

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)

«25» \_февраля\_ 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Прикладная физическая культура (элективный модуль)»  
(Наименование дисциплины)

|   |                      |
|---|----------------------|
| Код направления подготовки/<br>специальности          | 40.03.01             |
| Наименование направления<br>подготовки/ специальности | Юриспруденция        |
| Наименование направленности/<br>специализации         | Общая направленность |
| Форма обучения  | заочная              |
| Год приема  | 2026                 |

Санкт-Петербург– 2026

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

\_\_\_\_\_  
К.П.Н., доц.  
(должность, уч. степень, звание)

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата) 23.01.2026

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

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«27»\_января\_2026 г, протокол № 6

Заведующий кафедрой № 64

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

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата) 27.01.2026

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

Заместитель директора института №8 по методической работе

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

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата) 25.02.2026

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

## Аннотация

Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 40.03.01 «Юриспруденция» направленности/специализации «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, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности студентов, комплексное развитие основных физических качеств, получение необходимых теоретических и практических умений и навыков при выполнении двигательных действий.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация в форме (2 семестр), (3 семестр), зачета (4 семестр).

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

Язык обучения по дисциплине «русский»

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

### 1.1. Цели преподавания дисциплины

Целью изучения дисциплины «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» 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, патриотических, нравственных и эстетических начал др.).

1.2. Дисциплина входит в состав части, формируемой участниками образовательных отношений, 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.У.1 уметь применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки<br>УК-7.В.1 владеть навыками организации здорового образа жизни с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной деятельности |
| Универсальные компетенции      | УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах  | УК-9.В.1 владеть навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах 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 биологии в средней школе;
- Курс Основы безопасности и защиты Родины в средней школе;
- Физической культуры.

Знания, полученные при изучении материала данной дисциплины, имеют как самостоятельное значение, так и могут использоваться при изучении других дисциплин:

- Физиологии;
- Педагогике и психологии;
- Анатомии.

### 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 |        |        |
|---|--------|---------------------------|--------|--------|
|   |        | №2                        | №3     | №4     |
| 1   | 2      | 3                         | 4      | 5      |
| <i>Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)</i>   | 0/ 328 | 0/ 130                    | 0/ 130 | 0/ 328 |
| <i>Из них часов практической подготовки</i>   |        |                           |        |        |
| <i>Аудиторные занятия, всего час.</i>   | 4      |                           |        | 4      |
| в том числе:  |        |                           |        |        |
| лекции (Л), (час)   |        |                           |        |        |
| практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)  | 4      |                           |        | 4      |
| лабораторные работы (ЛР), (час)   |        |                           |        |        |
| курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)  |        |                           |        |        |
| экзамен, (час)  |        |                           |        |        |
| <i>Самостоятельная работа, всего (час)</i>  | 324    | 0                         | 0      | 324    |
| <i>Вид промежуточной аттестации: зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**)</i> | Зачет  |                           |        | Зачет  |

Примечание: \*\* кандидатский экзамен

### 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<br>(час) | ПЗ<br>(СЗ) | ЛР<br>(час) | КП<br>(час) | СРС<br>(час) |
|--|-----------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| Семестр 4  |                 |            |             |             |              |
| Раздел 1. Основы техники волейбола                               |                 |            |             |             | 65           |
| Тема 1.1. Основы техники отдельных элементов волейбола           |                 |            |             |             | 21           |
| Тема 1.2. Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол. |                 |            |             |             | 21           |
| Тема 1.3. Основы судейства игры в волейбол.                      |                 |            |             |             | 23           |
| Раздел 2. Основы техники баскетбола                              |                 |            |             |             | 65           |
| Тема 2.1 Основы техники отдельных элементов баскетбола.          |                 |            |             |             | 21           |
| Тема 2.2 Основы технико-тактической подготовки игры в баскетбол. |                 |            |             |             | 21           |
| Тема 2.3. Основы судейства игры баскетбол.                       |                 |            |             |             | 23           |
| Раздел 3. Основы техники флорбола и фловотена                    |                 |            |             |             | 65           |

|  |   |   |   |   |     |
|--|---|---|---|---|-----|
| Тема 3.1 Основы техники отдельных элементов флорбола и фловотена.  |   |   |   |   | 21  |
| Тема 3.2 Основы технико-тактической подготовки игры в флорбол.     |   |   |   |   | 21  |
| Тема 3.3. Основы судейства игры во флорбол и фловотен.             |   |   |   |   | 23  |
| Раздел 4. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики |   |   |   |   | 65  |
| Тема 4.1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.              |   |   |   |   | 21  |
| Тема 4.2. Кроссовая подготовка.                                    |   |   |   |   | 21  |
| Тема 4.3. Основы техники легкоатлетических прыжков.                |   |   |   |   | 23  |
| Раздел 5. Общая физическая подготовка                              |   |   |   |   | 64  |
| Тема 5.1 Основы силовой подготовки.                                |   | 2 |   |   | 32  |
| Тема 5.2 Базовые основы техники при работе на тренажерах.          |   | 2 |   |   | 32  |
| Итого  | 0 | 4 | 0 | 0 | 324 |

