

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

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

Дата подписания: 16.12.2021 14:32:54

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный экономический университет»

Менеджмента

Институт

Кафедра

Физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета
(протокол № 14 от 31 марта 2021 г.)

С ИЗМЕНЕНИЯМИ И ДОПОЛНЕНИЯМИ
(ПРОТОКОЛ №16 от 20 мая 2021 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Наименование
дисциплины**

Б1.В.ДВ.14.02 Адаптивная физическая культура и спорт

**Основная
профессиональная
образовательная
программа**

38.03.10 ЖИЛИЩНОЕ ХОЗЯЙСТВО И
КОММУНАЛЬНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА программа
Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Самара 2021

Содержание (рабочая программа)

Стр.

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

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

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Адаптивная физическая культура и спорт входит в вариативную часть (дисциплина по выбору) блока Б1. Дисциплины (модули)

Последующие дисциплины по связям компетенций: Социология, Безопасность жизнедеятельности, Деловые коммуникации, Физическая культура и спорт

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

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

Общекультурные компетенции (ОК):

ОК-6 - способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
ОК-6	Знать	Уметь	Владеть (иметь навыки)
	ОК6з1: нормы общения в коллективе	ОК6у1: использовать приемы и техники общения для достижения общих целей коллектива	ОК6в1: навыками построения межличностных отношений и работы в коллективе с учетом социально-культурных особенностей, этнических и конфессиональных различий отдельных членов коллектива
	ОК6з2: особенности социальных, этнических, конфессиональных, культурных различий, встречающихся среди членов коллектива	ОК6у2: работать в коллективе толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия в типовых ситуациях и в ситуациях повышенной сложности	ОК6в2: способностью работать в коллективе с учетом различий в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий

ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
ОК-7	Знать	Уметь	Владеть (иметь навыки)
	ОК7з1: пути и средства профессионального самосовершенствования	ОК7у1: анализировать способности к самоорганизации	ОК7в1: приемами и методами самоорганизации
	ОК7з2: закономерности	ОК7у2: анализировать	ОК7в2: навыками

	профессионально-творческого и культурно-нравственного развития	культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации	организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний
--	----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

Очная форма обучения

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.			
	Сем 1	Сем 2	Сем 3	Сем 4
Контактная работа, в том числе:	37.15/0	19.15/0	18.15/0	36.15/0
Занятия семинарского типа	36/0	18/0	18/0	36/0
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	0.15/0	0.15/0	0.15/0
Групповая контактная работа (ГКР)	1/0	1/0	/0	/0
Самостоятельная работа, в том числе:	44.85/0	62.85/0	63.85/0	45.85/0
Вид промежуточной аттестации:				
Зачет	Зач	Зач	Зач	Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы	82	82	82	82
Зачетные единицы	0	0	0	0

заочная форма

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.			
	Сем 1	Сем 2	Сем 3	Сем 4
Контактная работа, в том числе:	5.15/0	/0	/0	2.15/0
Занятия лекционного типа	4/0	/0	/0	2/0
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	/0	/0	0.15/0
Групповая контактная работа (ГКР)	1/0	/0	/0	/0
Самостоятельная работа, в том числе:	155.85/0	/0	/0	158.85/0
Промежуточная аттестация	3/0	/0	/0	3/0
Вид промежуточной аттестации:				
Зачет	Зач			Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы	164	0	0	164
Зачетные единицы	0	0	0	0

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий:

Тематический план дисциплины Адаптивная физическая культура и спорт представлен в таблице.

Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа	заочная	Планируемые результаты
-------	----------------------------------------	-------------------	---------	------------------------

		Занятия семинарского типа		ИКР	ГКР		обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе
		Практич. занятия					
1.	Общая физическая подготовка	36				72.8	ОК6з1, ОК6з2, ОК6у1, ОК6у2, ОК6в1, ОК6в2, ОК7з1, ОК7з2, ОК7у1, ОК7у2, ОК7в1, ОК7в2
2.	Спортивно-техническая подготовка	72				144.6	ОК6з1, ОК6з2, ОК6у1, ОК6у2, ОК6в1, ОК6в2, ОК7з1, ОК7з2, ОК7у1, ОК7у2, ОК7в1, ОК7в2
Итого		108	0.6	2	217.4		

заочная форма

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе
		Лекции	ИКР	ГКР		
1.	Общая физическая подготовка	3			157.3 5	ОК6з1, ОК6з2, ОК6у1, ОК6у2, ОК6в1, ОК6в2, ОК7з1, ОК7з2, ОК7у1, ОК7у2, ОК7в1, ОК7в2
2.	Спортивно-техническая подготовка	3			157.3 5	ОК6з1, ОК6з2, ОК6у1, ОК6у2, ОК6в1, ОК6в2, ОК7з1, ОК7з2, ОК7у1, ОК7у2, ОК7в1, ОК7в2
Контроль		6				
Итого		6	0.3	1	314.7	

4.2 Содержание разделов и тем

4.2.1 Контактная работа

Тематика занятий семинарского типа

Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия семинарского типа**	Тематика занятия семинарского типа
Общая физическая подготовка	практическое занятие	Снижение гипертонуса приводящих мышц
	практическое занятие	Снижение гипертонуса мышц сгибателей
	практическое занятие	Укрепление ослабленных мышц
	практическое занятие	Улучшение подвижности в суставах

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

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

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

Тематика занятий лекционного типа (для заочной формы)

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

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

Иная контактная работа

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

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

4.2.2 Самостоятельная работа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид самостоятельной работы ***
1.	Общая физическая подготовка	- подготовка доклада - тестирование - подготовка к сдаче нормативов по ОФП
2.	Спортивно-техническая подготовка	- подготовка доклада - тестирование - подготовка к сдаче нормативов по СТП

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

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1. Литература:

Основная литература

Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472970>

Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474167>

Дополнительная литература

Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455431>

Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472815>

Бегидов, М. В. Социальная защита инвалидов : учебное пособие для вузов / М. В. Бегидов, Т. П.

Бегидова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 98 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05572-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473109>

Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472866>

Литература для самостоятельного изучения

1. Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей). — Москва: ЕАОИ 2011 г.— 344 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-374-00521-9 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=334366>

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: Учебник / В. И. Ильинич. — МО. — М.: Гардарики, 2008. — 366 с.

3. История физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие / Б. Р. Голощапов. — УМО, 4-е изд. исправ. — М.: Изд. центр «Академия», 2007. — 312с.

4. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / Иванова Л.А. — Самара: СГЭУ, 2009. — 220 с.

5. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: Учебник / Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. — УМО, 2-е изд. стереотип. — М.: Academia, 2007. — 400с.

6. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник / Кикоть В.Я., Барчуков И.С. — МО. — М.: ЮНИТИ, 2009. — 431 с.

7. Физическая культура студента [Текст]: Учебник / Ильин В.И. — МО. — М.: Гардарики, 2007. — 448 с.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., В. С. Кузнецов. — М.: Academia, 2010. — 480 с.

5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Windows 10 Education / Microsoft Windows 7 / Windows Vista Business
2. Office 365 ProPlus, Microsoft Office 2019, Microsoft Office 2016 Professional Plus (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) / Microsoft Office 2007 (Word, Excel, Access, PowerPoint).

5.3 Современные профессиональные базы данных, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия» - <http://www.gov.ru/>)

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

3. Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики - <http://www.gks.ru/>)

5.4. Информационно-справочные системы, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. справочно-правовая система «Консультант Плюс»
2. справочно-правовая система «ГАРАНТ-Максимум»

5.5. Специальные помещения

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор
-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

	Доска Экран
Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения оборудования
Спортивный комплекс с крытым плавательным бассейном	Тренажеры, спортивное оборудование, спортивный инвентарь

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

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

6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля	Отметить нужное знаком « + »
Текущий контроль	Оценка докладов	+
	Устный/письменный опрос	+
	Тестирование	+
	Практические задачи	+
	Оценка контрольных работ (для заочной формы обучения)	+
Промежуточный контроль	Зачет	+

Порядок проведения мероприятий текущего и промежуточного контроля определяется Методическими указаниями по основной профессиональной образовательной программе высшего образования, утвержденными Ученым советом ФГАОУ ВО СГЭУ №14 от 31.03.2021г.

