

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
"САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ"

Кафедра № 64

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

К.Ю.Н..ДОЦ.

(должность, уч. степень, звание)

А.А. Боев

(инициалы, фамилия)

(подпись)

«20» февраля 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»  
(Наименование дисциплины)

Код направления подготовки/ специальности	40.03.01
Наименование направления подготовки/ специальности	Юриспруденция
Наименование направленности	Общая направленность
Форма обучения	очно-заочная
Год приема	2025

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

\_\_\_\_\_  
к.п.н., доц.  
(должность, уч. степень, звание)

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата) 03.02.2025

\_\_\_\_\_  
А.С. Сидоренко  
(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«04»\_февраля\_2025 г, протокол № 6

Заведующий кафедрой № 64

\_\_\_\_\_  
д.пед.н., проф.  
(уч. степень, звание)

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата) 04.02.2025

\_\_\_\_\_  
В.М. Башкин  
(инициалы, фамилия)

Заместитель директора института №8 по методической работе

\_\_\_\_\_  
доц., к.э.н., доц.  
(должность, уч. степень, звание)

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата) 20.02.2025

\_\_\_\_\_  
Л.В. Рудакова  
(инициалы, фамилия)

## Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 40.03.01 «Юриспруденция» направленности «Общая направленность». Дисциплина реализуется кафедрой «№64».

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника следующих компетенций:

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

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

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением основных разделов предмета физической культуры в вузе: повышение уровня общей физической подготовленности студентов, комплексное развитие основных физических качеств, получение необходимых теоретических и практических умений и навыков.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекционные, практические и самостоятельные занятия.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

Язык обучения по дисциплине «русский»

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

### 1.1. Цели преподавания дисциплины

Целью изучения дисциплины «физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Цель физического воспитания достигается решением взаимосвязанных задач:

- оздоровительных и развивающих (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, достижение высокой работоспособности и др.);
- образовательных (приобретение необходимых знаний в области физической культуры);
- воспитательных (формирование потребности в занятиях, в физическом самосовершенствовании, развитие и совершенствование положительных качеств личности, ее морально-волевых, нравственных, патриотических и эстетических начал

1.2. Дисциплина входит в состав обязательной части образовательной программы высшего образования (далее – ОП ВО).

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП ВО.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями или их частями. Компетенции и индикаторы их достижения приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень компетенций и индикаторов их достижения

Категория (группа) компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3.1 знать 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 УК-7.У.1 уметь применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
Универсальные компетенции	УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.3.1 знать основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах УК-9.У.1 уметь планировать деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

- Дисциплина может базироваться на знаниях, ранее приобретенных обучающимися при изучении следующих дисциплин: Курс физической культуры в средней школе
- Курс естествознания в средней школе

- Курс основы безопасности жизнедеятельности в средней школе
- Знания, полученные при изучении материала данной дисциплины, имеют как самостоятельное значение, так и могут использоваться при изучении других дисциплин:
- Прикладная физическая культура (элективный модуль)

### 3. Объем и трудоемкость дисциплины

Данные об общем объеме дисциплины, трудоемкости отдельных видов учебной работы по дисциплине (и распределение этой трудоемкости по семестрам) представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость по семестрам
		№1
1	2	3
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b> , ЗЕ/ (час)	2/ 72	2/ 72
<b>Из них часов практической подготовки</b>		
<b>Аудиторные занятия</b> , всего час.	34	34
в том числе:		
лекции (Л), (час)	17	17
практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	17	17
лабораторные работы (ЛР), (час)		
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)		
экзамен, (час)		
<b>Самостоятельная работа</b> , всего (час)	38	38
<b>Вид промежуточной аттестации:</b> зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**)	Зачет	Зачет

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий.

Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Разделы, темы дисциплины, их трудоемкость

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 1					
<b>Раздел 1. История развития физической культуры и спорта. История развития адаптивной физической культуры и спорта</b>	2				2
Тема 1.1. История физической культуры и спорта. История развития адаптивной физической культуры и спорта	2				2
<b>Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры и адаптивной физической культуры</b>	6				8
Тема 2.1. Физическая культура и адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2				3

Тема 2.2. Развитие физических качеств. Особенности развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	2				3
Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая культура. Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере. Планирование деятельности с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.	2				2
<b>Раздел 3. Медико-биологические основы физической культуры, адаптивной физической культуры.</b>	9				9
Тема 3.1. Биологические основы физической культуры. Морфофункциональные особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.	3				3
Тема 3.2. Здоровье и здоровый образ жизни. Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере.	2				2
Тема 3.3. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом. Особенности применения средств самоконтроля у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.	2				2
Тема 3.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.	2				2
<b>Раздел 4. Определение уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма.</b>		7			8
Тема 4.1. Антропометрические исследования.		2			2
Тема 4.2. Оценка функционального состояния студентов.		3			3
Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов.		2			3
<b>Раздел 5. Методика развития основных физических качеств в физической культуре и адаптивной физической культуре</b>		10			11

Тема 5.1. Средства и методы развития быстроты		2			2
Тема 5.2. Средства и методы развития силовых способностей		2			2
Тема 5.3. Средства и методы развития выносливости		2			3
Тема 5.4. Средства и методы развития гибкости		2			2
Тема 5.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей		2			2
Итого в семестре:	17	17			38
Итого:	17	17	0	0	38

Практическая подготовка заключается в непосредственном выполнении обучающимися определенных трудовых функций, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

#### 4.2. Содержание разделов и тем лекционных занятий.

Содержание разделов и тем лекционных занятий приведено в таблице 4.

Таблица 4 – Содержание разделов и тем лекционного цикла

Номер раздела	Название и содержание разделов и тем лекционных занятий
<b>1</b>	<b>Тема 1.1. История физической культуры и спорта. История развития адаптивной физической культуры и спорта</b> История развития физических упражнений. Древние Олимпийские игры. Условия зарождения и формирования спорта, адаптивного спорта. Зарождение современных Олимпийских игр, Паралимпийских игр. Современное состояние спорта и адаптивного спорта в мире. Зарождение физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации. Великие спортсмены Российской Федерации.
<b>2</b>	<b>Тема 2.1. Физическая культура и адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> Физическая культура и спорт, адаптивная физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Сущность и основные составляющие физической культуры, адаптивной физической культуры. Определения и понятия физической культуры, адаптивной физической культуры. Ценностная и деятельностная сферы физической культуры. Значение физической культуры в укреплении здоровья и повышении учебной работоспособности студентов, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Понятие спорта, адаптивного спорта. Понятие о дефектологии. Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере. Планирование деятельности с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.
<b>2</b>	<b>Тема 2.2. Развитие двигательных качеств. Особенности развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</b> Двигательные качества, их определение и характеристика. Основные задачи, которые решают двигательные качества. Методы и средства развития двигательных качеств в легкой атлетике. Особенности развития быстроты,

	ловкости, силы, координации и гибкости. Контроль за развитием физических качеств. Методы и средства развития двигательных качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
2	<p><b>Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая культура. Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере. Планирование деятельности с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.</b></p> <p>Производственная физическая культура. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.</p> <p>Место ППФП в системе физического воспитания студентов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов Организация, формы и средства ППФП студентов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в ВУЗе. Понятие о дефектологии. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по специальности. Профессиограмма. Свойства и качества личности, имеющие существенное значение для успеха в работе. Прямой и косвенный (опосредованный) перенос развития физических качеств и двигательных навыков методом моделирования.</p>
3	<p><b>Тема 3.1. Биологические основы физической культуры. Морфофункциональные особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</b></p> <p>Реабилитационная физическая культура. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Коррекционное влияние на функционирование здоровых органов с систем, имеющееся у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</p> <p>Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Воздействие компенсаторных механизмов на физиологические процессы у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>
3	<p><b>Тема 3.2. Здоровье и здоровый образ жизни. Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере.</b></p> <p>Здоровье — это главная ценность жизни, один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе. Инклюзивная составляющая в социальной и профессиональной сфере жизни людей.</p>
3	<p><b>Тема 3.3. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом. Особенности применения средств самоконтроля с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.</b></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных</p>



	занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля и с учетом ограничений, имеющихся у занимающихся.
<b>3</b>	<p><b>Тема 3.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Особенности применения различных нетрадиционных форм двигательной активности лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. Объем и характер нагрузки самостоятельных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</p>

#### 4.3. Практические (семинарские) занятия

Темы практических занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Практические занятия и их трудоемкость

п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 1					
1.	Тема 4.1. Антропометрические исследования.	Методико-практическое занятие	2		4
2.	Тема 4.2. Оценка функционального состояния студентов.	Методико-практическое занятие	3		4
3.	Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов.	Методико-практическое занятие	2		4
4.	Тема 5.1. Средства и методы развития быстроты	Методико-практическое занятие	2		5
5.	Тема 5.2. Средства и методы развития силовых способностей	Методико-практическое занятие	2		5

6.	Тема 5.3. Средства и методы развития выносливости	Методико-практическое занятие	2		5
7.	Тема 5.4. Средства и методы развития гибкости	Методико-практическое занятие	2		5
8.	Тема 5.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей	Методико-практическое занятие	2		5
<b>Всего:</b>			<b>17</b>		

#### 4.4. Лабораторные занятия

Темы лабораторных занятий и их трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Учебным планом не предусмотрено.				
<b>Всего</b>				

#### 4.5. Курсовое проектирование/ выполнение курсовой работы

Учебным планом не предусмотрено

#### 4.6. Самостоятельная работа обучающихся

Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость приведены в таблице 7.

Таблица 7 – Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость

Вид самостоятельной работы	Всего, час	Семестр 1, час
1	2	3
Изучение теоретического материала дисциплины (ТО)	22	22
Курсовое проектирование (КП, КР)		
Расчетно-графические задания (РГЗ)		
Выполнение реферата (Р)		
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)	14	14
Домашнее задание (ДЗ)		
Контрольные работы заочников (КРЗ)		
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)	2	2
<b>Всего:</b>	<b>38</b>	<b>38</b>

### 5. Перечень учебно-методического обеспечения

для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся указаны в п.п. 7-11.

### 6. Перечень печатных и электронных учебных изданий

Перечень печатных и электронных учебных изданий приведен в таблице 8.