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 |
|---------------|---|
|               | Учебным планом не предусмотрено                         |

#### 4.3. Практические (семинарские) занятия

Темы практических занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5

Таблица 5 – Практические занятия и их трудоемкость по направлению

| № п/п     | Темы практических занятий                                 | Формы практических занятий                       | Трудоемкость, (час) | Из них практической подготовки, (час) | № раздела дисциплины |
|-----------|---|--|---------------------|---------------------------------------|----------------------|
| Семестр 4 |   |  |                     |                                       |                      |
| 1         | Тема 5.1 Основы силовой подготовки.                       | Групповое занятие под руководством преподавателя | 32                  | 2                                     | 5                    |
| 2         | Тема 5.2 Базовые основы техники при работе на тренажерах. | Групповое занятие под руководством преподавателя | 32                  | 2                                     | 5                    |
| Всего     |   |  | 34                  | 4                                     |                      |

#### 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 | № раздела дисциплины |
|-------|---------------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|
|-------|---------------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|

|                                 |  |  |                      |  |
|---------------------------------|--|--|----------------------|--|
|                                 |  |  | подготовки,<br>(час) |  |
| Учебным планом не предусмотрено |  |  |                      |  |
| Всего                           |  |  |                      |  |

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,<br>час | Семестр 2,<br>час | Семестр 3,<br>час | Семестр<br>4, час |
|---|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1   | 2             | 3                 | 4                 | 5                 |
| Изучение теоретического материала дисциплины (ТО) |               |                   |                   | 252               |
| Курсовое проектирование (КП, КР)                  |               |                   |                   |                   |
| Расчетно-графические задания (РГЗ)                |               |                   |                   |                   |
| Выполнение реферата (Р)                           |               |                   |                   |                   |
| Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ) | 24            |                   |                   | 24                |
| Домашнее задание (ДЗ)                             |               |                   |                   |                   |
| Контрольные работы заочников (КРЗ)                | 46            |                   |                   | 46                |
| Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)        | 2             |                   |                   | 2                 |
| Всего:  | 324           |                   |                   | 324               |

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/<br>URL<br>адрес | Библиографическая ссылка  | Количество<br>экземпляров в<br>библиотеке<br>(кроме<br>электронных<br>экземпляров) |
|-----------------------|---|--|
| Ч<br>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<br>П64             | Влияние физической культуры и спорта на работоспособность и здоровье студентов: учеб. метод. пособие / И.М. Евдокимов- СПб.: ГУАП, 2023. -111 с.                  | 50   |
| Ч<br>С 34             | Сидоренко, А.С. Основы безопасного проведения студентами самостоятельных занятий по физической культуре : учебное пособие // – СПб.: ГУАП., 2024. - 58 с.         | 100  |
| 61<br>П 75            | Пригода, Г.С. Технологии восстановления студентов вузов после физических нагрузок: учебное пособие / Г.С. Пригода, А.С.   | 100  |

|            |  |     |
|------------|--|-----|
|            | Сидоренко, В.С. Сидоренко // - СПб.: ГУАП, 2024. - 44 с.   |     |
| Ч<br>П32   | Развитие силовых качеств у девушек на занятиях физической культурой в вузе: учебно- метод. пособие / И. Б. Пилина, Н.Ю. Слущкая, Ю.В. Антипина. – СПб.: ГУАП, 2022. – 127 с.   | 50  |
| 37<br>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<br>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<br>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. | 50  |
| Ч<br>П32   | Физическая культура для совершенствования функциональных возможностей организма учебно- метод. пособие / И. Б. Пилина – СПб.: ГУАП, 2024. –52с.  | 50  |
| Ч<br>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<br>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<br>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://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                 | ЭБС ZNANIUM ЭБС "Znanium" электронно-библиотечная система издательства "ИНФРА-М"  |
| <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>             | ЭБС издательства ЛАНЬ ЭБС "Лань" электронно-библиотечная система издательства "Лань".   |
| <a href="http://www.urait.ru">http://www.urait.ru</a>                 | ЭБС – электронная библиотека для ВУЗов, СПО (ссузов, колледжей), библиотек. Учебники, учебная и методическая литература по различным дисциплинам. От издательства «Юрайт» |
| <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.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.    | В процессе учебных занятий программное обеспечение не используется |

