

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ашмарина Светлана Игоревна

Должность: Ректор ФГБОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 01.02.2021 15:31:45

Уникальный программный ключ: «Самарский государственный экономический университет»  
59650034d6e3a6baac49b7bd0f8e79fea1433ff3e82f1fc7e9279a031181baba

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**Институт**

менеджмента

**Кафедра**

Физического воспитания

**УТВЕРЖДЕНО**

Ученым советом Университета  
(протокол № 10 от 29 апреля 2020 г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование дисциплины**

Б1.В.ДВ.13.02 Адаптивная физическая культура  
и спорт

**Основная профессиональная  
образовательная программа**

Направление 09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ  
ИНФОРМАТИКА программа "Прикладная  
информатика в электронной экономике"

Методический отдел УМУ

« 16 » 03 2020 г.

 / Кabanикова

Научная библиотека СГЭУ

« 16 » 03 2020 г.

 / Турисова

Рассмотрено к утверждению

на заседании кафедры Физического воспитания  
(протокол № 5 от 29.02.2020г.)

Зав. кафедрой  /Иванова Л.А./

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Самара 2020

## 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 и спорт входит в вариативную часть (дисциплина по выбору) блока Б1. Дисциплины (модули)

Последующие дисциплины по связям компетенций: Физическая культура и спорт

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

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

### Общекультурные компетенции (ОК):

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
ОК-8	<p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методические принципы, методы и средства физического воспитания;</li> <li>- основы ЗОЖ;</li> <li>- основы самостоятельных занятий физической культурой;</li> <li>- содержание производственной</li> <li>- применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового</li> <li>- навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической культуры и профессионально-прикладной физической</li> </ul>	<p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>- формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</li> </ul>	<p><b>Владеть (иметь навыки)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности;</li> <li>- методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>

	подготовки; - особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.		
--	---	--	--

### 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 1	Сем 2	Сем 3	Сем 4
Контактная работа, в том числе:	53.15/0	53.15/0	19.15/0	37.15/0
Занятия семинарского типа	52/0	52/0	18/0	36/0
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	0.15/0	0.15/0	0.15/0
Групповая контактная работа (ГКР)	1/0	1/0	1/0	1/0
Самостоятельная работа, в том числе:	0.85/0	0.85/0	90.85/0	72.85/0
Вид промежуточной аттестации:				
Зачет	Зач	Зач	Зач	Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы	54	54	110	110
Зачетные единицы	0	0	0	0

#### заочная форма

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.			
	Сем 1	Сем 2	Сем 3	Сем 4
Контактная работа, в том числе:	5.15/0	/0	/0	5.15/0
Занятия лекционного типа	4/0	/0	/0	4/0
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	/0	/0	0.15/0
Групповая контактная работа (ГКР)	1/0	/0	/0	1/0
Самостоятельная работа, в том числе:	155.85/0	/0	/0	155.85/0
Промежуточная аттестация	3/0	/0	/0	3/0
Вид промежуточной аттестации:				
Зачет	Зач			Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы	164	0	0	164
Зачетные единицы	0	0	0	0

### 4. Содержание дисциплины

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

Тематический план дисциплины Адаптивная физическая культура и спорт 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
		Занятия семинарского типа		ИКР		
		Практич. занятия	ГКР			

						<b>образовательной программе</b>
1.	Общая физическая подготовка	58			55.6	ОК8з1, ОК8з2, ОК8у1, ОК8у2, ОК8в1, ОК8в2
2.	Спортивно-техническая подготовка	100			109.8	ОК8з1, ОК8з2, ОК8у1, ОК8у2, ОК8в1, ОК8в2
	<b>Итого</b>	<b>158</b>	<b>0.6</b>	<b>4</b>	<b>165.4</b>	

#### заочная форма

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе
		Лекции	ИКР	ГКР		
1.	Общая физическая подготовка	4			155.85	ОК8з1, ОК8з2, ОК8у1, ОК8у2, ОК8в1, ОК8в2
2.	Спортивно-техническая подготовка	4			155.85	ОК8з1, ОК8з2, ОК8у1, ОК8у2, ОК8в1, ОК8в2
	Контроль			6		
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>0.3</b>	<b>2</b>	<b>311.7</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
		практическое занятие	Снижение гипертонуса мышц

