

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

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

Дата подписания: 15.06.2022 13:54:28

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 № 9 от 31 мая 2022 г. )

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

**Основная профессиональная образовательная программа** 38.03.01 Экономика программа Ценные бумаги и финансовые технологии

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Самара 2022

## 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, Организация добровольческой (волонтерской) деятельности и взаимодействие с социально ориентированными НКО, Адаптация лиц с ОВЗ

## 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):  |
|  | методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; роль физической культуры и принципы здорового образа жизни | организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа | опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; способностью к организации своей жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни; методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма |

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):   |
|  | принципы недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально- | планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами имеющими инвалидность или ограниченные | навыками взаимодействия с лицами имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах |

|  |   |                      |  |
|--|---|----------------------|--|
|  | психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья | возможности здоровья |  |
|--|---|----------------------|--|

### 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       |

### 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 |                        |  |
|       |  | Практич. занятия          | ГКР         |     |                        |  |
| 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                        |             |     |                        |  |
|       | <b>Итого</b>                           | <b>108</b>                | <b>0.45</b> |     | <b>165.55</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            | 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 полными составами      |
|    |                                  | 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 полными составами       |

\*\* 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 (эссе)<br>- тестирование |
| 2.   | Спортивно-техническая подготовка       | - подготовка доклада (эссе)<br>- 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. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472970>
2. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания: учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474167>

#### **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, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455431>
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, 2021. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472815>
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, 2021. — 98 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05572-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473109>
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, 2021. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472866>

#### **Литература для самостоятельного изучения**

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. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: Учебник / В. И. Ильинич. — МО. — М.: Гардарики, 2008. — 366 с.
3. История физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие / Б. Р. Голощاپов. — УМО, 4-е изд. исправ. — М.: Изд. центр «Академия», 2007. — 312с.
4. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / Иванова Л.А. — Самара: СГЭУ, 2009. — 220 с.
5. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: Учебник / Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. — УМО, 2-е изд. стереотип. — М.: Academia, 2007. — 400с.
6. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник / Кикоть В.Я., Барчуков И.С. — МО. — М.: ЮНИТИ, 2009. — 431 с.
7. Физическая культура студента [Текст]: Учебник / Ильин В.И. — МО. — М.: Гардарики, 2007. — 448 с.
8. 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. Microsoft Windows 10 Education / Microsoft Windows 7 / Windows Vista Business
2. Office 365 ProPlus, Microsoft Office 2019, Microsoft Office 2016 Professional Plus (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) / Microsoft Office 2007 (Word, Excel, Access, PowerPoint)

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

3. 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<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ |
| Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций                     | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ |
| Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации                | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ |
| Помещения для самостоятельной работы  | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>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<br>нужное<br>знаком<br>« + » |
|------------------|-------------------------|---------------------------------------|
| Текущий контроль | Оценка докладов (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, утвержденными Ученым советом ФГАОУ ВО СГЭУ, протокол № 9 от 31.05.2022г.; 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», утвержденным Ученым советом ФГАОУ ВО СГЭУ.

## 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):   |
|  | методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; роль физической культуры и принципы здорового образа жизни | организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа | опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма |
| 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  | Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья,   | Владеть навыками использования средств физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья,   |



|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | здоровья, физического самосовершенствования.  | физического самосовершенствования.  | 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):   |
|  | принципы недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья | планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами имеющими инвалидность или ограниченные возможности здоровья | навыками взаимодействия с лицами имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах           |
| Пороговый                                    | 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. |
| Стандартный (в дополнение к пороговому)      | Знать о принципах недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах  | Уметь применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной  | Владеть навыками использования средств физической культуры для поддержания своего здоровья, физического                                       |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | жизнедеятельности, с учетом социальных психофизических особенностей лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья.  | сферах.  | самосовершенствования лицам, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность.  |
| Повышенный (в дополнение к пороговому, стандартному) | Знать о роли физической культуры, спорта в недискриминационном взаимодействии при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социальных психофизических особенностей лиц, имеющими ограниченные возможности здоровья. | Уметь применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах, применять средства и методы физической культуры для поддержания своего здоровья, физического самосовершенствования. | Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для поддержания своего здоровья, физического самосовершенствования, поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья. |

### 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 (эссе),<br>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 (эссе),<br>Тестирование      | Зачет         |

### 6.4. Оценочные материалы для текущего контроля

#### Примерная тематика докладов (эссе)

| Раздел дисциплины           | Темы  |
|-----------------------------|---|
| Общая физическая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.</li> <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 корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов</li> </ol> |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
|                                  | <p>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>  |
| Спортивно-техническая подготовка | <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) <https://lms2.sseu.ru/course/index.php?categoryid=1788>**

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 |     |     |     |     |
|-----------------------------|---|------|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|                             |   |      | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Общая физическая подготовка | Скоростно-силовая подготовленность:   |      |                 |     |     |     |     |
|                             | Прыжок в длину с места  | муж. | 250             | 240 | 230 | 220 | 210 |
|                             |   | жен. | 190             | 180 | 170 | 160 | 150 |
|                             | Силовая подготовленность (по выбору):   |      |                 |     |     |     |     |
|                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)                                      | муж. | 50              | 40  | 30  | 20  | 10  |
|                             | В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)  | муж. | 10              | 7   | 5   | 3   | 2   |
|                             | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз) | жен. | 60              | 50  | 40  | 30  | 20  |
|                             | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)                              | жен. | 20              | 16  | 10  | 6   | 4   |
|                             | Гибкость:   |      |                 |     |     |     |     |
|                             | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)          | муж. | +13             | +8  | +6  | +4  | +2  |
| жен.                        |   | +16  | +11             | +8  | +5  | +3  |     |

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

| Раздел дисциплины  | Направленность теста  | Пол  | Оценка в баллах |   |   |   |
|--|---|------|-----------------|---|---|---|
|  |   |      | 4               | 3 | 2 | 1 |
| Спортивно-техническая подготовка                               | Баскетбол   |      |                 |   |   |   |
|  | Штрафной бросок (количество попаданий из 8 бросков)   | муж. | 4               | 3 | 2 | 1 |
|  |   | жен. | 4               | 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. | 4               | 3 | 2 | 1 |
|  |   | жен. | 4               | 3 | 2 | 1 |
|  | Передача мяча двумя руками сверху (количество передач)  | муж. | 10              | 8 | 6 | 4 |
|  |   | жен. | 8               | 6 | 4 | 2 |
|  | Передача мяча двумя руками снизу (количество передач)   | муж. | 10              | 8 | 6 | 4 |
| жен.   |   | 8    | 6               | 4 | 2 |   |
| Подача мяча (количество выполненных передач из 5 попыток)      | муж.  | 4    | 3               | 2 | 1 |   |
|  | жен.  | 4    | 3               | 2 | 1 |   |
| Передача мяча двумя руками сверху в парах (количество передач) | муж.  | 10   | 8               | 6 | 4 |   |
|  | жен.  | 8    | 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      | <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 обмена веществ.</li> </ol> |
| 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> </ol>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <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 гипогликемических 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. Иммобилизация 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**

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