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»<br><a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>  |
| 2     | Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.<br><a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</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  | № аудитории (при необходимости)                     |
|-------|--|---|
| 1     | Спортивный зал с раздельными секциями по видам спорта (с инвентарным обеспечением) - 90/21 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре. | 41-02<br>Спортивный зал<br>Ул. Большая Морская д.67 |
| 2     | Спортивный зал (с инвентарным обеспечением) 29.70/15.87 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.                                    | 13-10<br>Ул. Ленсовета д.14                         |
| 3     | Тренажерный зал (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<br>Ул. Ленсовета д.14                         |
| 4     | Зал шейпинга (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<br>Ул. Ленсовета д.14                         |
| 5     | Зал медицинской специальной группы. (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.                  | 13-12<br>Ул. Ленсовета д.14                         |
| 6     | Зал медицинской специальной группы. (с инвентарным   | 14-14   |

|   |  |                             |
|---|--|-----------------------------|
|   | обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.  | Ул. Ленсовета д.14          |
| 7 | Зал общей физической подготовки (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. | 12-26<br>Ул. Ленсовета д.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 для зачета по заданиям в табл. 16.1   |
| Зачет                        | Контрольное тестирование по нормативам в табл. 16.2-16.6  |
| Зачет                        | Рефератная работа только для студентов специальной медицинской группы Б (освобожденных от практических занятий) |

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.

14 – Критерии оценки уровня сформированности компетенций

| Оценка компетенции               | Характеристика сформированных компетенций   |
|----------------------------------|---|
| 5-балльная шкала                 |   |
| «отлично»<br>«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»<br>«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»<br>«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</li> </ul>  |

| Оценка компетенции                    | Характеристика сформированных компетенций   |
|---------------------------------------|---|
| 5-балльная шкала                      |   |
|                                       | направления;<br>– слабо аргументирует научные положения;<br>– затрудняется в формулировании выводов и обобщений;<br>– частично владеет системой специализированных понятий.   |
| «неудовлетворительно»<br>«не зачтено» | – обучающийся не усвоил значительной части программного материала;<br>– допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении проблем в конкретном направлении;<br>– испытывает трудности в практическом применении знаний;<br>– не может аргументировать научные положения;<br>– не формулирует выводов и обобщений. |

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        |                |

Теоретические вопросы и контрольные нормативы для зачета по дисциплине представлены в таблицах 16.1-16.5

Таблица 16.1 – Теоретические вопросы (задачи) для зачета / дифф. зачета

| № п/п     | Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета  | Код индикатора |
|-----------|--|----------------|
| 2 семестр |  |                |
| 1.        | Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении утренней гигиенической гимнастики   | УК-7.У.1       |
| 2.        | Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении общеразвивающих упражнений  | УК-7.У.1       |
| 3.        | Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении комплекса упражнений, направленных на расслабление                                  | УК-7.У.1       |
| 4.        | Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении комплекса упражнений, направленных на развитие внимания                             | УК-7.У.1       |
| 5.        | Укажите, с каких двух упражнений необходимо начинать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики   | УК-7.У.1       |
| 6.        | Перечислите основные физические способности  | УК-7.У.1       |
| 7.        | Перечислите средства физической культуры   | УК-7.У.1       |
| 8.        | Охарактеризуйте, в каких ситуациях возможно проводить упражнения поточным методом  | УК-7.В.1       |
| 9.        | Охарактеризуйте, в каких ситуациях возможно проводить упражнения фронтальным методом   | УК-7.В.1       |
| 10.       | Охарактеризуйте, в каких ситуациях на занятии возможно применить упражнения на расслабления  | УК-7.В.1       |
| 11.       | Опишите два упражнения на развитие гибкости в различных режимах работы   | УК-7.В.1       |
| 12.       | Привести примеры использования недискриминационного общения с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в процессе развития физических качеств | УК-9.В.1       |

|     |  |          |
|-----|--|----------|
| 13. | Проанализируйте следующее высказывание: «Я стараюсь побыстрее пройти мимо инвалидов. Мне некомфортно рядом с ними». Охарактеризуйте форму социального отчуждения, которая проявляется в этом высказывании. | УК-9.В.1 |
| 14. | Составьте несколько фраз с использованием техники активного слушания для оказания психологической поддержки обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при проведении спортивных игр               | УК-9.В.1 |
| 15. | Приведите не менее двух приемов методической помощи для проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья при совершенствовании двигательных умений при занятиях шейпингом.         | УК-9.В.1 |

Таблица 16.2 – Перечень упражнений контрольных нормативов для зачета / дифф. зачета

| № п/п | Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета | Код индикатора |
|-------|---|----------------|
| 1.    | Прыжок в длину с места                              | УК-7.В.1       |
| 2.    | Сгибание рук в упоре лежа                           | УК-7.В.1       |
| 3.    | Наклон вперед (гибкость) (см)                       | УК-7.В.1       |
| 4.    | Уголок в висе на гимнастической стенке              | УК-7.В.1       |
| 5.    | Подтягивание на перекладине                         | УК-7.В.1       |
| 6.    | Челночный бег 10×10 метров                          | УК-7.В.1       |
| 7.    | Подъем туловища из и.п. лежа на спине               | УК-7.В.1       |
| 8.    | Подтягивание на низкой перекладине                  | УК-7.В.1       |
| 9.    | Подачи волейбольного мяча на точность               | УК-7.В.1       |
| 10.   | Проба Ромберга (в модификации В.Г. Стрельца)        | УК-7.В.1       |
| 11.   | Проба Мартине                                       | УК-7.В.1       |
| 12.   | Проба Генчи   | УК-7.В.1       |
| 13.   | Проба Штанге  | УК-7.В.1       |
| 14.   | Ортостатическая проба                               | УК-7.В.1       |
| 15.   | Клиноstaticеская проба                              | УК-7.В.1       |