Таблица 8 – Перечень печатных и электронных учебных изданий

Шифр/ URL адрес	Библиографическая ссылка	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
Ч С 34	Сидоренко, А.С. Интеграция игрового контента в рамках занятий по физической культуре студентов вуза / А.С. Сидоренко, Г.С. Пригода // – СПб.: ГУАП, 2023. - 46 с.	100
61 П64	Влияние физической культуры и спорта на работоспособность и здоровье студентов: учеб. метод. пособие / И.М. Евдокимов-СПб.: ГУАП, 2023. -111 с.	50
Ч С 34	Сидоренко, А.С. Основы безопасного проведения студентами самостоятельных занятий по физической культуре : учебное пособие // – СПб.: ГУАП., 2024. - 58 с.	100
61 П 75	Пригода, Г.С. Технологии восстановления студентов вузов после физических нагрузок: учебное пособие / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко // - СПб.: ГУАП, 2024. - 44 с.	100
Ч П32	Развитие силовых качеств у девушек на занятиях физической культурой в вузе: учебно- метод. пособие / И. Б. Пилина, Н.Ю. Слуцкая, Ю.В. Антипина. – СПб.: ГУАП, 2022. – 127 с.	50
37 С 34	Сидоренко, А.С. Повышение качества контрольных заданий при проведении тестирования студентов средствами LMS / А.С. Сидоренко // – СПб.: ГУАП, 2022. - 46 с.	100
Ч С 34	Организация учебных занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в здоровье: учебное пособие / А. С. Сидоренко, В. С. Сидоренко, - СПб. : Изд-во ГУАП, 2021. - 147 с.	50
Ч А 72	Физическая подготовка студенток к сдаче ГТО : учебно-методическое пособие / Ю. В. Антипина ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - Санкт-Петербург : Изд-во ГУАП, 2023. - 66 с. : рис. - Библиогр.: с. 64 - 65 (18 назв.). - Б. ц. - Текст : непосредственный.	5
Ч П32	Физическая культура для совершенствования функциональных возможностей организма учебно- метод. пособие / И. Б. Пилина – СПб.: ГУАП, 2024. –52с.	50
Ч Е 91	Прикладная физическая культура. Основная терминология: учебно-метод. пособие /Л.Б. Ефимова-Комарова, С.В. Алексеева - СПб: Изд-во ГУАП, 2024. - 62 с.	50
Ч В49	Атлетическая подготовка студентов на занятиях по физической культуре в вузах: учено- метод. пособие / И. Г. Виноградов, И.Б. Пилина, Д.Д. Дальский.– СПб.: ГУАП, 2023. – 72с.	50
Ч С 34	Когнитивный подход к проблеме физической подготовленности студентов в условиях дистанционной образовательной среды: учебное пособие / А. С. Сидоренко; С.-Пб. Изд-во ГУАП, 2021. – 129 с.	50

## 7. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины приведен в таблице 9.

Таблица 9 – Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

URL адрес	Наименование
<a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a>	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.
<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>	Министерство спорта РФ
<a href="http://kfis.spb.ru/">http://kfis.spb.ru/</a>	Комитет по физической культуре и спорту СПб
<a href="http://www.studsport.ru">http://www.studsport.ru</a>	Российский студенческий спортивный союз.
<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>	Официальный портал комплекса ГТО.

## 8. Перечень информационных технологий

8.1. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

Перечень используемого программного обеспечения представлен в таблице 10.

Таблица 10 – Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование
1.	Операционная система Microsoft Windows 10, договор № 110-7 от 28.02.2019
2.	Microsoft Office Standard, договор № 110-7 от 28.02.2019

8.2. Перечень информационно-справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень используемых информационно-справочных систем представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Перечень информационно-справочных систем

№ п/п	Наименование
1	Справочно-правовая система «Консультант Плюс» <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
2	Реферативная база данных Scopus на платформе SciVerse® компании Elsevier <a href="http://www.scopus.com">www.scopus.com</a>
3	ЭБС ZNANIUM ЭБС "Znanium" электронно-библиотечная система издательства "ИНФРА-М" <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
4	ЭБС издательства ЛАНЬ ЭБС "Лань" электронно-библиотечная система издательства "Лань". <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
5	ЭБС – электронная библиотека для ВУЗов, СПО (ссузов, колледжей), библиотек. Учебники, учебная и методическая литература по различным дисциплинам. От издательства «Юрайт» <a href="http://www.urait.ru">http://www.urait.ru</a>

## 9. Материально-техническая база

Состав материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине, представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

№ п/п	Наименование составной части материально-технической базы	Номер аудитории (при необходимости)
1	<b>Учебная аудитории для проведения занятий лекционного типа</b> – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).	а52-32, а52-18, а21-18 на Б. Морской, 67
2	<b>Спортивный зал с отдельными секциями по видам спорта</b> (с инвентарным обеспечением) - 90/21 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	14-01
4	<b>Тренажерный зал</b> (с инвентарным обеспечением) 20.10/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-25
5	<b>Зал шейпинга</b> (с инвентарным обеспечением) 9.1/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	10-05
7	<b>Зал медицинской специальной группы.</b> (с инвентарным обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	14-14

## 10. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

10.1. Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведен в таблице 13.

Таблица 13 – Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации	Перечень оценочных средств
Зачет	Вопросы к зачету прилагаются в таблице 16 Тесты

10.2. В качестве критериев оценки уровня сформированности (освоения) компетенций обучающимися применяется 5-балльная шкала оценки сформированности компетенций, которая приведена в таблице 14. В течение семестра может использоваться 100-балльная шкала модульно-рейтинговой системы Университета, правила использования которой, установлены соответствующим локальным нормативным актом ГУАП.

Таблица 14 – Критерии оценки уровня сформированности компетенций

Оценка компетенции 5-балльная шкала	Характеристика сформированных компетенций
«отлично» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся глубоко и всесторонне усвоил программный материал;</li> <li>– уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>– опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления;</li> <li>– умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>– делает выводы и обобщения;</li> <li>– свободно владеет системой специализированных понятий.</li> </ul>
«хорошо» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся твердо усвоил программный материал, грамотно и, по существу, излагает его, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>– не допускает существенных неточностей;</li> <li>– увязывает усвоенные знания с практической деятельностью направления;</li> <li>– аргументирует научные положения;</li> <li>– делает выводы и обобщения;</li> <li>– владеет системой специализированных понятий.</li> </ul>
«удовлетворительно» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся усвоил только основной программный материал, по существу, излагает его, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>– допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>– испытывает затруднения в практическом применении знаний направления;</li> <li>– слабо аргументирует научные положения;</li> <li>– затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>– частично владеет системой специализированных понятий.</li> </ul>
«неудовлетворительно» «не зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся не усвоил значительной части программного материала;</li> <li>– допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении проблем в конкретном направлении;</li> <li>– испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>– не может аргументировать научные положения;</li> <li>– не формулирует выводов и обобщений.</li> </ul>

## 10.3. Типовые контрольные задания или иные материалы.

Вопросы (задачи) для экзамена представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Вопросы (задачи) для экзамена

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для экзамена	Код индикатора
	Учебным планом не предусмотрено	

Вопросы (задачи) для зачета / дифф. зачета представлены в таблице 16.

Таблица 16 – Вопросы (задачи) для зачета

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета	Код индикатора
1	В каком году и где проводились первые Олимпийские игры современности? <i>Первые Олимпийские игры современности проводились в Афинах в 1896 году.</i>	УК-7.3.1 Тема № 1.1
2	Дайте определение понятию физическая культура.	УК-7.3.1

	<i>Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития"</i>	Тема № 2.1
3	Дайте определение спорта (в широком понимании). <i>Спорт - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.</i>	УК-7.3.1 Тема № 2.1
4	Перечислите двигательные способности человека <i>Двигательные способности - сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость</i>	УК-7.3.1 Тема № 2.2
5	Какое двигательное качество является способностью выполнять движения с большой амплитудой? <i>Двигательное качество называется гибкость.</i>	УК-7.3.1 Тема № 2.2
6	Дайте определение понятию физическая подготовка <i>Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.</i>	УК-7.3.1 Тема № 2.3
7	Назовите главную задачу общей физической подготовки. <i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие человека</i>	УК-7.3.1 Тема № 2.3
8	Объясните, какими показателями характеризуется физическое развитие? <i>Физическое развитие характеризуется телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья</i>	УК-7.3.1 Тема № 2.3
9	Дайте определение мышечному насосу. <i>Продвижение венозной крови к сердцу при сокращении мышц.</i>	УК-7.3.1 Тема № 3.1
10	Дайте определение гомеостаза. <i>Гомеостаз - постоянство внутренней среды организма.</i>	УК-7.3.1 Тема № 3.1
11	Дайте определение понятию здоровье <i>Здоровье - состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма</i>	УК-7.3.1 Тема № 3.2
12	Что является основным признаком здоровья? <i>Хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни</i>	УК-7.3.1 Тема № 3.2
13	Какой принцип, предусматривающий оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся необходимо учитывать при проведении самоконтроля? <i>Принцип доступности и индивидуализации</i>	УК-7.3.1 Тема № 3.3
14	Какую форму и интенсивность самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы? <i>Для развития силы следует выбрать тренировочные занятия 3 раза в неделю по часу.</i>	УК-7.3.1 Тема № 3.4
15	Приведите не менее трех вариантов примера двигательных действий составляющих основу жизни у древних людей и сейчас являющихся общедоступными? <i>Ходьба, бег, прыжки, метания, плавание</i>	УК-7.У.1 Тема № 1.1
16	Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при	УК-7.У.1