			сгибателей
		практическое занятие	Укрепление ослабленных мышц
		практическое занятие	Улучшение подвижности в суставах
		практическое занятие	Коррекция порочных установок ОДА
		практическое занятие	Улучшение координации движений
		практическое занятие	Улучшение равновесия
		практическое занятие	Стабилизация правильного положения тела
		практическое занятие	Закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы
		практическое занятие	Расширение общей двигательной активности занимающегося
		практическое занятие	Тренировка двигательных навыков
		практическое занятие	Обучение самообслуживанию
		практическое занятие	Усвоение основных видов бытовой деятельности
		практическое занятие	Воспитание быстроты
		практическое занятие	Воспитание ловкости
		практическое занятие	Воспитание гибкости
		практическое занятие	Воспитание силы
		практическое занятие	Воспитание выносливости
2.	Спортивно-техническая подготовка	практическое занятие	Обучение технике плавания способом «басс» (руки)
		практическое занятие	Закрепление техники плавания способом «басс» (руки)
		практическое занятие	Совершенствование техники плавания способом «басс» (руки)
		практическое занятие	Обучение технике плавания способом «басс» (ноги)
		практическое занятие	Закрепление техники плавания способом «басс» (ноги)
		практическое занятие	Совершенствование техники плавания способом «басс» (ноги)
		практическое занятие	Обучение технике плавания способом «басс» в полной координации
		практическое занятие	Закрепление техники плавания способом «басс» в полной координации
		практическое занятие	Совершенствование техники плавания способом «басс» в полной координации

		практическое занятие	Обучение технике плавания способом «кроль на груди» (руки)
		практическое занятие	Закрепление техники плавания способом «кроль на груди» (руки)
		практическое занятие	Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди» (руки)
		практическое занятие	Обучение технике плавания способом «кроль на груди» (ноги)
		практическое занятие	Закрепление техники плавания способом «кроль на груди» (ноги)
		практическое занятие	Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди» (ноги)
		практическое занятие	Обучение технике плавания способом «кроль на груди» в полной координации
		практическое занятие	Закрепление техники плавания способом «кроль на груди» в полной координации
		практическое занятие	Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди» в полной координации
		практическое занятие	Обучение технике плавания способом «кроль на спине» (руки)
		практическое занятие	Закрепление техники плавания способом «кроль на спине» (руки)
		практическое занятие	Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» (руки)
		практическое занятие	Обучение технике плавания способом «кроль на спине» (ноги)
		практическое занятие	Закрепление техники плавания способом «кроль на спине» (ноги)
		практическое занятие	Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» (ноги)
		практическое занятие	Обучение технике плавания способом «кроль на спине» в полной координации
		практическое занятие	Закрепление техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации
		практическое занятие	Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной

			координации
		практическое занятие	Обучение технике плавания способом «баттерфляй» (руки)
		практическое занятие	Закрепление техники плавания способом «баттерфляй» (руки)
		практическое занятие	Совершенствование техники плавания способом «баттерфляй» (руки)
		практическое занятие	Обучение технике плавания способом «баттерфляй» (туловище и ноги)
		практическое занятие	Закрепление техники плавания способом «баттерфляй» (туловище и ноги)
		практическое занятие	Совершенствование техники плавания способом «баттерфляй» (туловище и ноги)
		практическое занятие	Обучение технике плавания способом «баттерфляй» в полной координации
		практическое занятие	Закрепление техники плавания способом «баттерфляй» в полной координации
		практическое занятие	Совершенствование техники плавания способом «баттерфляй» в полной координации

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

#### Тематика занятий лекционного типа (для заочной формы)

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия лекционного типа*	Тематика занятия лекционного типа
1.	Общая физическая подготовка	лекция	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания
		лекция	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
2.	Спортивно-техническая подготовка	лекция	Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов
		лекция	Плавание в системе физического воспитания студентов