Таблица 16.3 – Контрольные нормативы по дисциплине для студентов основной и подготовительной учебных групп

юноши

| Контрольные и зачетные нормативы      | ед. изм  | баллы |      |      |      |      |
|---------------------------------------|----------|-------|------|------|------|------|
|                                       |          | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Прыжок в длину с места                | м        | 2.30  | 2.10 | 2.00 | 1.90 | 1.70 |
| Сгибание рук в упоре лежа             | раз      | 32    | 28   | 25   | 16   | 8    |
| Челночный бег 10×10 метров            | сек      | 28.0  | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 |
| Подъем туловища из и.п. лежа на спине | раз/ мин | 50    | 40   | 30   | 20   | 10   |
| девушки                               |          |       |      |      |      |      |
| Контрольные и зачетные нормативы      | ед. изм  | баллы |      |      |      |      |
|                                       |          | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Прыжок в длину с места                | м        | 1.85  | 1.70 | 1.60 | 1.45 | 1.30 |
| Сгибание рук в упоре лежа             | раз      | 16    | 10   | 9    | 6    | 3    |
| Челночный бег 10×10 метров            | сек      | 31.0  | 32.0 | 33.0 | 34.0 | 35.0 |
| Прыжки на скакалке                    | раз/мин  | 110   | 100  | 90   | 75   | 50   |

Таблица 16.4 – Контрольные нормативы оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы А

| Контрольные и зачетные нормативы  | Оценка в баллах |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
|---|-----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|   | Юноши           |      |      |      |      | Девушки |      |      |      |      |
|   | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |
| И.п. – лежа на спине, руки под ягодицами.<br>Подъём прямых ног (кол-во раз).  | 20              | 17   | 14   | 10   | 7    | 15      | 12   | 10   | 8    | 5    |
| И.п. – сидя.<br>Наклон вперед (гибкость) (см)   | 9               | 7    | 5    | 3    | 1    | 11      | 9    | 7    | 5    | 3    |
| И.п. – стоя на скамье.<br>Наклон вперед (гибкость) (см)   | 9               | 7    | 5    | 3    | 1    | 11      | 9    | 7    | 5    | 3    |
| И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед.<br>Поднять руки и ноги одновременно, прогнуться, удержать положение (мин., с.) | 2.00            | 1.40 | 1.30 | 1.00 | 0.30 | 2.00    | 1.40 | 1.30 | 1.00 | 0.30 |
| Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стены за 30 сек (раз)  | 40              | 35   | 30   | 25   | 20   | 25      | 20   | 15   | 10   | 5    |
| Сидя броски теннисного мяча в мишень 0,3 м (б/б мяч) с расстояния 5м, 6 бросков   | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |

Таблица 16.5 – Тесты для оценки функционального состояния студентов специальной медицинской группы А

| Название теста                               | Оценка в баллах |       |       |       |      |
|--|-----------------|-------|-------|-------|------|
|  | 5               | 4     | 3     | 2     | 1    |
| Проба Ромберга (в модификации В.Г. Стрельца) | 50-60           | 31-40 | 20-30 | 10-20 | < 10 |
| Проба Мартине                                | 2               | 3     | 4     | 5     | > 5  |
| Проба Генчи                                  | > 30            | 25-29 | 20-24 | 15-19 | <15  |
| Проба Штанге                                 | > 40            | 35-39 | 30-34 | 25-29 | < 25 |
| Ортостатическая проба                        | 6-7             | 8-10  | 11-13 | 14-18 | > 19 |
| Клиностатическая проба                       | 4-7             | 7-10  | 11-13 | 14-18 | > 19 |

Таблица 16.6 - Итоговая оценка физической подготовленности студентов

| Оценка *    | Отлично   | Хорошо    | Удовл.    | Неуд.     |
|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 курс      | Более 3.5 | 3.1 - 3.5 | 2.6 - 3.0 | Менее 2.5 |
| 2 и 3 курсы | Более 4.0 | 3.6 - 4.0 | 3.1 - 3.5 | Менее 3.0 |