	проведении комплексов упражнений, направленных на повышение работоспособности на производстве <i>Подготовить организм к предстоящей умственной и физической деятельности, связанной с особенностями выполняемой трудовой деятельности</i>	Тема № 2.1
17	Перечислите основные физические способности, необходимые в многоборьях <i>Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (координационные качества)</i>	УК-7.У.1 Тема № 2.2
18	Назовите не менее двух упражнений на расслабление глазодвигательных мышц, которые можно применить на рабочем месте <i>Частые легкие моргания. Попеременно зажмуривать и расслаблять глаза.</i>	УК-7.У.1 Тема № 2.3
19	Назовите не менее двух упражнений из дыхательной гимнастики, направленных на расслабление, которые можно применить на рабочем месте <i>Диафрагмальное дыхание: глубокий вдох, медленный выдох. Очистительное дыхание: глубокий вдох, тройной выдох ртом.</i>	УК-7.У.1 Тема № 2.3
20	Поясните работу каких систем организма характеризуют в первую очередь пробы, связанные с задержкой дыхания? <i>Пробы с задержкой дыхания характеризуют работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.</i>	УК-7.У.1 Тема № 3.1
21	Приведите не менее трех примеров двигательной активности на свежем воздухе, которые доступны большинству студентов <i>Бег, ходьба, плавание, передвижение на лыжах, коньках, велосипеде</i>	УК-7.У.1 Тема № 3.2
22	Назовите части занятия по физической культуре, на которых студенту необходимо применять методики самоконтроля <i>На всех частях занятия- подготовительной, основной, заключительной</i>	УК-7.У.1 Тема № 3.3
23	Перечислите средства физической культуры, которые студент может применять при самостоятельных занятиях <i>Физическое упражнения, дополнительные, вспомогательные средства</i>	УК-7.У.1 Тема № 3.4
24	Назовите, в каком году и где проходили первые Паралимпийские игры <i>В Риме в 1960 году</i>	УК-9.3.1 Тема № 1.1
25	Какие категории участников соревновались на первых Паралимпийских играх в 1960 году в Риме? <i>Спортсмены с поражениями опорно-двигательного аппарата</i>	УК-9.3.1 Тема № 1.1
26	Перечислите, на какие категории занимающихся разделяется адаптивный спорт <i>Адаптивный спорт разделяется на спорт глухих, спорт слепых, спорт людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, спорт умственно отсталых</i>	УК-9.3.1 Тема № 1.1
27	Дайте определение обучающегося с ограниченными возможностями здоровья <i>Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий</i>	УК-9.3.1 Тема № 2.1



28	<p>Перечислите категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p><i>К обучающимся с ограниченными возможностями здоровья относят следующие категории:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся с нарушением слуха</li> <li>- обучающиеся с нарушениями зрения</li> <li>- обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата</li> <li>- обучающиеся с нарушениями речи</li> </ul>	УК-9.3.1 Тема № 2.1
29	<p>Дайте определение понятию инвалид</p> <p><i>Инвалид - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.</i></p>	УК-9.3.1 Тема № 2.1
30	<p>Дайте определение понятию ограничение жизнедеятельности</p> <p><i>Ограничение жизнедеятельности - полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью.</i></p>	УК-9.3.1 Тема № 2.1
31	<p>Какие вопросы в первую очередь целесообразно выяснить методом проведения анкетирования студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов при организации их физической активности в вузе?</p> <p><i>Целесообразно выяснить информацию о предпочтительных формах занятий физической культурой, уточнить причину выбранных форм.</i></p>	УК-9.3.1 Тема № 2.1
32	<p>Перечислите, какие физические способности необходимо развивать людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам</p> <p><i>Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость</i></p>	УК-9.3.1 Тема № 2.2
33	<p>Перечислите, какие педагогические задачи необходимо решать при освоении физических упражнений у людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</p> <p><i>Педагогические задачи- развития, воспитания, образования, коррекции, профилактики, компенсации</i></p>	УК-9.3.1 Тема № 2.2
34	<p>Назовите не менее двух видов задач, которые возможно решить, применяя на производстве комплексы физических упражнений людям с ограниченными возможностями здоровья по зрению</p> <p><i>Задачи - профилактики, коррекции, восстановления</i></p>	УК-9.3.1 Тема № 2.3
35	<p>Обоснуйте необходимость проведения диагностики морфофункциональных и психофизиологических показателей состояния студентов с инвалидностью.</p> <p><i>Необходимость проведения диагностики морфофункциональных и психофизиологических показателей состояния студентов с инвалидностью проводится для повышения эффективности занятий физической культурой.</i></p>	УК-9.3.1 Тема № 3.1
36	<p>Какие особенности протекания психофизиологических процессов в организме людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов необходимо учитывать на занятиях физической культурой?</p> <p><i>Возможными проявлениями дезадаптации, особенностях утомления и восстановления при и после выполнения физической нагрузки</i></p>	УК-9.3.1 Тема № 3.1
37	<p>Перечислите не менее трех положительных воздействий на организм</p>	УК-9.3.1

	людей с ограниченными возможностями здоровья по опорно-двигательному аппарату от занятий плаванием <i>Уменьшение гипертонуса мышц, уменьшение вертикальной нагрузки на позвоночный столб, повышение уровня развития физических качеств, уравнивание деятельности нервной системы</i>	Тема № 3.2
38	Дайте характеристику «Дневника самоконтроля» как инструмента педагогического контроля обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов? <i>В дневник заносится объем и характер нагрузки, оценка вегетативных реакций (изменения частоты сердечных сокращений, наличие одышки, усталость, проявление симптомов основного заболевания), психологическое состояние при и после нагрузки.</i>	УК-9.3.1 Тема № 3.3
39	Какой рекомендуемый минимальный недельный объем физической нагрузки для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов? <i>Рекомендуемый минимальный недельный объем физической нагрузки для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов- 150 минут.</i>	УК-9.3.1 Тема № 3.3
40	Перечислите не менее трех видов самостоятельных занятий физической активностью, рекомендованной для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов? <i>К самостоятельным занятиям физической активностью следует относить утреннюю, дыхательную, производственную, профессионально-прикладную гимнастику, лечебная физическая культура, адаптивный спорт.</i>	УК-9.3.1 Тема № 3.4
41	Какие средства физической активности можно рекомендовать для самостоятельной работы студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов? <i>Использование дыхательной гимнастики, элементов стретчинга, йога-терапии, кинезио-терапии, адаптивного плавания, гидрореабилитации, скандинавской ходьбы, спортивных игр, адаптивных видов спорта, в том числе паралимпийских.</i>	УК-9.3.1 Тема № 3.4
42	На что должна быть нацелена самостоятельная физическая активность студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов? <i>На организацию активного отдыха, способствующего оптимизации физического и психологического состояния, нормальному функционированию организма в конкретных условиях жизни.</i>	УК-9.3.1 Тема № 3.4
43	Перечислите не менее трех видов спорта, в которых принимали участие спортсмены на последних Паралимпийских играх и в которых могут участвовать студенты с ограниченными возможностями здоровья <i>Плавание, голбол, легкая атлетика, лыжи, настольный теннис</i>	УК-9.У.1 Тема № 1.1
44	Приведите не менее двух приемов методической помощи для проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья при совершенствовании двигательных умений при занятиях шейпингом. <i>Предоставить обучающимся с ограниченными возможностями здоровья место в первом ряду напротив преподавателя. Подать преподавателю сигнал, если такие обучающиеся не усваивают материал вовремя, и они нуждаются в дополнительном внимании преподавателя и помощи других студентов.</i>	УК-9.У.1 Тема № 2.1

45	Опишите порядок действий, при взаимодействии с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья при занятии в спортивном зале <i>Предоставить сначала возможность наблюдения за порядком выполнения элементов двигательных действий, постепенным опробованием элементов, со страховкой партнерами. Один партнер страхует снаряд, другой- обеспечивает телесный контакт с выполняющим упражнение.</i>	УК-9.У.1 Тема № 2.1
46	Назовите физические способности и их разновидности, которые в наибольшей степени необходимо развивать людям с ограниченными возможностями здоровья по зрению <i>Ловкость, равновесие, чувство пространства</i>	УК-9.У.1 Тема № 2.2
47	Назовите физические способности и их разновидности, которые в наибольшей степени необходимо развивать людям с ограниченными возможностями здоровья по слуху <i>Ловкость, координацию, равновесие, чувство пространства</i>	УК-9.У.1 Тема № 2.2
48	Назовите не менее двух видов двигательной активности, которые могут применять люди с ограниченными возможностями здоровья по зрению на производстве <i>Упражнения на расслабление глазодвигательных мышц, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения</i>	УК-9.У.1 Тема № 2.3
49	Назовите не менее двух видов двигательной активности, которые могут применять люди с нарушениями опорно-двигательного аппарата на производстве <i>Дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения</i>	УК-9.У.1 Тема № 2.3
50	Перечислите не менее двух ограничений при выполнении физических упражнений людьми с ограниченными возможностями здоровья по зрению <i>Прыжки, резкие наклоны, длительное удержание туловища вниз, поднятие тяжестей</i>	УК-9.У.1 Тема № 3.1
51	Перечислите не менее двух видов двигательной активности, которые благотворно влияют на здоровье людей с ограниченными возможностями здоровья по зрению <i>Плавание, стретчинг, ходьба, общеразвивающие упражнения</i>	УК-9.У.1 Тема № 3.2
52	Перечислите, какие объективные показатели необходимо контролировать при самостоятельных занятиях физической культурой людям с ограниченными возможностями здоровья <i>Частоту сердечных сокращений, артериальное давление, антропометрия, функциональные пробы</i>	УК-9.У.1 Тема № 3.3
53	Перечислите, какие педагогические задачи с помощью физических упражнений необходимо решить при самостоятельных занятиях физической культурой людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам <i>Решаются педагогические задачи развития, воспитания, образования, коррекции, компенсации, профилактики</i>	УК-9.У.1 Тема № 3.4
54	Назовите элемент страховки при взаимодействии с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, которые можно применить во время совместных упражнений в движении при самостоятельных занятиях <i>Перемещение в парах, держась за руку в медленном темпе</i>	УК-9.У.1 Тема № 3.4
55	Назовите несколько элементов страховки при взаимодействии с	УК-9.У.1

	обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, которые можно применить во время совместных выполнений общеразвивающих упражнений в парах при самостоятельных занятиях <i>Выполнение упражнения пассивно с помощью партнера, выполнение упражнения с фиксированием крайних положений конечностей партнером.</i>	Тема № 3.4
56	Определите экскурсию грудной клетки, оцените свой собственный уровень физического развития	УК-7.У.1 Тема №4.1
57	Выполните пробу Штанге и определите свой собственный уровень функционального состояния	УК-7.У.1 Тема №4.2
58	Выполните подъемы туловища из положения лежа и оцените свой собственный уровень физической подготовленности	УК-7.У.1 Тема №4.3
59	Продemonстрируйте выполнение беговых упражнений, направленных на развитие скоростных способностей	УК-7.У.1 Тема №5.1
60	Продemonстрируйте выполнение не менее четырех упражнений, направленных на развитие силы мышц рук и верхнего плечевого пояса, выполняемых с набивными мячами	УК-7.У.1 Тема №5.2
61	Продemonстрируйте выполнение комплекса беговых упражнений, направленных на развитие выносливости	УК-7.У.1 Тема №5.3
62	Продemonстрируйте выполнение не менее четырех упражнений, выполняемых в парах, направленных на развитие гибкости рук и верхнего плечевого пояса	УК-7.У.1 Тема №5.4
63	Продemonстрируйте выполнение не менее трех упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.	УК-7.У.1 Тема №5.5

Перечень тем для курсового проектирования/выполнения курсовой работы представлены в таблице 17.