**6.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе
Общекультурные компетенции (ОК):**

ОК-6 - способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	Знать	Уметь	Владеть (иметь навыки)
Пороговый	ОК6з1: нормы общения в коллективе	ОК6у1: использовать приемы и техники общения для достижения общих целей коллектива	ОК6в1: навыками построения межличностных отношений и работы в коллективе с учетом социально-культурных особенностей, этнических и конфессиональных различий отдельных членов коллектива
Повышенный	ОК6з2: особенности социальных, этнических, конфессиональных, культурных различий, встречающихся среди членов коллектива	ОК6у2: работать в коллективе толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия в типовых ситуациях и в ситуациях повышенной сложности	ОК6в2: способностью работать в коллективе с учетом различий в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий

ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	Знать	Уметь	Владеть (иметь навыки)
Пороговый	ОК7з1: пути и средства профессионального самосовершенствования	ОК7у1: анализировать способности к самоорганизации	ОК7в1: приемами и методами самоорганизации
Повышенный	ОК7з2: закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития	ОК7у2: анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации	ОК7в2: навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний

6.3. Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контролируемые планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по программе	Вид контроля/используемые оценочные средства	
			Текущий	Промежуточный
1.	Общая физическая подготовка	ОК6з1, ОК6з2, ОК6у1, ОК6у2, ОК6в1, ОК6в2, ОК7з1, ОК7з2, ОК7у1, ОК7у2, ОК7в1, ОК7в2	Оценка докладов Тестирование	Зачет
2.	Спортивно-техническая подготовка	ОК6з1, ОК6з2, ОК6у1, ОК6у2, ОК6в1, ОК6в2, ОК7з1, ОК7з2, ОК7у1, ОК7у2, ОК7в1, ОК7в2	Оценка докладов Тестирование	Зачет

6.4. Оценочные материалы для текущего контроля

Примерная тематика докладов/рефератов

Раздел дисциплины	Темы
Общая физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономических специальностей. Физическая культура в научной организации труда. 3. Основы методики «круговой» тренировки. Элементы «круговой» тренировки в домашних условиях. 4. Основы физического воспитания молодой семьи. 5. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных программах. 6. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры (гимнастика для «проблемных» зон). 7. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизическая тренировка, медитация и др.). 8. Значение ходьбы и беговых видов легкой атлетики для сохранения и улучшения здоровья, бодрости, трудоспособности людей разного возраста. 9. Спорт в системе социальных явлений. 10. Характеристика физических способностей человека и методы их воспитания (на примере одного физического качества: по выбору студента). 11. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.
Спортивно-техническая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры). 2. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика). 3. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры). 4. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика). 5. Основы методики проведения заключительной части занятия по физическому воспитанию. 6. Основы методики воспитания силовых способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.

	<p>7. Основы методики воспитания скоростных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>8. Основы методики воспитания выносливости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>9. Основы методики воспитания двигательных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>10. Основы методики воспитания осанки в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>11. Основы методики воспитания гибкости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>12. Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций размещены в ЭИОС СГЭУ, <https://lms2.sseu.ru/course/index.php?categoryid=514>

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

- Афины;
- Олимпия;
- Рим.

В каком году были проведены 1 Олимпийские игры современности?

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

К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?

- спорт;
- культура;
- научно-технический прогресс;
- физическое воспитание.

В каком варианте ответа наиболее полно представлена специфика физической культуры?

- ориентация на развитие биологической базы и физических потенциалов человека;
- формирование эстетических вкусов занимающихся;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки человека;
- укрепление здоровья и формирование здоровья детей.

Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры?

- «фоновая» физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, базовая физическая культура, спорт;
- физическое воспитание, физическое воспитание, спорт, физическая подготовка;
- физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация;
- базовая, оздоровительно-рекреативная, спорт, двигательная реабилитация.