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

| №<br>п/п   | Примерный перечень вопросов для тестов  | Код<br>индикатора |
|--|---|-------------------|
| Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:  |   |                   |
| 1.   | Основой принципа ... спортивной тренировки является положение о том, что воздействие каждого последующего тренировочного занятия должно наслаиваться на тренировочный эффект предыдущего, закрепляя и углубляя его.<br>1. индивидуальности<br>2. непрерывности<br>3. повторности<br>4. постепенности  | УК-7.У.1          |
| 2.   | Какова протяженность по времени одной четверти в матче по баскетболу?<br>1. 8 минут<br>2. 10 минут<br>3. 12 минут<br>4. 15 минут  | УК-7.У.1          |
| 3.   | Хорошая скоростная выносливость требуется в первую очередь в ...<br>1 ... видах спорта, характеризующихся многообразием сложных технико-тактических действий (спортивная гимнастика, спортивные игры, фигурное катание и т.д.).<br>2 ... контактных видах спорта с преодолением сопротивления соперника (бокс, борьба, тхэквондо и т.д.).<br>3 ... упражнениях максимальной длительности (марафонский бег, ходьба, лыжные гонки, велогонки и т.д.).<br>4 ... упражнениях циклического характера (бег, ходьба, плавание, гребля, лыжные гонки, езда на велосипеде и т.д.). | УК-7.В.1          |
| 4.   | С помощью какой пробы студенту возможно оценивать функцию дыхания?<br>1. Клиностатическая<br>2. Ортостатическая<br>3. Ромберга<br>4. Штанге   | УК-7.В.1          |
| Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: |   |                   |
| 1.   | К субъективным показателям самоконтроля относят ...<br>1 ... величину артериального давления.<br>2 ... вес тела.<br>3 ... качество сна.<br>4 ... наличие или отсутствие аппетита.   | УК-7.У.1          |
| 2.   | За какие типы нарушений назначается буллит в мини-флорболе ?<br>1 ... защитник умышленно бросил клюшку.<br>2 ... защитник умышленно выбил мяч за пределы площадки.<br>3 ... защитник умышленно сыграл ногой<br>4 ... защитник умышленно сыграл рукой.   | УК-7.У.1          |
| 3.   | Перечислите характерные признаки двигательного навыка:<br>1. высокая скорость, экономичность и точность движений в условиях сбивающих факторов<br>2. загруженность сознания обучаемого контролем каждого движения   | УК-7.В.1          |

|  |   |          |                                     |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
|--|---|----------|-------------------------------------|--|--|---|-------------------------|---|-------------------------------------|---|--|---|---------------------------|---|--|---|-------------------------------|---|-----------------------------|---|-------------------------|----------|
|  | 3. лёгкость выполнения упражнения, отсутствие излишнего напряжения мышц<br>4. относительная расчлененность движений   |          |                                     |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
| 4.   | С помощью каких индексов можно рассчитать оптимальную массу тела?<br>1. Брейтмана<br>2. Кеттле<br>3. Ромберга<br>4. Эрисмана  | УК-7.В.1 |                                     |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
| Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце: |   |          |                                     |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
| 1.   | Соотнесите упражнения, которые будут соответствовать развитию того или иного вида скоростных способностей человека. <table><tr><td>Понятие</td><td>Определение</td><td></td><td></td></tr><tr><td>1</td><td>быстрота реакции</td><td>А</td><td>бег на короткие дистанции</td></tr><tr><td>2</td><td>игровая скорость</td><td>Б</td><td>бег с барьерами</td></tr><tr><td>3</td><td>координационная скорость</td><td>В</td><td>компьютерные игры</td></tr><tr><td>4</td><td>спринтерская скорость</td><td>Г</td><td>спортивные игры</td></tr></table> | Понятие  | Определение                         |  |  | 1 | быстрота реакции        | А | бег на короткие дистанции           | 2 | игровая скорость                               | Б | бег с барьерами           | 3 | координационная скорость                 | В | компьютерные игры             | 4 | спринтерская скорость       | Г | спортивные игры         | УК-7.У.1 |
| Понятие  | Определение   |          |                                     |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
| 1  | быстрота реакции  | А        | бег на короткие дистанции           |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
| 2  | игровая скорость  | Б        | бег с барьерами                     |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
| 3  | координационная скорость  | В        | компьютерные игры                   |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
| 4  | спринтерская скорость   | Г        | спортивные игры                     |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
| 2.   | Соотнесите жесты линейного арбитра в волейболе <table><tr><td>Понятие</td><td>Определение</td><td></td><td></td></tr><tr><td>1</td><td>Коснуться ладонью сетки</td><td>А</td><td>замена игрока</td></tr><tr><td>2</td><td>Круговое движение предплечий вокруг друг друга</td><td>Б</td><td>игрок коснулся сетки</td></tr><tr><td>3</td><td>Рука с флажком поднята вертикально вверх</td><td>В</td><td>мяч "в ауте"</td></tr><tr><td>4</td><td>Рука указывает флажком вниз</td><td>Г</td><td>мяч "в площадке"</td></tr></table>                      | Понятие  | Определение                         |  |  | 1 | Коснуться ладонью сетки | А | замена игрока                       | 2 | Круговое движение предплечий вокруг друг друга | Б | игрок коснулся сетки      | 3 | Рука с флажком поднята вертикально вверх | В | мяч "в ауте"                  | 4 | Рука указывает флажком вниз | Г | мяч "в площадке"        | УК-7.У.1 |
| Понятие  | Определение   |          |                                     |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
| 1  | Коснуться ладонью сетки   | А        | замена игрока                       |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
| 2  | Круговое движение предплечий вокруг друг друга  | Б        | игрок коснулся сетки                |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
| 3  | Рука с флажком поднята вертикально вверх  | В        | мяч "в ауте"                        |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
| 4  | Рука указывает флажком вниз   | Г        | мяч "в площадке"                    |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
| 3.   | Соотнесите нижеперечисленные виды антропометрических измерений: <table><tr><td>Понятие</td><td>Определение</td><td></td><td></td></tr><tr><td>1</td><td>Калиперометрия</td><td>А</td><td>измерение окружности грудной клетки</td></tr><tr><td>2</td><td>Плантография</td><td>Б</td><td>измерение подкожного жира</td></tr><tr><td>3</td><td>Соматометрия</td><td>В</td><td>определение типа телосложения</td></tr><tr><td>4</td><td>Соматоскопия</td><td>Г</td><td>определение формы стопы</td></tr></table>  | Понятие  | Определение                         |  |  | 1 | Калиперометрия          | А | измерение окружности грудной клетки | 2 | Плантография                                   | Б | измерение подкожного жира | 3 | Соматометрия                             | В | определение типа телосложения | 4 | Соматоскопия                | Г | определение формы стопы | УК-7.В.1 |
| Понятие  | Определение   |          |                                     |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
| 1  | Калиперометрия  | А        | измерение окружности грудной клетки |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
| 2  | Плантография  | Б        | измерение подкожного жира           |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
| 3  | Соматометрия  | В        | определение типа телосложения       |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |
| 4  | Соматоскопия  | Г        | определение формы стопы             |  |  |   |                         |   |                                     |   |  |   |                           |   |  |   |                               |   |                             |   |                         |          |