Таблица 17 – Перечень тем для курсового проектирования/выполнения курсовой работы

№ п/п	Примерный перечень тем для курсового проектирования/выполнения курсовой работы
	Учебным планом не предусмотрено

Вопросы для проведения промежуточной аттестации в виде тестирования представлены в таблице 18.

Таблица 18 – Примерный перечень вопросов для тестов

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для тестов	Код индикатора
Тема № 1.1		
1	Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа Что из перечисленного не относится к идеям олимпизма? 1. использование спорта и спортивной деятельности в борьбе за мир и мирное сосуществование. 2. борьба с национализмом, космополитизмом, коммерциализацией и профессионализацией в спорте. 3. гармоническое развитие личности. 4. стремление публично доказать личностное превосходство над оппонентами <i>Ответ: 4</i>	УК-7.3.1
2	Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и	УК-7.У.1

	приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: В чем заключается одна из заслуг П.Ф. Лесгафта? 1. Он разработал деление спорта по видам 2. Он создал курсы по подготовке преподавателей по физическому воспитанию 3. Он участвовал в программе по возобновлению Олимпийских игр 4. Он первым в России открыл высшее учебное заведение по направлению физической культуры и спорта <i>Ответы: 2,4</i>																					
3	<p>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие спортивных специализаций российских спортсменов.</p> <table border="1"><thead><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>Иван Поддубный</td><td>А</td><td>борьба</td></tr><tr><td>2</td><td>Онисим Панкратов</td><td>Б</td><td>велоспорт</td></tr><tr><td>3</td><td>Николай Панин-Коломенкин</td><td>В</td><td>Легкая атлетика</td></tr><tr><td>4</td><td>Петр Москвин</td><td>Г</td><td>фигурное катание</td></tr></tbody></table> <i>Ответ: 1-А, 2-Б, 3-Г, 4-В</i>	Понятие		Определение		1	Иван Поддубный	А	борьба	2	Онисим Панкратов	Б	велоспорт	3	Николай Панин-Коломенкин	В	Легкая атлетика	4	Петр Москвин	Г	фигурное катание	УК-7.3.1
Понятие		Определение																				
1	Иван Поддубный	А	борьба																			
2	Онисим Панкратов	Б	велоспорт																			
3	Николай Панин-Коломенкин	В	Легкая атлетика																			
4	Петр Москвин	Г	фигурное катание																			
4	<p>Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Определите, в какой последовательности проводится занятие по физической культуре: А) анаэробные нагрузка Б) аэробные нагрузка В) суставная разминка Г) упражнения на расслабление и торможение нервных процессов <i>Ответ: В-Б-А-Г</i></p>	УК-7.У.1																				
5	<p>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Определите понятие деятельностной сферы физической культуры и её основных составляющих <i>Ответ. Деятельностная сфера физической культуры отражает физкультурную деятельность людей, основным средством которой являются физические упражнения в сочетании с использованием оздоровительных сил природы и гигиенических факторов. Она включает в себя:1) массовую физическую культуру 2) лечебную физическую культуру 3) спорт (спортивную физическую культуру).</i></p>	УК-7.3.1																				
Тема №2.1																						
6	<p>Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Физическая подготовленность - это ... 1... повышение силовых способностей и выносливости организма. 2... психологическая готовность занимающихся к выполнению адекватной физической нагрузки. 3... процесс изменения форм и функций организма под действием физических упражнений. 4... степень владения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека. <i>Ответ: 4</i></p>	УК-7.У.1																				
7	<p>Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: В чем заключается основные цели массового спорта?</p>	УК-7.3.1																				

	1. Достижение высоких спортивных результатов; 2. Восстановление физической работоспособности; 3. Повышение и сохранение общей физической подготовленности; 4. Увеличение количества занимающихся спортом. <i>Ответ: 1,3</i>																					
8	<p>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:</p> <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>1</td><td>Спорт</td><td>А</td><td>организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей. Также это называют составную часть физической культуры, систему организации, подготовки и проведения соревнований по установленным правилам.</td></tr><tr><td>2</td><td>Физическое воспитание</td><td>Б</td><td>педагогический процесс, направленный на приобретение запаса жизненно важных двигательных умений и навыков, на разностороннее развитие физических способностей, на улучшение форм тела</td></tr><tr><td>3</td><td>Физическая культура</td><td>В</td><td>процесс использования физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах, для активного отдыха, получения удовольствия от этого процесса, переключения с одного вида деятельности на другой</td></tr><tr><td>4</td><td>Физическая рекреация</td><td>Г</td><td>часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития</td></tr></table> <i>Ответ: 1-А, 2-Б, 3-Г,4-В</i>	Понятие		Определение		1	Спорт	А	организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей. Также это называют составную часть физической культуры, систему организации, подготовки и проведения соревнований по установленным правилам.	2	Физическое воспитание	Б	педагогический процесс, направленный на приобретение запаса жизненно важных двигательных умений и навыков, на разностороннее развитие физических способностей, на улучшение форм тела	3	Физическая культура	В	процесс использования физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах, для активного отдыха, получения удовольствия от этого процесса, переключения с одного вида деятельности на другой	4	Физическая рекреация	Г	часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития	УК-7.У.1
Понятие		Определение																				
1	Спорт	А	организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей. Также это называют составную часть физической культуры, систему организации, подготовки и проведения соревнований по установленным правилам.																			
2	Физическое воспитание	Б	педагогический процесс, направленный на приобретение запаса жизненно важных двигательных умений и навыков, на разностороннее развитие физических способностей, на улучшение форм тела																			
3	Физическая культура	В	процесс использования физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах, для активного отдыха, получения удовольствия от этого процесса, переключения с одного вида деятельности на другой																			
4	Физическая рекреация	Г	часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития																			
9	<p>Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Определите последовательность целей физической культуры:</p> <p>А) воспитательная Б) образовательная В) оздоровительная Г) развивающая</p> <i>Ответ: В-Г-Б-А</i>	УК-7.3.1																				
10	<p>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ:</p>	УК-7.У.1																				

	Определите ценностную сферы физической культуры. <i>Ответ. Ценностная сфера физической культуры реализует и совершенствует личностные ценности индивида благодаря предметным, духовным и материальным ценностям физической культуры, накопленным обществом и передаваемым из поколения в поколение для физического совершенствования человека.</i>																					
Тема №2.2																						
11	Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: К основным физическим качествам относятся: 1. сила, выносливость, прыгучесть, подвижность, гибкость. 2. выносливость, терпеливость, целеустремлённость, смелость. 3. сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. 4. гибкость, артистичность, упорство в достижении своей цели, вера в свои силы. <i>Ответ: 3.</i>	УК-7.3.1																				
12	Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Какие задачи позволяют решать средства и методы физического воспитания в учебно-тренировочном процессе: 1. Физического совершенствования. 2. Патриотического воспитания. 3. Воспитания культуры поведения. 4. Совершенствования физических качеств. <i>Ответ: 1,3.</i>	УК-7.У.1																				
13	Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце: <table border="1"><thead><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>Сила</td><td>А</td><td>способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой</td></tr><tr><td>2</td><td>Выносливость</td><td>Б</td><td>способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).</td></tr><tr><td>3</td><td>Быстрота</td><td>В</td><td>способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.</td></tr><tr><td>4</td><td>Гибкость</td><td>Г</td><td>способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке</td></tr></tbody></table> <i>Ответ: 1-В, 2-Г, 3-Б,4-А</i>	Понятие		Определение		1	Сила	А	способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой	2	Выносливость	Б	способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).	3	Быстрота	В	способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.	4	Гибкость	Г	способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке	УК-7.3.1
Понятие		Определение																				
1	Сила	А	способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой																			
2	Выносливость	Б	способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).																			
3	Быстрота	В	способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.																			
4	Гибкость	Г	способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке																			
14	Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Определите последовательность осуществления видов контроля физической подготовленности: А) текущий контроль Б) оперативный контроль В) предварительный контроль Г) итоговый контроль <i>Ответ: В-А-Б-Г</i>	УК-7.3.1																				

15	<p>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ:</p> <p>Какие методы и средства развития двигательных качеств применяются в легкой атлетике?</p> <p><i>Ответ: Метод непосредственной наглядности, Методы срочной информации, Методы опосредованной наглядности, Методы направленного прочувствования двигательного действия.</i></p>	УК-7.У.1																				
Тема № 2.3																						
16	<p>Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:</p> <p>Где используется производственная физическая культура?</p> <p>1. На заводах</p> <p>2. В лечебно-физической культуре</p> <p>3. В исправительных колониях</p> <p>4. На любых предприятиях, в передовых компаниях, высших учебных заведениях</p> <p><i>Ответ: 4</i></p>	УК-7.У.1																				
17	<p>Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:</p> <p>По каким из перечисленных признаков можно определить динамику работоспособности?</p> <p>1. день недели, которому соответствует наихудшая производительность труда</p> <p>2. квалификация работника</p> <p>3. скорость восстановления в перерывах между работой</p> <p>4. степень утомления в течение дня</p> <p><i>Ответ: 1,3,4</i></p>	УК-7.3.1																				
18	<p>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:</p> <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>1</td><td>Производственная физическая культура</td><td>А</td><td>достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.</td></tr><tr><td>2</td><td>Профессионально-прикладная физическая подготовка</td><td>Б</td><td>физические упражнения; естественные факторы природы; гигиенические факторы.</td></tr><tr><td>3</td><td>Средства ППФП</td><td>В</td><td>это процесс, направленный на система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности</td></tr><tr><td>4</td><td>Цель ППФП</td><td>Г</td><td>это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.</td></tr></table> <p><i>Ответ: 1-В, 2-Г, 3-Б, 4-А</i></p>	Понятие		Определение		1	Производственная физическая культура	А	достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Б	физические упражнения; естественные факторы природы; гигиенические факторы.	3	Средства ППФП	В	это процесс, направленный на система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности	4	Цель ППФП	Г	это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.	УК-7.3.1
Понятие		Определение																				
1	Производственная физическая культура	А	достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.																			
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Б	физические упражнения; естественные факторы природы; гигиенические факторы.																			
3	Средства ППФП	В	это процесс, направленный на система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности																			
4	Цель ППФП	Г	это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.																			