Какой вид физической культуры характеризуется как деятельность, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, переключений с одного вида деятельности на другой, получения удовольствия, развлечений, восстановления умственной и физической работоспособности?

- физическое воспитание;
- спорт;
- физическая рекреация;

– двигательная реабилитация.

От какого из перечисленных ниже факторов в наибольшей мере зависит от состояния здоровья человека?

- генетика, биология человека;
- внешняя среда, природно-климатические условия;
- образ жизни;
- здравоохранение, медицинская активность.

Какие из нижеперечисленных составляющих определяют здоровье человека?

- полное физическое, духовное, сексуальное и социальное благополучие;
- приспособление к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды;
- отсутствие болезней и физических дефектов;
- приспособление к естественному процессу старения.

Какие физические упражнения рекомендуются выполнять для профилактики плоскостопия?

- приседания;
- упражнения с отягощением;
- бег;
- ходьба босиком по ребристой поверхности.

Какие из перечисленных ниже средств используются для закаливания организма?

- водные процедуры;
- солнечные ванны;
- воздушные ванны;
- дыхательная гимнастика.

К каким возрастным периодам относятся долгожители?

- 70-79 лет;
- 80-89 лет;
- 90-99 лет;
- 100 лет и старше.

Какими понятиями характеризуются регулярные, периодические повторения во времени интенсивности жизненных процессов?

- мезоциклы;
- биологические ритмы;
- социальные ритмы;
- ритмы жизнедеятельности.

В какое время суток наблюдается наибольшая работоспособность человека?

- 8-10 ч;
- 10-12 ч и 16-18 ч;
- 12-14 ч и 18-20 ч;
- 14-16 ч и после 20 ч.

При каком типе отдыха (после прекращения работы) наступает наиболее быстрое восстановление функции организма к исходному состоянию?

- активный отдых;
- пассивный отдых;
- смешанный (активно-пассивный) отдых.

Какие явления при выполнении физических упражнений можно отнести к внешним признакам утомления?

- снижение работоспособности;

- ощущение усталости;
- изменение частоты движений;
- развитие процесса торможения в ЦНС.

Какие виды утомления возникают при выполнении мышечной деятельности?

- умственное;
- сенсорное;
- эмоциональное;
- физическое.

Занятия, каким из ниже перечисленных видов спорта рекомендуется для формирования правильной осанки и совершенствования дыхательной системы организма?

- футбол;
- теннис;
- плавание;
- фехтование.

Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении;
- физические упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Сколько раз в неделю необходимо заниматься физической культурой, чтобы повысить уровень физической подготовленности?

- 2 раза;
- 3 раза;
- 4-5 раз.

Каков объем двигательной активности студента?

- 6-10 ч в неделю;
- 10-14 ч в неделю;
- 14-21 ч в неделю;
- 21-28 ч в неделю.

Через какой промежуток времени необходимо выполнять физические упражнения в течение учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности?

- через 1-1,5 ч;
- через 1,5-2 ч;
- через 2-2,5 ч;
- через 2,5-3 ч.

Что следует отнести к показателям внешней стороны нагрузки?

- изменение величины пульса;
- динамика показателей легочной вентиляции;
- динамика сдвигов потребления кислорода;
- скорость движения.

6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Нормативы по ОФП и СТП для проведения промежуточного контроля в форме зачета (по выбору, в зависимости от заболевания)

Раздел дисциплины	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
Общая физическая подготовка	Скоростно-силовая подготовленность:						
	Прыжок в длину с места	муж.	210	200	190	180	170
		жен.	170	160	150	140	130

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

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

6.6. Шкалы и критерии оценивания по формам текущего контроля и промежуточной аттестации

Шкала и критерии оценивания

Оценка	Критерии оценивания для мероприятий контроля с применением 2-х балльной системы
«зачтено»	ОК6з1, ОК6у1, ОК6в1, ОК7з1, ОК7у1, ОК7в1
«не зачтено»	Результаты обучения не сформированы на пороговом уровне