|    |   |              |   |   |          |
|----|---|--------------|---|---|----------|
| 4. | Соотнесите физические качества и их описание: |              |   |   | УК-7.В.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  |          |

Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

|    |   |          |
|----|---|----------|
| 1. | В какой последовательности необходимо выполнять разогрев мышц туловища в подготовительной части занятия?<br>А) мышцы нижних конечностей<br>Б) мышцы рук и верхнего плечевого пояса<br>В) мышцы туловища<br>Г) мышцы шеи                       | УК-7.У.1 |
| 2. | В какой последовательности необходимо развивать физические качества на учебных занятиях по физической культуре?<br>А) быстрота<br>Б) выносливость<br>В) координация<br>Г) сила  | УК-7.У.1 |
| 3. | В какой последовательности необходимо проводить подготовительную часть учебного занятия по физической культуре?<br>А) беговые и прыжковые упражнения в движении<br>Б) медленный бег<br>В) общеразвивающие упражнения на месте<br>Г) ускорения | УК-7.В.1 |
| 4. | Определите, в какой последовательности проводится занятие по физической культуре:<br>А) анаэробные упражнения<br>Б) аэробные упражнения<br>В) суставная разминка<br>Г) упражнения на расслабление и торможение нервных процессов              | УК-7.В.1 |

Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ:

|    |  |          |
|----|--|----------|
| 1. | Назовите зоны интенсивности физических нагрузок с определением уровня ЧСС. | УК-7.У.1 |
| 2. | Дайте развернутое понятие тактической подготовки в спорте.                 | УК-7.У.1 |