19	<p>Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Распределите задачи ППФП по значимости:</p> <p>А) пополнить и усовершенствовать двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности, полезных в ней и нужных вместе с тем в процессе ППФП в качестве ее</p> <p>Б) повышать степень резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья;</p> <p>В) способствовать успешному реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, созидающих его материальные и духовные ценности.</p> <p>Г) интенсифицировать развитие физических и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня ее способности;</p> <p><i>Ответ: А-Б-В-Г</i></p>	УК-7.У.1								
20	<p>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ:</p> <p>Определите дополнительные факторы ППФП.</p> <p><i>Ответ: Индивидуальные особенности будущих специалистов (пол, возраст). Географо-климатические условия региона.</i></p>	УК-7.3.1								
Тема № 3.1										
21	<p>Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:</p> <p>Укажите, сколько процентов белков входит в состав скелетных мышц?</p> <p>1. 10%</p> <p>2. 20%</p> <p>3.30%</p> <p>4. 50%</p> <p><i>Ответ: 2</i></p>	УК-7.3.1								
22	<p>Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:</p> <p>Реабилитационная физическая культура специализируется на:</p> <p>1. лечении заболеваний</p> <p>2. нормализации работы органов и функций организма</p> <p>3. практической отработке навыков медицинских работников</p> <p>4. развитии физических качеств</p> <p><i>Ответы: 1, 2</i></p>	УК-7.У.1								
23	<p>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:</p> <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>1</td><td>Биологические основы физической культуры</td><td>А</td><td>Активный отдых, а также восстановление сил при помощи средств физического воспитания (спортивные и подвижные игры, занятия физическими упражнениями, охота, туризм,</td></tr></table>	Понятие		Определение		1	Биологические основы физической культуры	А	Активный отдых, а также восстановление сил при помощи средств физического воспитания (спортивные и подвижные игры, занятия физическими упражнениями, охота, туризм,	УК-7.3.1
Понятие		Определение								
1	Биологические основы физической культуры	А	Активный отдых, а также восстановление сил при помощи средств физического воспитания (спортивные и подвижные игры, занятия физическими упражнениями, охота, туризм,							

				физкультурно-спортивные развлечения).	
	2	Оздоровительно-реабилитационное направление	Б	комплекс медико-биологических, гуманитарных и социальных знаний, в первую очередь по анатомии, физиологии, морфологии, биологии, гигиене, педагогике, психологии, культурологии, социологии, медицине, на достижениях которых базируется теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки.	
	3	Оздоровительно-рекреативное	В	комплекс упражнений, направленный на восстановление силы, гибкости и подвижности тела после травмы, болезни или хирургического вмешательства	
	4	Реабилитационная физкультура	Г	Специально направленное применение физических упражнений в качестве средств для лечения заболеваний, а также восстановление функций организма, которые утрачены или нарушены вследствие заболеваний, переутомления, травм.	
Ответ: 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г					
24	Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Определите последовательность мышечных групп от большей к малой А) мышцы груди Б) мышцы ног В) мышцы рук Г) мышцы спины Ответ: Г-Б-А-В				УК-7.У.1
25	Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Дайте определение обмена веществ. Ответ. Обмен веществ — это набор химических реакций, которые поддерживают жизнь человека.				УК-7.3.1
Тема № 3.2					
26	Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Укажите, каких веществ должно содержаться в пище в большем объеме, чтобы она являлась источником энергии в организме? 1. белки 2. жиры 3. углеводы 4. аминокислоты Ответ: 3				УК-7.У.1
27	Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и				УК-7.3.1

	<p>приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Назовите несколько факторов, ухудшающих здоровье:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. неправильное питание</li><li>2. низкая двигательная активность</li><li>3. некомпетентность</li><li>4. плохое зрение</li></ol> <p>Ответ: 1,2</p>																					
28	<p>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:</p> <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>1</td><td>Здоровье</td><td>А</td><td>это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии</td></tr><tr><td>2</td><td>Физическая активность</td><td>Б</td><td>состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов</td></tr><tr><td>3</td><td>Гигиенический уход</td><td>В</td><td>это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний.</td></tr><tr><td>4</td><td>Здоровый образ жизни</td><td>Г</td><td>Процесс, включающий в себя ряд мероприятий, направленных на поддержание чистоты тела и профилактику заболеваний</td></tr></table> <p>Ответ: 1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В</p>	Понятие		Определение		1	Здоровье	А	это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии	2	Физическая активность	Б	состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов	3	Гигиенический уход	В	это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний.	4	Здоровый образ жизни	Г	Процесс, включающий в себя ряд мероприятий, направленных на поддержание чистоты тела и профилактику заболеваний	УК-7.3.1
Понятие		Определение																				
1	Здоровье	А	это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии																			
2	Физическая активность	Б	состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов																			
3	Гигиенический уход	В	это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний.																			
4	Здоровый образ жизни	Г	Процесс, включающий в себя ряд мероприятий, направленных на поддержание чистоты тела и профилактику заболеваний																			
29	<p>Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Распределите по значимости, составляющие здорового образа жизни:</p> <p>А) правильное, сбалансированное питание, Б) физическая активность, В) гигиенический уход, Г) отсутствие вредных привычек,</p> <p>Ответ: Б-А-В-Г</p>	УК-7.3.1																				
30	<p>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Дайте определение здорового образа жизни.</p> <p>Ответ. Здоровый образ жизни - это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний.</p>	УК-7.У.1																				
Тема № 3.3																						
31	<p>Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Дайте определение пульсу ...</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из левого полушария головного мозга.</li><li>2. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из правого полушария головного мозга.</li><li>3. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое проходом воздуха лёгочные альвеолы.</li><li>4. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий,</li></ol>	УК-7.У.1																				

	вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении. <i>Ответ: 4</i>																					
32	Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Диагностика это ... 1. это раздел клинической медицины, изучающий содержание, методы и последовательные ступени распознавания различных физиологических состояний или болезней 2. это процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье или заболевании 3. компьютерная программа по поиску вирусов 4. процесс во всех системах <i>Ответ: 2</i>	УК-7.3.1																				
33	Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце: <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>1</td><td>Врачебный контроль</td><td>А</td><td>это система мероприятий по медицинскому обеспечению людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом</td></tr><tr><td>2</td><td>Самоконтроль</td><td>Б</td><td>Вид самоконтроля, включающий в себя мониторинг частоты сердечных сокращений, дыхания, артериального давления, температуры тела и других параметров организма.</td></tr><tr><td>3</td><td>Физиологический контроль</td><td>В</td><td>это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, а также за влиянием на организм физических нагрузок.</td></tr><tr><td>4</td><td>Функциональная проба</td><td>Г</td><td>это точно дозированное воздействие на организм человека определённого фактора, которое позволяет изучить функциональное состояние и реакцию какого-либо органа, системы или организма в целом.</td></tr></table> <i>Ответ: 1-А, 2-В, 3-Б, 4-Г</i>	Понятие		Определение		1	Врачебный контроль	А	это система мероприятий по медицинскому обеспечению людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом	2	Самоконтроль	Б	Вид самоконтроля, включающий в себя мониторинг частоты сердечных сокращений, дыхания, артериального давления, температуры тела и других параметров организма.	3	Физиологический контроль	В	это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, а также за влиянием на организм физических нагрузок.	4	Функциональная проба	Г	это точно дозированное воздействие на организм человека определённого фактора, которое позволяет изучить функциональное состояние и реакцию какого-либо органа, системы или организма в целом.	УК-7.3.1
Понятие		Определение																				
1	Врачебный контроль	А	это система мероприятий по медицинскому обеспечению людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом																			
2	Самоконтроль	Б	Вид самоконтроля, включающий в себя мониторинг частоты сердечных сокращений, дыхания, артериального давления, температуры тела и других параметров организма.																			
3	Физиологический контроль	В	это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, а также за влиянием на организм физических нагрузок.																			
4	Функциональная проба	Г	это точно дозированное воздействие на организм человека определённого фактора, которое позволяет изучить функциональное состояние и реакцию какого-либо органа, системы или организма в целом.																			
34	Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Определите последовательность выполнения ортостатической пробы... А. Встать с кушетки Б. Измерить ЧСС В. Лечь на кушетку Г. Расслабиться <i>Ответ: В-Г-А-Б</i>	УК-7.3.1																				

35	<p>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Дайте понятие текущего контроля. <i>Ответ: Текущий контроль – проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия и в интервалах между ними. Текущий контроль позволяет проследить динамику показателей индивидуального состояния занимающихся.</i></p>	УК-7.У.1																				
Тема № 3.4																						
36	<p>Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Функциональное состояние организма - это ... 1. изменение форм и функций человека в течение его жизни. 2. комплекс свойств, определяющих уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку. 3. комплекс свойств гормонального, психического и физического развития организма под воздействием внешней среды. и. 4. совокупное влияние основных функций человека на его физическое и психоэмоциональное развитие. <i>Ответ: 2</i></p>	УК-7.3.1																				
37	<p>Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Какие методы и средства необходимо применять для снижения веса... 1. диета 2. физическая активность 3. аэробные упражнения 4. использование БАДов <i>Ответ: 1,2,3</i></p>	УК-7.3.1																				
38	<p>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:</p> <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>1</td><td>Силовые качества</td><td>А</td><td>физическая величина, получаемая в результате измерения числа сердечных систол в единицу времени</td></tr><tr><td>2</td><td>Двигательные качества</td><td>Б</td><td>это свойства, характеризующие определённые стороны двигательных возможностей человека.</td></tr><tr><td>3</td><td>ЧСС</td><td>В</td><td>это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».</td></tr><tr><td>4</td><td>Монитор сердечного ритма</td><td>Г</td><td>это персональное устройство мониторинга, которое позволяет измерять/отображать частоту сердечных сокращений в режиме реального времени или записывать частоту сердечных сокращений для последующего изучения.</td></tr></table> <p><i>Ответ: 1-В, 2-Б, 3-А, 4-Г</i></p>	Понятие		Определение		1	Силовые качества	А	физическая величина, получаемая в результате измерения числа сердечных систол в единицу времени	2	Двигательные качества	Б	это свойства, характеризующие определённые стороны двигательных возможностей человека.	3	ЧСС	В	это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».	4	Монитор сердечного ритма	Г	это персональное устройство мониторинга, которое позволяет измерять/отображать частоту сердечных сокращений в режиме реального времени или записывать частоту сердечных сокращений для последующего изучения.	УК-7.3.1
Понятие		Определение																				
1	Силовые качества	А	физическая величина, получаемая в результате измерения числа сердечных систол в единицу времени																			
2	Двигательные качества	Б	это свойства, характеризующие определённые стороны двигательных возможностей человека.																			
3	ЧСС	В	это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».																			
4	Монитор сердечного ритма	Г	это персональное устройство мониторинга, которое позволяет измерять/отображать частоту сердечных сокращений в режиме реального времени или записывать частоту сердечных сокращений для последующего изучения.																			

