

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: Врио ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 07.07.2023 15:56:15

Уникальный программный ключ:

b2fd765521f4c570b8c6e8e502a10b4f1de8ae0d

**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 № 11 от 30 мая 2023 г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

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

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Самара 2023

## Содержание (рабочая программа)

Стр.

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

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

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

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

Предшествующие дисциплины по связям компетенций: Физическая культура и спорт

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

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

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

### Универсальные компетенции (УК):

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

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

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

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

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

### 3. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

#### Заочная форма обучения

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

### 4. Содержание дисциплины

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

Тематический план дисциплины Адаптивная физическая культура представлен в таблице.

#### Разделы, темы дисциплины и виды занятий Заочная 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	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				
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>0.45</b>		<b>267.55</b>	

#### 4.2 Содержание разделов и тем

##### 4.2.1 Контактная работа

##### Тематика занятий семинарского типа

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

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

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

### Иная контактная работа

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

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

#### 4.2.2 Самостоятельная работа

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

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

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

### 5.1 Литература:

#### Основная литература

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515062>

2. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516254>

#### Дополнительная литература

3. 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, 2023. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516453>

4. 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, 2023. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514910>

5. 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, 2023. — 98 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05572-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515196>

6. 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, 2023. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514960>

### **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.
- 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 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 (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):
	виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Пороговый	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры.	Уметь использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.	Владеть навыками применения средств и методов физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.
Стандартный (в дополнение к пороговому)	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Владеть навыками использования средств физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.
Повышенный (в дополнение к пороговому, стандартному)	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением средств и	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.



	методов физической культуры.		
--	------------------------------	--	--

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):
	понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру, особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах	планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами
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 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.
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 (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"> <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 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> </ol>

	<p>9. Основы методики воспитания двигательных 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=1919>**

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

### 6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

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

Раздел дисциплины	Вопросы
Общая физическая подготовка	<p>Понятие о здоровье и болезни. Внешние и внутренние причины болезни (на примере "своего" заболевания).</p> <p>2. Расстройства кровообращения.</p> <p>3. Нарушение тканевого обмена веществ и тканевого роста.</p> <p>4. Воспаление. Нарушение терморегуляции.</p> <p>5. Определение и оценка физического развития и телосложения.</p> <p>6. Характеристика сердечно-сосудистой системы.</p> <p>7. Характеристика системы внешнего дыхания.</p> <p>8. Характеристика нервной и нервно-мышечной систем.</p> <p>9. Характеристика эндокринной, пищеварительной, выделительной систем и систем крови.</p> <p>10. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися физическими упражнениями и спортом.</p> <p>11. Особенности врачебного контроля за детьми, подростками, юношами и девушками, занимающимися физическими упражнениями и спортом.</p> <p>12. Особенности врачебного контроля за лицами среднего и пожилого возраста, занимающимися физическими упражнениями и спортом.</p> <p>13. Травмы и заболевания при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>14. Острые патологические состояния при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>15. Перетренированность и перенапряжение при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>16. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</p>

	<p>17. Физическая культура и резервные возможности организма.</p> <p>18. Особенности физического воспитания студентов после заболевания сердечно-сосудистой системы.</p> <p>19. Особенности физического воспитания студентов после заболеваний органов дыхания.</p> <p>20. Особенности физического воспитания студентов после заболеваний центральной нервной системы.</p> <p>21. Особенности физического воспитания студентов при нарушениях обмена веществ.</p>
<p>Спортивно-техническая подготовка</p>	<p>1. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>3. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.</p> <p>4. ЛФК при холецистите, желчнокаменной болезни.</p> <p>5. ЛФК при опущении органов брюшной полости (спланхноитозе).</p> <p>6. ЛФК при заболеваниях обмена веществ.</p> <p>7. ЛФК при повреждениях плечевого пояса и верхних конечностей.</p> <p>8. ЛФК при переломах таза и нижних конечностей.</p> <p>9. ЛФК при переломах позвоночника.</p> <p>10. ЛФК при заболеваниях суставов.</p> <p>11. ЛФК после хирургических вмешательств на органах грудной клетки.</p> <p>12. ЛФК при хирургических заболеваниях и повреждениях органов 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**

<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