|  |  |          |  |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
|--|--|----------|--|--|--|---|--------------|---|-------------------------|---|-------------------------------|---|--|---|--------------|---|------------------------------------|---|-------------|---|-------------|----------|
| 3.   | Дайте развернутое понятие принципу постепенности в спортивной тренировке.  | УК-7.В.1 |  |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| 4.   | Дайте развернутое понятие двигательного навыка.  | УК-7.В.1 |  |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:                                  |  |          |  |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| 1.   | Какая категория студентов с ОВЗ может принимать участие в спортивных играх?<br>1. Студенты с нарушением зрения<br>2. Студенты с нарушением слуха<br>3. Студенты с нарушение опорно-двигательного аппарата<br>4. Студенты с ОВЗ, у которых нет ограничений к занятиям спортивными играми  | УК-9.У.1 |  |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| 2.   | Ортостатическая проба определяет состояние ...<br>1 ... вестибулярного аппарата.<br>2 ... дыхательной системы.<br>3 ... опорно-двигательного аппарата.<br>4 ... сердечно-сосудистой системы.   | УК-9.В.1 |  |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:                                 |  |          |  |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| 1.   | Какие пробы доступны для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата?<br>1. Проба Генчи.<br>2. Проба Мартинэ.<br>3. Проба Ромберга.<br>4. Проба Штанге.   | УК-9.У.1 |  |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| 2.   | Какие спортивные игры полезны для лиц с ослабленным зрением?<br>1. Бадминтон.<br>2. Баскетбол.<br>3. Настольный теннис.<br>4. Футбол.  | УК-9.В.1 |  |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце: |  |          |  |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| 1.   | Соотнесите нижеперечисленные синдромы недостатку в организме определенного химического элемента: <table><tr><td>Понятие</td><td>Определение</td><td></td><td></td></tr><tr><td>1</td><td>Са</td><td>А</td><td>кариес</td></tr><tr><td>2</td><td>F</td><td>Б</td><td>нарушение работы сердечно-сосудистой системы</td></tr><tr><td>3</td><td>I</td><td>В</td><td>нарушение работы щитовидной железы</td></tr><tr><td>4</td><td>Mg</td><td>Г</td><td>остеопороз</td></tr></table>            | Понятие  | Определение                                  |  |  | 1 | Са           | А | кариес                  | 2 | F                             | Б | нарушение работы сердечно-сосудистой системы | 3 | I            | В | нарушение работы щитовидной железы | 4 | Mg          | Г | остеопороз  | УК-9.В.1 |
| Понятие  | Определение  |          |  |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| 1  | Са   | А        | кариес                                       |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| 2  | F  | Б        | нарушение работы сердечно-сосудистой системы |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| 3  | I  | В        | нарушение работы щитовидной железы           |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| 4  | Mg   | Г        | остеопороз                                   |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| 2.   | Соотнесите действия при осуществлении самоконтроля лиц с ОВЗ. <table><tr><td>Понятие</td><td>Определение</td><td></td><td></td></tr><tr><td>1</td><td>Динамометрия</td><td>А</td><td>измерение запястья руки</td></tr><tr><td>2</td><td>Определение типа телосложения</td><td>Б</td><td>измерение силы кисти</td></tr><tr><td>3</td><td>Плантография</td><td>В</td><td>определение быстроты реакции</td></tr><tr><td>4</td><td>Тест Шульте</td><td>Г</td><td>определение</td></tr></table> | Понятие  | Определение                                  |  |  | 1 | Динамометрия | А | измерение запястья руки | 2 | Определение типа телосложения | Б | измерение силы кисти                         | 3 | Плантография | В | определение быстроты реакции       | 4 | Тест Шульте | Г | определение | УК-9.У.1 |
| Понятие  | Определение  |          |  |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| 1  | Динамометрия   | А        | измерение запястья руки                      |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| 2  | Определение типа телосложения  | Б        | измерение силы кисти                         |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| 3  | Плантография   | В        | определение быстроты реакции                 |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |
| 4  | Тест Шульте  | Г        | определение                                  |  |  |   |              |   |                         |   |                               |   |  |   |              |   |                                    |   |             |   |             |          |

|  |   |  |  |              |  |          |
|--|---|--|--|--------------|--|----------|
|  |   |  |  | плоскостопия |  |          |
| Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: |   |  |  |              |  |          |
| 1.   | В какой последовательности необходимо выполнять ортостатическую пробу?<br>А) встать с кушетки<br>Б) измерить ЧСС<br>В) лечь на кушетку<br>Г) расслабиться         |  |  |              |  | УК-9.У.1 |
| 2.   | В какой последовательности осуществляется процесс обучения двигательным действиям?<br>А) Закрепление<br>Б) Ознакомление<br>В) Разучивание<br>Г) Совершенствование |  |  |              |  | УК-9.В.1 |
| Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ:  |   |  |  |              |  |          |
| 1.   | Охарактеризуйте основные задачи общей разминки.   |  |  |              |  | УК-9.В.1 |
| 2  | Опишите порядок выполнения пробы на дозированную нагрузку.  |  |  |              |  | 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                              |
|-------|---|
| 1     | Основы техники отдельных элементов волейбола            |
| 2     | Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол.  |
| 3     | Основы судейства игры в волейбол.                       |
| 4     | Основы техники отдельных элементов баскетбола.          |
| 5     | Основы технико-тактической подготовки игры в баскетбол. |
| 6     | Основы судейства игры баскетбол.                        |
| 7     | Основы техники отдельных элементов футбола.             |
| 8     | Основы технико-тактической подготовки игры в футбол.    |
| 9     | Основы судейства игры в футбол.                         |
| 10    | Специальные беговые и прыжковые упражнения.             |

|    |  |
|----|--|
| 11 | Кроссовая подготовка.                            |
| 12 | Основы техники легкоатлетических прыжков.        |
| 13 | Основы силовой подготовки.                       |
| 14 | Базовые основы техники при работе на тренажерах. |
| 15 | Техника безопасности при занятиях на тренажерах. |

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 практических занятий.