39	Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Определите, в какой последовательности проводится самостоятельное занятие по физической культуре: А) анаэробные нагрузка Б) аэробные нагрузка В) суставная разминка Г) упражнения на расслабление и торможение нервных процессов <i>Ответ: В-Б-А-Г</i>	УК-9.3.1																
40	Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Дайте определение двигательному умению. <i>Ответ: Двигательное умение - такой уровень овладения двигательным действием, когда управление им происходит при активной роли сознания с повышенной концентрацией внимания на отдельных элементах и нестабильным достижением конечной цели.</i>	УК-7.3.1																
Тема № 1.1																		
41	Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа В каком году проведлись первые Параолимпийские игры 1. 1960 2. 1968 3. 1985 4. 1996 <i>Ответ: 1</i>	УК-9.3.1																
42	Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: С какими группами нарушений не участвуют спортсмены в параолимпийском движении 1. с нарушением слуха 2. с нарушением интеллекта 3. с нарушениями ОДА 4. с нарушением координации <i>Ответ: 1,4</i>	УК-9.У.1																
43	Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце: <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>1</td><td>Адаптивная физическая культура</td><td>А</td><td>это комплекс упражнений и подходов, который учитывает физические, психологические и социальные потребности людей с ограниченными возможностями и помогает им участвовать в физических активностях и спорте.</td></tr><tr><td>2</td><td>Физические упражнения</td><td>Б</td><td>международные спортивные соревнования для людей с инвалидностью.</td></tr><tr><td>3</td><td>Параолимпийские игры</td><td>В</td><td>это элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях</td></tr></table>	Понятие		Определение		1	Адаптивная физическая культура	А	это комплекс упражнений и подходов, который учитывает физические, психологические и социальные потребности людей с ограниченными возможностями и помогает им участвовать в физических активностях и спорте.	2	Физические упражнения	Б	международные спортивные соревнования для людей с инвалидностью.	3	Параолимпийские игры	В	это элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях	УК-9.3.1
Понятие		Определение																
1	Адаптивная физическая культура	А	это комплекс упражнений и подходов, который учитывает физические, психологические и социальные потребности людей с ограниченными возможностями и помогает им участвовать в физических активностях и спорте.															
2	Физические упражнения	Б	международные спортивные соревнования для людей с инвалидностью.															
3	Параолимпийские игры	В	это элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях															

				физического развития.	
	4	Инвалид	Г	лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.	
<p>Ответ: 1-А, 2-В, 3-Б, 4-Г</p>					
44	<p>Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Определите разделение на классы по сложности поражений (заболеваний):</p> <p>А) Т/Ф 11-13 нарушение зрения  Б) Т/Ф 20 нарушение интеллекта  В) Т/Ф 31-38 атаксия  Г) Т/Ф 40-41 низкий рост или карликовость</p> <p>Ответ: А-Б-В-Г</p>				УК-9.У.1
45	<p>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ:</p> <p>Назовите фамилии известных российских паралимпийцев:</p> <p>Ответ: Ашанатов А.В. легкая атлетика, Гулин Д.В. легкая атлетика, Казакова М.М. дзюдо</p>				УК-9.3.1
Тема №2.1					
46	<p>Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:</p> <p>В каких направлениях проявляется базовая физическая культура?</p> <p>1.Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования;</p> <p>2.Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования;</p> <p>3.Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения;</p> <p>4.Физическая культура, как самостоятельный вид занятий.</p> <p>Ответ: 3</p>				УК-9.У.1
47	<p>Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:</p> <p>Какие категории относятся к обучающимся с ограниченными возможностями:</p> <p>1.с нарушением слуха  2.с нарушением зрения;  3.с нарушениями ОДА;  4.с нарушением интеллекта.</p> <p>Ответы: 1,2,3,4</p>				УК-9.3.1

48	<p>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:</p> <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>1</td><td>Адаптивный спорт</td><td>А</td><td>это комплекс мероприятий, направленных на восстановление и улучшение физического, психического и социального состояния человека после перенесённых травм, операций, болезней или в связи с хроническими заболеваниями.</td></tr><tr><td>2</td><td>Адаптивное физическое воспитание</td><td>Б</td><td>это специально разработанные виды физической активности для людей с ограниченными возможностями</td></tr><tr><td>3</td><td>Реабилитация</td><td>В</td><td>это среда жизнедеятельности, оборудованная с учётом потребностей различных категорий инвалидов, позволяющая им вести независимый образ жизни</td></tr><tr><td>4</td><td>Социальная среда инвалидов</td><td>Г</td><td>это вид адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов.</td></tr></table> <p>Ответ: 1-Г, 2-Б, 3-А, 4-В</p>	Понятие		Определение		1	Адаптивный спорт	А	это комплекс мероприятий, направленных на восстановление и улучшение физического, психического и социального состояния человека после перенесённых травм, операций, болезней или в связи с хроническими заболеваниями.	2	Адаптивное физическое воспитание	Б	это специально разработанные виды физической активности для людей с ограниченными возможностями	3	Реабилитация	В	это среда жизнедеятельности, оборудованная с учётом потребностей различных категорий инвалидов, позволяющая им вести независимый образ жизни	4	Социальная среда инвалидов	Г	это вид адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов.	УК-9.3.1
Понятие		Определение																				
1	Адаптивный спорт	А	это комплекс мероприятий, направленных на восстановление и улучшение физического, психического и социального состояния человека после перенесённых травм, операций, болезней или в связи с хроническими заболеваниями.																			
2	Адаптивное физическое воспитание	Б	это специально разработанные виды физической активности для людей с ограниченными возможностями																			
3	Реабилитация	В	это среда жизнедеятельности, оборудованная с учётом потребностей различных категорий инвалидов, позволяющая им вести независимый образ жизни																			
4	Социальная среда инвалидов	Г	это вид адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов.																			
49	<p>Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Определите последовательность значимости задач адаптивной физической культуры:</p> <p>А) развитие физических возможностей и поддержание физической формы Б) улучшение здоровья и профилактика заболеваний В) развитие координации движений, гибкости, силы и выносливости Г) улучшение психологического состояния и качества жизни людей с ОВЗ</p> <p>Ответ: А-Б-В-Г</p>	УК-9.3.1																				
50	<p>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ:</p> <p>Дайте определение физической реабилитации.</p> <p>Ответ: Физическая реабилитация — это использование с лечебной и профилактической целью физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности больных и инвалидов.</p>	УК-9.У.1																				
Тема № 2.2																						
51	<p>Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:</p> <p>К основным физическим качествам относятся:</p> <p>1. сила, выносливость, прыгучесть, подвижность, гибкость. 2. выносливость, терпеливость, целеустремлённость, смелость. 3. сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. 4. гибкость, артистичность, упорство в достижении своей цели, вера в свои силы.</p>	УК-9.3.1																				



	Ответ: 3																					
52	<p>Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Какие задачи позволяют решать средства и методы физического воспитания в учебно-тренировочном процессе:</p> <p>1. Физического совершенствования. 2. Патриотического воспитания. 3. Воспитания культуры поведения. 4. Совершенствования физических качеств.</p> <p>Ответ: 1,4</p>	УК-9.3.1																				
53	<p>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:</p> <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>1</td><td>Быстрота</td><td>А</td><td>способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой</td></tr><tr><td>2</td><td>Выносливость</td><td>Б</td><td>способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).</td></tr><tr><td>3</td><td>Гибкость</td><td>В</td><td>способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.</td></tr><tr><td>4</td><td>Сила</td><td>Г</td><td>способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке</td></tr></table> <p>Ответ: 1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В</p>	Понятие		Определение		1	Быстрота	А	способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой	2	Выносливость	Б	способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).	3	Гибкость	В	способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.	4	Сила	Г	способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке	УК-9.3.1
Понятие		Определение																				
1	Быстрота	А	способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой																			
2	Выносливость	Б	способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).																			
3	Гибкость	В	способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.																			
4	Сила	Г	способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке																			
54	<p>Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Определите последовательность осуществления видов контроля физической подготовленности: А) текущий контроль Б) оперативный контроль В) предварительный контроль Г) итоговый контроль</p> <p>Ответ: В-А-Б-Г</p>	УК-9.У.1																				
55	<p>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Дайте определение физическому качеству гибкости.</p> <p>Ответ: Гибкость — это одно из пяти основных физических качеств человека, которое характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой</p>	УК-9.3.1																				
Тема № 2.3																						
56	<p>Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Где используется адаптивная производственная физическая культура?</p> <p>1. На заводах</p>	УК-9.3.1																				

