития и телосложения.6. Характеристика сердечно-сосудистой системы.7. Характеристика системы внешнего дыхания.8. Характеристика нервной и нервно-мышечной систем.9. Характеристика эндокринной, пищеварительной, выделительной систем и систем крови.10. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися физическими упражнениями и спортом.11. Особенности врачебного контроля за детьми, подростками, юношами и девушками, занимающимися физическими упражнениями и спортом.12. Особенности врачебного контроля за лицами среднего и пожилого возраста, занимающимися физическими упражнениями и спортом.13. Травмы и заболевания при занятиях физическими упражнениями и спортом.14. Острые патологические состояния при занятиях физическими упражнениями и спортом.15. Перетренированность и перенапряжение при занятиях физическими упражнениями и спортом.16. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.17. Физическая культура и резервные возможности организма.18. Особенности физического воспитания студентов после заболевания сердечно-сосудистой системы.19. Особенности физического воспитания студентов после заболеваний органов дыхания.20. Особенности физического воспитания студентов после заболеваний центральной нервной системы.21. Особенности физического воспитания студентов при нарушениях обмена веществ. |
| Спортивно-техническая подготовка | <ol style="list-style-type: none">1. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.3. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.4. ЛФК при холецистите, желчнокаменной болезни.5. ЛФК при опущении органов брюшной полости (спланхноптозе).6. ЛФК при заболеваниях обмена веществ.7. ЛФК при повреждениях плечевого пояса и верхних конечностей.8. ЛФК при переломах таза и нижних конечностей.9. ЛФК при переломах позвоночника.10. ЛФК при заболеваниях суставов.11. ЛФК после хирургических вмешательств на органах грудной клетки.12. ЛФК при хирургических заболеваниях и повреждениях органов |

| | |
|--|--|
| | <p>грудной полости.</p> <p>13. ЛФК при дефектах осанки.</p> <p>14. ЛФК при сколиозах.</p> <p>15. ЛФК при плоскостопии.</p> <p>16. ЛФК при заболеваниях и травмах периферических нервов.</p> <p>17. ЛФК при поражениях спинного мозга.</p> <p>18. ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга.</p> <p>19. ЛФК при неврозах.</p> <p>20. Первая медицинская доврачебная помощь при повреждениях конечностей.</p> <p>21. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.</p> <p>22. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах нервной системы.</p> <p>23. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах внутренних органов.</p> <p>24. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах носа, уха, гортани, зубов и глаз.</p> <p>25. Первая медицинская доврачебная помощь при обморочных состояниях.</p> <p>26. Первая медицинская доврачебная помощь при тепловом и солнечном ударах.</p> <p>27. Первая медицинская доврачебная помощь при глипоглике-нических состояниях.</p> <p>28. Первая медицинская доврачебная помощь при утоплении.</p> <p>29. Первая медицинская доврачебная помощь при отморожениях и замерзании.</p> <p>30. Первая медицинская доврачебная помощь при пищевых отравлениях.</p> <p>31. Реанимационные мероприятия при остановке сердца и дыхания.</p> <p>32. Имобилизация при переломах: основные принципы наложения шин.</p> <p>33. Методы иммобилизации отдельных частей тела.</p> <p>34. Виды, способы и правила транспортировки пострадавших</p> |
|--|--|

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 |