### 11.1 Методические указания для обучающихся по прохождению практических занятий

Практическое занятие является одной из основных форм организации учебного процесса, заключающаяся в выполнении обучающимися под руководством преподавателя комплекса учебных заданий с целью усвоения научно-теоретических основ учебной дисциплины, приобретения умений и навыков необходимых для физического развития обучающегося.

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 рациональных двигательных умений и навыков;
- обеспечение рационального сочетания теоретической и практической форм обучения.

Функции практических занятий:

- познавательная;

- общеразвивающая;
- оздоровительная;
- воспитательная.

Формы организации практических занятий определяются в соответствии со специфическими особенностями учебной дисциплины и целями обучения. Они могут проводиться:

- в форме групповых занятий;
- в форме круговой тренировки,
- в индивидуальной форме,
- в игровой форме.

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

#### Распределение студентов по учебным отделениям

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года на первом курсе обучения с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки (элективный модуль).

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями зачисляются в Специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения.

Спортивное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) - состоит из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного

совершенствования (сборные команды Университета по видам спорта). В спортивно-подготовительные группы зачисляются студенты первого, второго и старших курсов основной медицинской группы, не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Университете.

В группы спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные студенты-спортсмены в избранном виде спорта. Занятия групп спортивного совершенствования проводятся от 4 до 8 часов в неделю.

Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Перевод студентов из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года. В случае изменения медицинской группы студента, переход студента в соответствующее отделение осуществляется в течение семестра.

#### Требования к проведению практических занятий

- Наличие допуска спортивного врача к занятиям по физической культуре (при наличии справка из поликлиники ГУАП)
- Спортивная форма, спортивная обувь.

## 11.2 Методические указания для обучающихся по прохождению самостоятельной работы

В процессе выполнения самостоятельной работы по тематике курса «Прикладная Физическая культура» (элективный модуль) 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 «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» 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.

## 11.3 Методические указания для обучающихся по прохождению текущего контроля успеваемости.

- Для студентов основного отделения:
  - Наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям).
  - Регулярное посещение учебных занятий по расписанию (не менее 75%).
  - Выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов (с оценкой не менее 2,5 по среднему баллу. (табл. 16.2, 16.3)).
- Для студентов спортивного отделения:
  - Наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям).
  - Регулярное посещение спортивных секций и участие в соревнованиях по выбранному виду спорта согласно расписанию.
  - Выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов (с оценкой не менее 3,5 по среднему баллу. (табл. 16.2, 16.3)).
- Для студентов специального медицинского отделения «А»:
  - Наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям).
  - Регулярное посещение учебных занятий по расписанию (не менее 75%).
  - Выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов (с оценкой не менее 2,5 по среднему баллу. (табл. 16.4-16.5)).
- Для студентов специального медицинского отделения «Б»:
  - Наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям).
  - Успешное выполнение и защита рефератной работы по предложенной тематике.

#### 11.4 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 (условия представлены в п.11.3). 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 «Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГУАП, осваивающих образовательные программы высшего образования» (размещено на сайте ГУАП URL: <https://docs.guap.ru/smk/3.76.pdf>).

#### 11.5 Примерная тематика реферативных работ по дисциплине для студентов специальной группы Б (освобожденных от практических занятий по физической культуре):

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

*Этапы:*

4 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные trimestры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
25. Особенности занятий ЛФК для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

#### 11.6. Методические рекомендации по выполнению реферата.

Реферат является итогом творческого, индивидуального труда студента и должен соответствовать всем предъявляемым к нему требованиям. В процессе написания реферата необходимо:

1. во введении - обосновать актуальность выбранной темы и четко сформулировать цель работы;
2. в основной части - раскрыть содержание выбранной темы, подать материал с учетом современного уровня знаний в области физической культуры;
3. в заключении подвести - итоги проделанной работы, сделать надлежащие выводы;
4. в списке литературы - указать наиболее современные источники информации.

Объем реферата – 13-15 страниц машинописного текста в редакторе Times New Roman, через 1 интервал, 14 шрифтом.

Изложение текста и оформление реферата следует выполнять в соответствии с требованиями ГОСТ 2.105-2019 «ЕСКД. Общие требования к текстовым документам»

Структура реферата должна соответствовать стандартным требованиям оформления работ, представленным на сайте ГУАП (<https://guap.ru/c/regdocs/docs/uch>):

1. Введение;
2. Обоснование выбора темы;
3. Изложение темы;

4. Заключение.

5. Список используемой литературы.

Реферат должен быть изложен преподавателю в виде доклада.

## 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 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 сурдо-переводчиков и тифлосурдо-переводчиков. 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 зданию 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.<br>Подпись внесшего изменения | Содержание изменений и дополнений | Дата и № протокола заседания кафедры | Подпись зав. кафедрой |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|   |                                   |                                      |                       |
|   |                                   |                                      |                       |
|   |                                   |                                      |                       |
|   |                                   |                                      |                       |
|   |                                   |                                      |                       |