	2. В лечебно-физической культуре 3. В исправительных колониях 4. На любых предприятиях, в передовых компаниях, высших учебных заведениях <i>Ответ: 4</i>																					
57	Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Назовите основные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки инвалидов. 1.Формы труда специалистов данного профиля. 2.Условия и характер их труда. 3.Режим труда и отдыха. 4. Квалификация работника. <i>Ответы: 1,2,3</i>	УК-9.3.1																				
58	Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце: <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>1</td><td>Прикладные психические качества</td><td>А</td><td>качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость), которые имеют наибольшее значение для эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.</td></tr><tr><td>2</td><td>Прикладные специальные качества</td><td>Б</td><td>необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта</td></tr><tr><td>3</td><td>Прикладные умения и навыки</td><td>В</td><td>способность человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры, укачивание, недостаток кислорода и др.).</td></tr><tr><td>4</td><td>Прикладные физические качества</td><td>Г</td><td>те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ (внимательность, усидчивость, смелость). Могут быть сформированы в процессе занятий физической культурой</td></tr></table> <i>Ответ: 1-Г, 2-В, 3-Б, 4-А</i>	Понятие		Определение		1	Прикладные психические качества	А	качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость), которые имеют наибольшее значение для эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.	2	Прикладные специальные качества	Б	необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта	3	Прикладные умения и навыки	В	способность человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры, укачивание, недостаток кислорода и др.).	4	Прикладные физические качества	Г	те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ (внимательность, усидчивость, смелость). Могут быть сформированы в процессе занятий физической культурой	УК-9.3.1
Понятие		Определение																				
1	Прикладные психические качества	А	качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость), которые имеют наибольшее значение для эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.																			
2	Прикладные специальные качества	Б	необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта																			
3	Прикладные умения и навыки	В	способность человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры, укачивание, недостаток кислорода и др.).																			
4	Прикладные физические качества	Г	те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ (внимательность, усидчивость, смелость). Могут быть сформированы в процессе занятий физической культурой																			
59	Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Определите последовательность видов упражнений, которые могут применять люди с ОВЗ по зрению на производстве А) дыхательные Б) на расслабление глазодвигательных мышц В) общеразвивающие Г) спортивные игры <i>Ответ: Б-А-В-Г</i>	УК-9.У.1																				

60	<p>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Приведите примеры вредных воздействий на работника на производстве. <i>Ответ: высокие и низкие значения температуры, недостаточная освещенность, вибрация, шум, запыленность, загазованность воздуха вредными химическими веществами, тепловые, электромагнитные и радиоактивные излучения, инфекции, вестибулярные раздражения.</i></p>	УК-9.У.1																				
Тема № 3.1																						
61	<p>Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Какая из тканей организма человека более всего влияет на развитие физического качества гибкости? 1. жировая 2. костная 3. подвижная 4. хрящевая <i>Ответ: Г</i></p>	УК-9.3.1																				
62	<p>Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Перечислите основные механические функции скелета: 1. движение 2. защита 3. опора 4. теплообмен <i>Ответ: 1,2,3</i></p>	УК-9.У.1																				
63	<p>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:</p> <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>1</td><td>Антитела</td><td>А</td><td>защитную функцию</td></tr><tr><td>2</td><td>Лейкоциты</td><td>Б</td><td>свертывание крови</td></tr><tr><td>3</td><td>Тромбоциты</td><td>В</td><td>создание иммунитета</td></tr><tr><td>4</td><td>Эритроциты</td><td>Г</td><td>транспортировка кислорода</td></tr></table> <p><i>Ответ: 1-В, 2-А, 3-Б, 4-Г</i></p>	Понятие		Определение		1	Антитела	А	защитную функцию	2	Лейкоциты	Б	свертывание крови	3	Тромбоциты	В	создание иммунитета	4	Эритроциты	Г	транспортировка кислорода	УК-9.3.1
Понятие		Определение																				
1	Антитела	А	защитную функцию																			
2	Лейкоциты	Б	свертывание крови																			
3	Тромбоциты	В	создание иммунитета																			
4	Эритроциты	Г	транспортировка кислорода																			
64	<p>Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Определите последовательность кровеносных сосудов от больших к меньшим А) артерии Б) артериолы В) капилляры <i>Ответ: А-Б-В</i></p>	УК-9.У.1																				
65	<p>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Дайте определение вегетативной нервной системы человека. <i>Ответ: Вегетативная нервная система – специализированный отдел нервной системы, регулируемый корой больших полушарий, которая регулирует деятельность внутренних органов.</i></p>	УК-9.У.1																				
Тема № 3.2																						
66	<p>Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и</p>	УК-9.3.1																				

	приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Недостаточное количество железа в организме способствует развитию ... 1. анемии. 2. анорексии. 3. мезокардии. 4. ферротипии. <i>Ответ: А</i>																					
67	Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Перечислите положительные воздействия на здоровье людей с ОВЗ опорно-двигательного аппарата на занятиях по плаванию: 1. Уменьшение гипертонуса мышц 2. Уменьшение вертикальной нагрузки на позвоночный столб 3. Повышение уровня развития физических качеств 4. Уравновешивание деятельности нервной системы <i>Ответ: 1,2,3,4</i>	УК-9.У.1																				
68	Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце: <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>1</td><td>Дефектология</td><td>А</td><td>Процесс, включающий в себя ряд мероприятий, направленных на поддержание чистоты тела и профилактику заболеваний</td></tr><tr><td>2</td><td>Здоровый образ жизни</td><td>Б</td><td>создание равного доступа к социальному процессу для всех групп людей, которые исторически оказались исключены из общественной жизни: по признакам пола, расы, состояния здоровья и так далее</td></tr><tr><td>3</td><td>Здоровое питание</td><td>В</td><td>это научная дисциплина, изучающая психофизические особенности развития детей с психическими и (или) физическими недостатками, закономерности их обучения и воспитания.</td></tr><tr><td>4</td><td>Инклюзивность</td><td>Г</td><td>это питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний.</td></tr></table> <i>Ответ: 1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б</i>	Понятие		Определение		1	Дефектология	А	Процесс, включающий в себя ряд мероприятий, направленных на поддержание чистоты тела и профилактику заболеваний	2	Здоровый образ жизни	Б	создание равного доступа к социальному процессу для всех групп людей, которые исторически оказались исключены из общественной жизни: по признакам пола, расы, состояния здоровья и так далее	3	Здоровое питание	В	это научная дисциплина, изучающая психофизические особенности развития детей с психическими и (или) физическими недостатками, закономерности их обучения и воспитания.	4	Инклюзивность	Г	это питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний.	УК-9.3.1
Понятие		Определение																				
1	Дефектология	А	Процесс, включающий в себя ряд мероприятий, направленных на поддержание чистоты тела и профилактику заболеваний																			
2	Здоровый образ жизни	Б	создание равного доступа к социальному процессу для всех групп людей, которые исторически оказались исключены из общественной жизни: по признакам пола, расы, состояния здоровья и так далее																			
3	Здоровое питание	В	это научная дисциплина, изучающая психофизические особенности развития детей с психическими и (или) физическими недостатками, закономерности их обучения и воспитания.																			
4	Инклюзивность	Г	это питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний.																			
69	Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Перечислите продукты питания в порядке повышения калорийности А) грецкий орех Б) морская капуста В) простокваша Г) шоколад	УК-9.У.1																				

	Ответ: Б-В-Г-А																					
70	<p>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Дайте понятие инклюзивного образования. Ответ: Инклюзивное образование — форма обучения, при которой каждому человеку, независимо от имеющихся физических, социальных, эмоциональных, ментальных, языковых, интеллектуальных и других особенностей, предоставляется возможность учиться в общеобразовательных учреждениях.</p>	УК-9.3.1																				
Тема № 3.3																						
71	<p>Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Коэффициент экономизации кровообращения отражает ... 1 ... выброс крови за 1 минуту. 2 ... процент содержание кислорода в крови. 3 ... скорость прохождения крови по организму за один цикл. 4 ... соотношение венозной и артериальной крови. Ответ: 1.</p>	УК-9.3.1																				
72	<p>Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: К субъективным показателям состояния организма человека относят 1 ... величину артериального давления. 2 ... вес тела. 3 ... качество сна. 4 ... наличие или отсутствие аппетита. Ответ: 3,4.</p>	УК-9.3.1																				
73	<p>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце: Соотнесите следующие виды патологии:</p> <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>1</td><td>Брадикардия</td><td>А</td><td>повышенное АД</td></tr><tr><td>2</td><td>Гипертензия</td><td>Б</td><td>повышенный ЧСС</td></tr><tr><td>3</td><td>Гипотония</td><td>В</td><td>пониженное АД</td></tr><tr><td>4</td><td>Тахикардия</td><td>Г</td><td>пониженный ЧСС</td></tr></table> <p>Ответ: 1-Г, 2-А, 3-В, 4-Б</p>	Понятие		Определение		1	Брадикардия	А	повышенное АД	2	Гипертензия	Б	повышенный ЧСС	3	Гипотония	В	пониженное АД	4	Тахикардия	Г	пониженный ЧСС	УК-9.У.1
Понятие		Определение																				
1	Брадикардия	А	повышенное АД																			
2	Гипертензия	Б	повышенный ЧСС																			
3	Гипотония	В	пониженное АД																			
4	Тахикардия	Г	пониженный ЧСС																			
74	<p>Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Последовательность осуществления педагогического контроля: А. Анализ собранного материала. Б. Выработка рекомендаций и путей исправления недостатков. В. Определение цели и объекта контроля. Г. Сбор информации. Ответ: В-Г-А-Б</p>	УК-9.3.1																				
75	<p>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Дайте определение жизненной ёмкости лёгких. Ответ: Жизненная ёмкость лёгких — это максимальное количество воздуха, которое может поступить и вывестись из лёгких во время максимального вдоха и выдоха.</p>	УК-9.3У1																				
Тема № 3.4																						
76	Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и	УК-9.3.1																				

	приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Компенсаторная зона физических нагрузок по ЧСС применяется. 1 ... при работе в условиях большого кислородного долга. 2 ... при работе субмаксимальной мощности. 3 ... при развитии анаэробных процессов. 4 ... при разминке. <i>Ответ: 4</i>																					
77	Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Какой вид физической активности относится к физической рекреации? 1. медленный бег 2. туризм 3. активный отдых на природе 4. шахматы <i>Ответ: 1,2,3</i>	УК-9.У.1																				
78	Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце: Соотнесите упражнения, которые будут соответствовать развитию того или иного физического качества человека. <table border="1"><thead><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>подтягивания на перекладине на максимальное число раз</td><td>А</td><td>взрывная сила</td></tr><tr><td>2</td><td>прыжок в длину с места</td><td>Б</td><td>координационная выносливость</td></tr><tr><td>3</td><td>продольные и поперечные махи ногами у гимнастической стенки</td><td>В</td><td>силовая выносливость</td></tr><tr><td>4</td><td>упражнения на кольцах в спортивной гимнастике</td><td>Г</td><td>специальная гибкость</td></tr></tbody></table> <i>Ответ: 1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б</i>	Понятие		Определение		1	подтягивания на перекладине на максимальное число раз	А	взрывная сила	2	прыжок в длину с места	Б	координационная выносливость	3	продольные и поперечные махи ногами у гимнастической стенки	В	силовая выносливость	4	упражнения на кольцах в спортивной гимнастике	Г	специальная гибкость	УК-9.3.1
Понятие		Определение																				
1	подтягивания на перекладине на максимальное число раз	А	взрывная сила																			
2	прыжок в длину с места	Б	координационная выносливость																			
3	продольные и поперечные махи ногами у гимнастической стенки	В	силовая выносливость																			
4	упражнения на кольцах в спортивной гимнастике	Г	специальная гибкость																			
79	Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Комплекс общеразвивающих упражнений строится в следующей очередности ... А ... упражнения на гибкость. Б ... упражнения на дыхание. В ... упражнения на разогревание мышц. <i>Ответ: Б-В-А</i>	УК-9.3.1																				
80	Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Дайте понятие двигательному умению <i>Ответ: Двигательное умение - такой уровень овладения двигательным действием, когда управление им происходит при загруженности сознания обучаемого контролем каждого движения.</i>	УК-9.У.1																				