\*лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся

#### 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 - тестирование - подготовка к сдаче нормативов по ОФП
2.	Спортивно-техническая подготовка	- подготовка доклада - тестирование - подготовка к сдаче нормативов по СТП

\*\*\* 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, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454085>

2. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания: учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455245>

##### 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, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453942>

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, 2020. — 98 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05572-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454221>

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, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453995>

##### 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 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=334366>

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. Голощапов. – 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 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 комплекс с крытым плавательным бассейном	Тренажеры, спортивное оборудование, спортивный инвентарь

Для проведения занятий лекционного типа используются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия в виде презентационных материалов, обеспечивающих тематические иллюстрации.

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

### **6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине**

<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Отметить нужное знаком « + »</b>
Текущий контроль	Оценка докладов	+
	Устный/письменный опрос	-
	Гестирование	+
	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 ФГБОУ ВО СГЭУ №10 от 29.04.2020г.

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

#### **Общекультурные компетенции (ОК):**

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	Знать	Уметь	Владеть (иметь навыки)
Пороговый	ОК8з1: методические принципы, методы и	ОК8у1: - применять принципы, средства и	ОК8в1: навыками самостоятельного

	<p>средства физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы ЗОЖ;</li> <li>- основы самостоятельных занятий физической культурой;</li> <li>- содержание профессионально-прикладной физической подготовки и производственной физической культуры;</li> <li>- особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</li> </ul>	<p>методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</li> </ul>	<p>применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимые для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
Повышенный	<p>ОК8з2: основы спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности;</li> <li>- основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	<p>ОК8у2: - эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.</p>	<p>ОК8в2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- профессионально-прикладными видами спорта;</li> <li>- дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.</li> </ul>

### 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	ОК8з1, ОК8з2, ОК8у1, ОК8у2, ОК8в1, ОК8в2	Оценка докладов Тестирование	Зачет
2.	Спортивно-техническая подготовка	ОК8з1, ОК8з2, ОК8у1, ОК8у2, ОК8в1, ОК8в2	Оценка докладов Тестирование	Зачет

### 6.4. Оценочные материалы для текущего контроля

#### Примерная тематика докладов

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

подготовка	<p>процессе физического воспитания.</p> <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 двигательных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</li> <li>10. Основы методики воспитания осанки в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</li> </ol>

	<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 размещены в ЭИОС СГЭУ, <https://lms2.sseu.ru/course/index.php?categoryid=514>**

В каком городе проводились античные олимпиады на протяжении 1168 лет (776 г. до н. э. - 392 г. н. э.)?

- Афины;
- Олимпия;
- Рим.

В каком году были проведены 1 Олимпийские игры современности?

- 1896 г;
- 1900 г;
- 1917 г;
- 1922 г.

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 потенциалов 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.



**6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации  
Нормативы по ОФП и СТП для проведения промежуточного контроля в форме зачета  
(по выбору, в зависимости от заболевания)**

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.	210	200	190	180	170
		жен.	170	160	150	140	130
	Силовая подготовленность (по выбору):						
	Подтягивание в висе лежа (раз)	муж.	12	10	8	6	4
		жен.	10	8	5	3	1
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры (раз)	муж.	18	16	10	8	6
		жен.	15	12	7	5	2
	Приседания на одной ноге, опора о стену (раз)	жен.	8	6	4	2	1
		муж.	10	8	6	4	2
	Гибкость						
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	муж.	+10	+8	+6	+4	+2
		жен.	+12	+10	+8	+5	+3
Общая выносливость (по выбору):							
Бег 5 мин (м)	жен.	600	500	450	400	300	
	муж.						
Спортивно-техническая подготовка	Плавание						
	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	муж.	-	-	-	-	-
		жен.					
	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	муж.	-	-	-	-	-
жен.							
1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	муж.	-	-	-	-	-	
	жен.						

\*Нормативы, выполненные на оценку 5, 4, 3 – «зачтено», 2,1 – «не зачтено»

**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»	ОК8з1, ОК8у1, ОК8в1
«не зачтено»	Результаты обучения не сформированы на пороговом уровне