*Примечание: Задание 1 считается верным, если правильно указана цифра и приведены конкретные аргументы, используемые при выборе ответа. Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.*

*Задание 2 считается верным, если правильно указаны цифры и приведены конкретные аргументы, используемые при выборе ответов. Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.*

*Задание 3 верным, если установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого столбца). Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.*

*Задание 4 считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр. Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.*

*Задание 5 считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте. Правильный ответ за задание оценивается в 3 балла, если допущена одна ошибка \ неточность \ ответ правильный, но не полный - 1 балл, если допущено более 1 ошибки \ ответ неправильный \ ответ отсутствует – 0 баллов.*

Перечень тем контрольных работ по дисциплине обучающихся заочной формы обучения, представлены в таблице 19.

Таблица 19 – Перечень контрольных работ

№ п/п	Перечень контрольных работ
	Не предусмотрено

10.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов, характеризующих этапы формирования компетенций, содержатся в локальных нормативных актах ГУАП, регламентирующих порядок и процедуру проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГУАП.

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  
Целью преподавания физической культуры является формирование физической культуры студента и способности реализовать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.  
Процесс занятий физической культурой предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных занятий.

Занятия проводятся в виде лекционного курса и методико-практических занятий.

#### 11.1 Методические указания для обучающихся по освоению лекционного материала

Лекции призваны помогать студентам в усвоении знаний по изучаемой дисциплине. В них освещаются узловые и проблемные вопросы, предусмотренные учебной программой.

Исходя из этого, лекции выступают как методическая основа самостоятельной работы студентов, что обязывает конспектировать основное содержание лекции.

Основное назначение лекционного материала – логически стройное, системное, глубокое и ясное изложение учебного материала. В учебном процессе лекция выполняет методологическую, организационную и информационную функции.

В теоретическом разделе лекционного курса по физической культуре, особенное внимание уделяется таким основным проблемам, как история и развитие физической культуры и спорта, олимпийское движение, определения и понятия физической культуры, профессиональная деятельность и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; методические основы спортивной тренировки и самостоятельных занятий физическими упражнениями; развитие физических качеств, биологические основы физической культуры, основы контроля и самоконтроля, понятия здоровья и здорового образа жизни.

Планируемые результаты при освоении обучающимся лекционного материала:

- получение точного понимания, методов, проблем физической культуры;
- формирование современного и целостного представления о физической культуре как науке, содержание которой составляют теория и практика системных исследований физкультуры; получение опыта творческой работы совместно с преподавателем;
- развитие профессионально-деловых качеств, самостоятельного творческого мышления, интереса к практическому материалу и самоподготовке;
- овладение культурой мышления и навыками грамотного конспектирования, способностью выделять главные идеи, определения и положения, определяющие содержание лекции, приходить к конкретным выводам, повторять их в различных формулировках.

Лекционный материал по физической культуре сопровождается мультимедийными презентациями по всем темам дисциплины.

Структура предоставления лекционного материала:

- в устной форме, с демонстрацией отдельных фото и видео материалов посредством презентаций Power Point;
- в форме открытой дискуссии при обсуждении вопросов, освещаемых в лекциях;

11.2 Методические указания для обучающихся по прохождению практических занятий  
Практическое занятие является одной из основных форм организации учебного процесса, заключающееся в выполнении обучающимися под руководством преподавателя комплекса учебных заданий с целью усвоения научно-теоретических основ учебной дисциплины, приобретения умений и навыков, опыта творческой деятельности.

Целью практического занятия для обучающегося является привитие обучающемуся умений и навыков практической деятельности по изучаемой дисциплине.

Планируемые результаты при освоении обучающимся практических занятий:

- закрепление, углубление, расширение и детализация знаний при решении конкретных задач;
- развитие познавательных способностей, самостоятельности мышления, творческой активности;
- овладение новыми методами и методиками изучения конкретной учебной дисциплины;
- выработка способности логического осмысления полученных знаний для выполнения заданий;



- обеспечение рационального сочетания коллективной и индивидуальной форм обучения.

Функции практических занятий:

- познавательная;
- развивающая;
- воспитательная.

По характеру выполняемых обучающимся заданий по практическим занятиям подразделяются на:

- ознакомительные, проводимые с целью закрепления и конкретизации изученного теоретического материала;
- аналитические, ставящие своей целью получение новой информации на основе формализованных методов;
- творческие, связанные с получением новой информации путем самостоятельно выбранных подходов к решению задач.

Формы организации практических занятий определяются в соответствии со специфическими особенностями учебной дисциплины и целями обучения

Методика проведения практического занятия может быть различной, при этом важно достижение общей цели дисциплины.

### **Требования к проведению практических занятий**

Учебный процесс по программе «Физическая Культура» проводится в виде методико-практических занятий. Со студентами на практических занятиях отрабатываются основы методики тренировки, согласно программе.

Завершающим этапом обучения служит контрольное занятие студентов по методической подготовленности (самостоятельное проведение занятия) по физической подготовленности.

#### **11.3 Методические указания для обучающихся по прохождению самостоятельной работы**

В процессе выполнения самостоятельной работы по тематике курса Физическая культура у студентов формируются навыки самоподготовки, которые позволяют им развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний по физической культуре, обеспечивают высокий уровень успеваемости, способствуют дальнейшему повышению уровня профессионализма. Весь учебный процесс от начала изучения и до завершения учебного курса рассчитан на самостоятельную работу студента под руководством и при помощи преподавателя. В процессе выполнения самостоятельной работы, у обучающегося формируется целесообразное планирование рабочего времени, которое позволяет им развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, помогает получить навыки повышения профессионального уровня.

Основная цель организации самостоятельной работы студентов – развитие способности учиться на протяжении всей жизни, умения самостоятельно осваивать фундаментальные знания, опыт профессиональной деятельности в избранной сфере, применять полученные знания, умения и владения в практической деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы студентов направлены на:

- подготовку квалифицированного выпускника, способного к эффективной работе, к постоянному профессиональному росту;
- удовлетворение потребности личности в получении высококачественного образования и развитии творческих способностей;
- обеспечение единства, непрерывности и целостности образовательного процесса;
- обеспечение потребности в приобретении не только знаний, но и навыков и умений

в области профессиональной деятельности;

- создание условий для привлечения студентов к научно-исследовательской, проектной и иной творческой работе;

- использование полученных знаний, умений и владений в нетрадиционных ситуациях;

- выявление талантливых студентов для дальнейшего развития их способностей;

- формирование у студента самостоятельности мышления, стремления к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Основными формами самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» являются:

- конспектирование;

- реферирование литературы;

- аннотирование книг, статей;

- выполнение заданий поисково-исследовательского характера;

- углубленный анализ научно-методической литературы;

- работа с материалами учебной литературы;

- научно-исследовательская работа;

Планирование внеаудиторной самостоятельной работы осуществляется в объеме выделенных часов по учебному плану.

Порядок и трудоемкость освоения тем курса студентами в рамках самостоятельной работы обозначены в таблице 2 данной РПД. Виды самостоятельной работы студентов (изучение теоретического материала физической культуры) и их трудоёмкость обозначены в таблице 6.

11.4 Методические указания для обучающихся по прохождению текущего контроля успеваемости.

Текущий контроль успеваемости предусматривает контроль качества знаний обучающихся, осуществляемого в течении семестра с целью оценивая хода освоения дисциплины.

Оценочные средства (формы текущего и промежуточного контроля)	Показатели оценки	Критерии оценки
Тестирование	Процент правильных ответов на вопросы теста.	91 - 100% – «отлично». 75 - 90% – «хорошо»; 50 - 75% – «удовлетворительно» Менее 50% – «неудовлетворительно»;
Устный ответ	-Полнота ответа, -владение терминологией, -использование современных материалов, -умение отстаивать и формулировать личные выводы	Выполнение всех требований – «отлично» Не выполнение 1 требования – хорошо» Не выполнение 2 требований – «удовлетворительно» Не выполнение 3 требований – «неудовлетворительно»
Практическое задание	Знание методик, Владение терминологией, Способность самостоятельного	Выполнение требований – «отлично» Не выполнение 1 требования – «хорошо»

	использования методик Способность самостоятельного использования средств ФК, Владение самоконтролем при занятиях ФУ	Не выполнение 2 требований – «удовлетворительно» Не выполнение 3 требований – «неудовлетворительно»
--	--	--

#### 11.5 Методические указания для обучающихся по прохождению промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине. Она включает в себя: зачет – это форма оценки знаний, полученных обучающимся в ходе изучения учебной дисциплины в целом или промежуточная (по окончании семестра) оценка знаний обучающимся по отдельным разделам дисциплины с аттестационной оценкой «зачтено» или «не зачтено». Промежуточная аттестация оценивается по результатам текущего контроля успеваемости. В случае, если студент по уважительной причине не выполнил требования текущего контроля, ему предоставляется возможность сдать задолженности по пропущенным темам. Форма проведения промежуточной аттестации – устная.

Система оценок при проведении промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с требованиями Положений «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГУАП, обучающихся по программы высшего образования».

### 12. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

#### УК-9

В ГУАП созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ГУАП созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков. Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в университете комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте университета. Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.). Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия: для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске); внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на

плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание); разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам. Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет: использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения; регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений; обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости. Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой по выбранной специальности, обеспечиваются следующие условия: ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупно-шрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий; в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданиям для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться; педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается; действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются; печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений; предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося). Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

**Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины**

Дата внесения изменений и дополнений. Подпись внесшего изменения	Содержание изменений и дополнений	Дата и № протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой