

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 43.03.01 Сервис

Направленность (профиль)подготовки: Цифровой маркетинг

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Формы обучения: очная, заочная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: Очная форма обучения – 4 года
Заочная форма обучения – 4 года 6 месяца(-ев)

Объем: 328 ак.ч.

г. Самара, 2026

Разработчики:

Кандидат педагогических наук Савченко О. Г.

Кандидат педагогических наук Иванова Л. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.01 Сервис, утвержденного приказом Минобрнауки от 08.06.2017 № 514, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по интернет-маркетингу", утвержден приказом Минтруда России от 19.02.2019 № 95н; "Маркетолог", утвержден приказом Минтруда России от 08.11.2023 № 790н; "Специалист по выставочной деятельности в сфере торгово-промышленных выставок", утвержден приказом Минтруда России от 18.10.2022 № 674н; "Специалист по организации постпродажного обслуживания и сервиса", утвержден приказом Минтруда России от 31.10.2014 № 864н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Институт маркетинга, логистики и сервиса	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Яхнеева И. В.	Рассмотрено	26.05.2026, № 10

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - Формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Задачи изучения дисциплины:

- Сформировать у обучающихся систему знаний о принципах, методах и средствах адаптивной физической культуры.;
- Развить практические умения и навыки организации и проведения занятий по адаптивной физической культуре.;
- Способствовать социальной адаптации и личностному развитию обучающихся через средства адаптивной физической культуры..

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-6.1 Использует технологии и методы управления своим временем для достижения поставленных целей

Знать:

УК-6.1/Зн1 Базовые теории и модели управления временем (тайм-менеджмент), их применение в профессиональной деятельности преподавателя вуза. Принципы постановки краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных целей личностно-профессионального развития. Современные требования к преподавателю физической культуры: профессиональные стандарты, направления повышения квалификации, перечень актуальных компетенций (цифровые, коммуникативные, методические).

Уметь:

УК-6.1/Ум1 Анализировать собственные временные затраты на учебную, методическую, научную, воспитательную и организационную работу, выявлять резервы эффективности. Составлять гибкий недельный и месячный план работы с учётом приоритетов (учебные занятия, тренировки, научные проекты, самообразование, отдых). Формулировать реалистичные цели саморазвития на ближайший год, 3–5 лет, разбивать их на этапы и подбирать адекватные формы повышения квалификации.

Владеть:

УК-6.1/Нв1 Навыками систематического планирования и ведения временного бюджета преподавателя (распределение нагрузки, соблюдение баланса между работой и жизнью). Методикой самооценки профессиональных дефицитов и построения индивидуального плана непрерывного образования (включая самоподготовку, курсы повышения квалификации, мастер-классы, научные семинары). Опыт участия в профессиональных сетевых сообществах, вебинарах, открытых лекциях для постоянного обновления знаний.

УК-6.2 Выстраивает траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Знать:

УК-6.2/Зн1 Закономерности и этапы построения индивидуальной образовательной траектории в системе непрерывного образования (курсы, стажировки, самообразование, участие в конференциях). Основы психологии саморазвития и самовоспитания, методы самооценки и рефлексии профессиональной деятельности. Нормативно-правовую базу дополнительного профессионального образования, порядок аттестации и оценки квалификации педагогических работников. Научно-методическую литературу и передовой отечественный и зарубежный опыт в области физической культуры и спорта.

Уметь:

УК-6.2/Ум1 Выбирать и использовать инструменты цифрового планирования (календари, трекеры задач, напоминания) для контроля выполнения поставленных задач. Оценивать результаты своей профессиональной деятельности через рефлексию, опросы студентов, анализ посещаемости и успеваемости, участие в конкурсах профессионального мастерства. Корректировать траекторию саморазвития с учётом изменяющихся условий (внедрение новых образовательных стандартов, появление инновационных методик, состояние здоровья, личные обстоятельства). Применять полученные знания на практике: внедрять новые методы

Владеть:

УК-6.2/Нв1 Практическими приёмами стрессоустойчивости и психологической самоподдержки (дыхательные техники, физическая релаксация, режим восстановления) – как часть управления собственным ресурсным состоянием. Навыками рефлексивного анализа проведённых занятий, собственных методических разработок и корректировки их на основе обратной связи. Опытном составлении отчётной документации по самообразованию (портфолио, отчёты о прохождении курсов, публикации, выступления) и презентации своих достижений. Способностью организовывать своё время так, чтобы совмещать уч

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

УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.1/Зн1 -базовые компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) и их роль в поддержании физического и психического здоровья: рациональное питание, регулярная физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, профилактика вредных привычек; -принципы формирования и поддержания мотивации к ведению ЗОЖ; -взаимосвязь между образом жизни и качеством жизни в социальном и профессиональном контексте (влияние ЗОЖ на работоспособность, стрессоустойчивость, коммуникативные навыки); - методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (антропометрия, функциональные пробы, ведение дневника самоконтроля).

Уметь:

УК-7.1/Ум1 -анализировать собственный образ жизни с точки зрения соответствия нормам ЗОЖ и выявлять зоны для улучшения; -составлять индивидуальный план ЗОЖ с учётом возраста, пола, состояния здоровья, профессиональной нагрузки и личных целей; -планировать режим дня, оптимально распределяя время на работу/учёбу, отдых, физическую активность и сон; -подбирать доступные формы физической активности, соответствующие уровню физической подготовленности и индивидуальным особенностям; -формировать сбалансированный рацион питания с учётом энергозатрат и физиологических потребностей.

Владеть:

УК-7.1/Нв1 -навыками регулярной реализации норм ЗОЖ в повседневной жизни (соблюдение режима, физическая активность не менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю, здоровое питание и т.д.); -комплексом упражнений для профилактики нарушений осанки, зрительного утомления, застойных явлений при сидячей работе (физкультминутки, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения); -методами планирования и проведения самостоятельных занятий физической культурой (выбор вида активности, дозирование нагрузки, контроль пульса и самочувствия); -инструментами самооценки и мониторинга показателей здоровья (ведение дневника активности и питания, использование фитнес-трекеров, интерпретация базовых физиологических показателей — ЧСС, АД, ИМТ); -навыками конструктивного отказа от участия в действиях, противоречащих принципам ЗОЖ (курение, злоупотребление алкоголем, нерегулярный режим дня и т.д.).

УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Знать:

УК-7.2/Зн1 -основные факторы риска для здоровья, связанные с современным образом жизни (гиподинамия, стресс, нерациональное питание и т.д.) и способы их минимизации; - нормативно-правовые основы охраны здоровья граждан РФ (включая положения ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и рекомендации ВОЗ); - основы профилактики профессиональных заболеваний и синдрома эмоционального выгорания через элементы ЗОЖ.

Уметь:

УК-7.2/Ум1 -применять техники стресс-менеджмента и релаксации для поддержания психоэмоционального равновесия; -использовать методы самоконтроля и самооценки физического состояния для корректировки нагрузок и режима дня; -критически оценивать информацию о ЗОЖ из различных источников (СМИ, интернет, соцсети), отделяя научно обоснованные рекомендации от мифов; -аргументировать важность ЗОЖ для успешной социальной адаптации и профессиональной реализации (в т.ч. при общении с коллегами, подчинёнными, клиентами).

Владеть:

УК-7.2/Нв1 -практическими приёмами организации рабочего места и режима труда, минимизирующими негативное влияние гиподинамии и профессиональных факторов риска; -алгоритмами действий в ситуациях, требующих коррекции образа жизни (период интенсивной работы, стресс, восстановление после болезни); -способами мотивации себя и окружающих к ведению ЗОЖ (в т.ч. через личный пример, просветительскую деятельность, организацию корпоративных спортивных мероприятий).

УКМ-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УКМ-6.1 Использует технологии и методы управления своим временем для достижения поставленных целей

Знать:

УКМ-6.1/Зн1 Базовые теории и модели управления временем (тайм-менеджмент), их применение в профессиональной деятельности преподавателя вуза. Принципы постановки краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных целей личностно-профессионального развития. Современные требования к преподавателю физической культуры: профессиональные стандарты, направления повышения квалификации, перечень актуальных компетенций (цифровые, коммуникативные, методические).

Уметь:

УКМ-6.1/Ум1 Анализировать собственные временные затраты на учебную, методическую, научную, воспитательную и организационную работу, выявлять резервы эффективности. Составлять гибкий недельный и месячный план работы с учётом приоритетов (учебные занятия, тренировки, научные проекты, самообразование, отдых). Формулировать реалистичные цели саморазвития на ближайший год, 3–5 лет, разбивать их на этапы и подбирать адекватные формы повышения квалификации. Выбирать и использовать инструменты цифрового планирования (календари, трекеры задач, напоминания) для контроля выполнения поставленных задач.

Владеть:

УКМ-6.1/Нв1 Навыками систематического планирования и ведения временного бюджета преподавателя (распределение нагрузки, соблюдение баланса между работой и жизнью). Методикой самооценки профессиональных дефицитов и построения индивидуального плана непрерывного образования (включая самоподготовку, курсы повышения квалификации, мастер-классы, научные семинары). Опыт участия в профессиональных сетевых сообществах, вебинарах, открытых лекциях для постоянного обновления знаний.

УКМ-6.2 Выстраивает траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Знать:

УКМ-6.2/Зн1 Закономерности и этапы построения индивидуальной образовательной траектории в системе непрерывного образования (курсы, стажировки, самообразование, участие в конференциях). Основы психологии саморазвития и самовоспитания, методы самооценки и рефлексии профессиональной деятельности. Нормативно-правовую базу дополнительного профессионального образования, порядок аттестации и оценки квалификации педагогических работников. Научно-методическую литературу и передовой отечественный и зарубежный опыт в области физической культуры и спорта.

Уметь:

УКМ-6.2/Ум1 Оценивать результаты своей профессиональной деятельности через рефлексию, опросы студентов, анализ посещаемости и успеваемости, участие в конкурсах профессионального мастерства. Корректировать траекторию саморазвития с учётом изменяющихся условий (внедрение новых образовательных стандартов, появление инновационных методик, состояние здоровья, личные обстоятельства). Применять полученные знания на практике: внедрять новые методы физического воспитания, осваивать современные спортивные технологии, использовать цифровые ресурсы для дистанционного сопровождения студентов.

Владеть:

УКМ-6.2/Нв1 Практическими приёмами стрессоустойчивости и психологической самоподдержки (дыхательные техники, физическая релаксация, режим восстановления) – как часть управления собственным ресурсным состоянием. Навыками рефлексивного анализа проведённых занятий, собственных методических разработок и корректировки их на основе обратной связи. Опытном составлении отчётной документации по самообразованию (портфолио, отчёты о прохождении курсов, публикации, выступления) и презентации своих достижений. Способностью организовывать своё время так, чтобы совмещать учебную нагрузку, научно-исследовательскую деятельность, спортивные мероприятия, воспитательную работу с обучающимися и личное совершенствование.

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

УКМ-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

УКМ-7.1/Зн1 -базовые компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) и их роль в поддержании физического и психического здоровья: рациональное питание, регулярная физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, профилактика вредных привычек; -принципы формирования и поддержания мотивации к ведению ЗОЖ; -взаимосвязь между образом жизни и качеством жизни в социальном и профессиональном контексте (влияние ЗОЖ на работоспособность, стрессоустойчивость, коммуникативные навыки); - методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (антропометрия, функциональные пробы, ведение дневника самоконтроля).

Уметь:

УКМ-7.1/Ум1 -анализировать собственный образ жизни с точки зрения соответствия нормам ЗОЖ и выявлять зоны для улучшения; -составлять индивидуальный план ЗОЖ с учётом возраста, пола, состояния здоровья, профессиональной нагрузки и личных целей; -планировать режим дня, оптимально распределяя время на работу/учёбу, отдых, физическую активность и сон; -подбирать доступные формы физической активности, соответствующие уровню физической подготовленности и индивидуальным особенностям; -формировать сбалансированный рацион питания с учётом энергозатрат и физиологических потребностей.

Владеть:

УКМ-7.1/Нв1 -навыками регулярной реализации норм ЗОЖ в повседневной жизни (соблюдение режима, физическая активность не менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю, здоровое питание и т.д.); -комплексом упражнений для профилактики нарушений осанки, зрительного утомления, застойных явлений при сидячей работе (физкультминутки, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения); -методами планирования и проведения самостоятельных занятий физической культурой (выбор вида активности, дозирование нагрузки, контроль пульса и самочувствия); -инструментами самооценки и мониторинга показателей здоровья (ведение дневника активности и питания, использование фитнес-трекеров, интерпретация базовых физиологических показателей — ЧСС, АД, ИМТ); -навыками конструктивного отказа от участия в действиях, противоречащих принципам ЗОЖ (курение, злоупотребление алкоголем, нерегулярный режим дня и т.д.).

УКМ-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Знать:

УКМ-7.2/Зн1 -основные факторы риска для здоровья, связанные с современным образом жизни (гиподинамия, стресс, нерациональное питание и т.д.) и способы их минимизации; - нормативно-правовые основы охраны здоровья граждан РФ (включая положения ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и рекомендации ВОЗ); - основы профилактики профессиональных заболеваний и синдрома эмоционального выгорания через элементы ЗОЖ.

Уметь:

УКМ-7.2/Ум1 -применять техники стресс-менеджмента и релаксации для поддержания психоэмоционального равновесия; -использовать методы самоконтроля и самооценки физического состояния для корректировки нагрузок и режима дня; -критически оценивать информацию о ЗОЖ из различных источников (СМИ, интернет, соцсети), отделяя научно обоснованные рекомендации от мифов; -аргументировать важность ЗОЖ для успешной социальной адаптации и профессиональной реализации (в т.ч. при общении с коллегами, подчинёнными, клиентами).

Владеть:

УКМ-7.2/Нв1 -практическими приёмами организации рабочего места и режима труда, минимизирующими негативное влияние гиподинамии и профессиональных факторов риска; -алгоритмами действий в ситуациях, требующих коррекции образа жизни (период интенсивной работы, стресс, восстановление после болезни); -способами мотивации себя и окружающих к ведению ЗОЖ (в т.ч. через личный пример, просветительскую деятельность, организацию корпоративных спортивных мероприятий).

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Адаптивная физическая культура» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): Очная форма обучения - 2, 3, 4, Заочная форма обучения - 2, 3, 4.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

Компетенция	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни		
УК-6.1 Использует технологии и методы управления своим временем для достижения поставленных целей	Адаптация лиц с ОВЗ, Командообразование и работа в команде, Общественный проект "Обучение служением", Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности, Основы проектной деятельности, Управление логистическим сервисом в цифровой среде, Учебная практика: ознакомительная практика, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка

УК-6.2 Выстраивает траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Адаптация лиц с ОВЗ, Командообразование и работа в команде, Общественный проект "Обучение служением", Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности, Основы проектной деятельности, Управление логистическим сервисом в цифровой среде, Учебная практика: ознакомительная практика, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Учебная практика: ознакомительная практика, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка
УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Учебная практика: ознакомительная практика, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка
УКМ-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни		
УКМ-6.1 Использует технологии и методы управления своим временем для достижения поставленных целей	Адаптация лиц с ОВЗ, Командообразование и работа в команде, Общественный проект "Обучение служением", Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Основы проектной деятельности, Технологическое предпринимательство, Учебная практика: ознакомительная практика, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка
УКМ-6.2 Выстраивает траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Адаптация лиц с ОВЗ, Командообразование и работа в команде, Общественный проект "Обучение служением", Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Основы проектной деятельности, Технологическое предпринимательство, Учебная практика: ознакомительная практика, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка
УКМ-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УКМ-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Учебная практика: ознакомительная практика, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка

УКМ-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Учебная практика: ознакомительная практика, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка
--	---	---

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Очная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Индивидуальная контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
Второй семестр	109	3,03	36	36	0,15	54,85	Зачет
Третий семестр	109	3,03	36	36	0,15	54,85	Зачет
Четвертый семестр	110	3,06	36	36	0,15	55,85	Зачет
Всего	328	9,11	108	108	0,45	165,55	54

Заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Индивидуальная контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
Второй семестр	109	3,03	2	2	0,15	88,85	Зачет
Третий семестр	109	3,03	2	2	0,15	88,85	Зачет
Четвертый семестр	110	3,06	2	2	0,15	89,85	Зачет
Всего	328	9,11	6	6	0,45	267,55	54

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий (часы промежуточной аттестации не указываются)

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Общая физическая подготовка	142	54	88
Тема 1.1. Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц	12	6	6
Тема 1.2. Улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок ОДА	12	6	6
Тема 1.3. Улучшение координации движений и равновесия	18	6	12
Тема 1.4. Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы	18	6	12
Тема 1.5. Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков	18	6	12
Тема 1.6. Обучение самообслуживанию, усвоению основных видов бытовой деятельности	18	6	12
Тема 1.7. Обучение технике бега	18	6	12
Тема 1.8. Воспитание гибкости	14	6	8
Тема 1.9. Воспитание силовых способностей	14	6	8
Раздел 2. Специальная физическая подготовка	132	54	77,55
Тема 2.1. Настольный теннис. Обучение технике основной стойки и работе ног. Способы хвата ракетки	12	6	6
Тема 2.2. Настольный теннис. Обучение технике владения ракеткой, тычки.	12	6	6
Тема 2.3. Настольный теннис. Обучение технике наката справа	12	6	6
Тема 2.4. Настольный теннис. Обучение технике наката слева	12	6	6

Тема 2.5. Настольный теннис. Обучение технике подачи и приема мяча.	18	6	12
Тема 2.6. Настольный теннис. Обучение технике подрезки, блока	18	6	12
Тема 2.7. Настольный теннис. Обучение технике Топ-спин, Флик	18	6	12
Тема 2.8. Настольный теннис. Обучение правилам игры.	16	6	10
Тема 2.9. Настольный теннис Совершенствование тактики игры. Двух-сторонние учебные игры	14	6	7,55

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Общая физическая подготовка	138	6	132
Тема 1.1. Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц	18	6	12
Тема 1.2. Улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок ОДА	12		12
Тема 1.3. Улучшение координации движений и равновесия	18		18
Тема 1.4. Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы	18		18
Тема 1.5. Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков	18		18
Тема 1.6. Обучение самообслуживанию, усвоению основных видов бытовой деятельности	12		12

Тема 1.7. Обучение технике бега	12		12
Тема 1.8. Воспитание гибкости	12		12
Тема 1.9. Воспитание силовых способностей	18		18
Раздел 2. Специальная физическая подготовка	136		135,55
Тема 2.1. Настольный теннис. Обучение технике основной стойки и работе ног. Способы хвата ракетки	12		12
Тема 2.2. Настольный теннис. Обучение технике владения ракеткой, тычки.	12		12
Тема 2.3. Настольный теннис. Обучение технике наката справа	12		12
Тема 2.4. Настольный теннис. Обучение технике наката слева	18		18
Тема 2.5. Настольный теннис. Обучение технике подачи и приема мяча.	18		18
Тема 2.6. Настольный теннис. Обучение технике подрезки, блока	18		18
Тема 2.7. Настольный теннис. Обучение технике Топ-спин, Флик	18		18
Тема 2.8. Настольный теннис. Обучение правилам игры.	18		18
Тема 2.9. Настольный теннис Совершенствование тактики игры. Двух-сторонние учебные игры	10		9,55

5.2. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля/Оценочное средство
Текущий контроль	Научное эссе Сдача контрольных нормативов для оценки уровня общей физической подготовки Сдача контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке Тестирование
Промежуточная аттестация	Зачет

№ п/п	Наименование раздела	Вид контроля/ используемые оценочные материалы	
		Текущий	Промежут. аттестация

1	Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов для оценки уровня общей физической подготовки Тестирование	Зачет
2	Специальная физическая подготовка	Научное эссе Сдача контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке Тестирование	Зачет

6. Оценочные материалы текущего контроля

1. Общая физическая подготовка Сдача контрольных нормативов для оценки уровня общей физической подготовки

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Сдача нормативов		УК-7, УKM-7
	Ответ:		

1. Общая физическая подготовка Тестирование

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Выберите один вариант ответа Основное отличие бега от спортивной ходьбы? А – более длинный шаг; Б – больше частота шагов; В – наличие фазы полета; Г – менее длинный шаг	УК-7, УKM-7	
	Ответ:	В	
2	Выберите один вариант ответа Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими? А – 30 м, 50 м; Б – 60 м, 100 м, 200 м, 400 м; В – 50 м, 110 м, 450 м; Г – 150 м, 300 м, 600 м	УК-7, УKM-7	
	Ответ:	Б	
3	Выберите один вариант ответа В каком количестве выходит баскетбольная команда на игровую площадку? А – 4 чел; Б – 5 чел; В – 6 чел; Г – 8 чел.	УК-7, УKM-7	
	Ответ:	Б	
4	Выберите один вариант ответа Сколько игроков должно находиться на игровой площадке у каждой из команд во время волейбольной встречи? А – 5 чел; Б – 6 чел; В – 8 чел; Г – 10 чел.	УК-7, УKM-7	
	Ответ:	Б	

5	Выберите один вариант ответа Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника? А – подающая команда проигрывает розыгрыш очка; Б – мяч остается в игре; В – розыгрыш очка повторяется; Г – подающая команда выигрывает розыгрыш очка.	УК-7, УКМ-7												
	<table><tr><td>Ответ:</td><td>Б</td></tr></table>	Ответ:	Б											
Ответ:	Б													
6	Установите соответствие между спортивными играми и их характеристиками: 1. Волейбол 2. Баскетбол 3. Футбол 4. Гандбол А- Игра с мячом на прямоугольной площадке между двумя командами по 5 игроков, цель - забросить мяч в корзину соперника Б- Командная игра с мячом на травяном или искусственном поле, где необходимо забить мяч в ворота соперника, используя только ноги В- Игра через сетку, где команды по 6 игроков стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он коснулся площадки Д- Ручной мяч, командная игра, где игроки передают мяч друг другу руками и стремятся забросить его в ворота соперника <table><tr><td>Компоненты ЗОЖ</td><td>Примеры</td></tr><tr><td>1) Рациональное питание</td><td>А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке</td></tr><tr><td>2) Регулярная физическая активность</td><td>Б) Отказ от курения и употребления алкоголя</td></tr><tr><td>3) Соблюдение режима труда и отдыха</td><td>В) Прием пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион</td></tr><tr><td>4) Профилактика вредных привычек</td><td>Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов</td></tr><tr><td>5) Закаливание</td><td>Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны</td></tr></table>	Компоненты ЗОЖ	Примеры	1) Рациональное питание	А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке	2) Регулярная физическая активность	Б) Отказ от курения и употребления алкоголя	3) Соблюдение режима труда и отдыха	В) Прием пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион	4) Профилактика вредных привычек	Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов	5) Закаливание	Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны	УК-7, УКМ-7
Компоненты ЗОЖ	Примеры													
1) Рациональное питание	А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке													
2) Регулярная физическая активность	Б) Отказ от курения и употребления алкоголя													
3) Соблюдение режима труда и отдыха	В) Прием пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион													
4) Профилактика вредных привычек	Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов													
5) Закаливание	Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны													
	<table><tr><td>Ответ:</td><td>1–В, 2–А, 3–Б, 4–Д</td></tr></table>	Ответ:	1–В, 2–А, 3–Б, 4–Д											
Ответ:	1–В, 2–А, 3–Б, 4–Д													
7	Установите соответствие между спортивными элементами/терминами и их характеристиками: 1-Дриблинг 2-Эйс 3-Фол в нападении 4- Офсайд Характеристики: А- Положение "вне игры", когда атакующий игрок находится ближе к линии ворот противника, чем мяч и предпоследний игрок обороняющейся команды Б- Подача в волейболе, при которой мяч сразу приносит очко подающей команде, не коснувшись игроков принимающей стороны В- Ведение мяча с изменением направления и скорости, применяемое для обыгрыша соперника Д- Нарушение правил в баскетболе, когда нападающий игрок, владеющий мячом, сталкивается с защитником, находящимся в правильной защитной стойке <table><tr><td>Аспект компетенции</td><td>Проявление в жизни</td></tr><tr><td>1) Знание норм ЗОЖ</td><td>А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек</td></tr><tr><td>2) Умение применять нормы ЗОЖ</td><td>Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха</td></tr><tr><td>3) Владение навыками ЗОЖ</td><td>В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под своё состояние здоровья</td></tr><tr><td>4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность</td><td>Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ</td></tr><tr><td>5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность</td><td>Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих</td></tr></table>	Аспект компетенции	Проявление в жизни	1) Знание норм ЗОЖ	А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек	2) Умение применять нормы ЗОЖ	Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха	3) Владение навыками ЗОЖ	В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под своё состояние здоровья	4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность	Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ	5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность	Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих	УК-7, УКМ-7
Аспект компетенции	Проявление в жизни													
1) Знание норм ЗОЖ	А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек													
2) Умение применять нормы ЗОЖ	Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха													
3) Владение навыками ЗОЖ	В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под своё состояние здоровья													
4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность	Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ													
5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность	Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих													
	<table><tr><td>Ответ:</td><td>1–В, 2–Б, 3–Д, 4–А</td></tr></table>	Ответ:	1–В, 2–Б, 3–Д, 4–А											
Ответ:	1–В, 2–Б, 3–Д, 4–А													
8	Установите соответствие между видами физических упражнений и развиваемыми физическими качествами. К каждой позиции из первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. 1) Бег на длинные дистанции (5–10 км) - А) Сила 2) Подтягивания на перекладине - Б) Быстрота 3) Спринтерский бег на 100 м – В)Выносливость 4) Прыжки в длину с места – Г) Гибкость 5) Упражнения на растяжку (стретчинг) – Д) Скоростно силовые качества 6) Упражнения с балансировочной платформой (босу) - Ж) Ловкость	УК-7, УКМ-7												

	Ответ: 1-В 2-А 3-Б 4-Д 5-Г 6-Ж	
9	Студенту было дано задание провести общеразвивающую разминку в своей группе. Он показывал упражнения на разные группы мышц. Определите последовательность применения упражнений. А- упражнения на мышцы стоп Б- упражнения на мышцы пресса (живота) В- упражнения на мышцы шеи Г- упражнения на мышцы рук Д- упражнения на мышцы ног Е- упражнения на мышцы спины Ответ: 1-В 2-Г 3-Е 4-Б 5-Д 6-А	УК-7, УКМ-7
10	Университет планирует провести «День здоровья» для студентов. Определите последовательность этапов организации мероприятия? А- Создание оргкомитета мероприятия Б- разработать систему награждения победителей В- составить список приглашенных гостей Г- разработать положение о мероприятии Д- просчитать смету расходов на мероприятие Е-пригласить волонтеров и судейскую коллегию. Ответ: 1-А 2-Г 3-Д 4-Б 5-В 6-Е	УК-7, УКМ-7
11	Травма во время тренировки. Объясните, какую ошибку допустил спортсмен и как её исправить. Ситуация: на школьных соревнованиях по бегу на 100 м один из участников после старта резко наклонился вперед, почти параллельно земле, и начал делать очень короткие шаги. Из за этого он заметно отстал от соперников уже на первых 20 метрах дистанции. Ответ: Спортсмен нарушил технику стартового разгона — нужно держать корпус под углом 45°, постепенно выпрямляясь, и делать мощные широкие шаги	УК-7, УКМ-7
12	Анализ посещаемости студенческой спортивной секции. Какое решение должен принять судья согласно правилам? Ситуация: во время игры в волейбол команда А выполняет подачу, мяч задевает сетку, но всё равно перелетает на сторону команды Б. Игроки команды Б не успевают среагировать, и мяч падает на их площадке. Капитан команды А требует засчитать очко, а капитан команды Б настаивает на переподаче. Ответ: Очко засчитывается команде А — касание сетки при подаче не является ошибкой, если мяч перелетает на сторону соперника.	УК-7, УКМ-7
13	Какой вариант нагрузки будет более безопасным и эффективным для новичка? Ситуация: начинающий спортсмен решил повысить выносливость и запланировал 5 беговых тренировок в неделю по 40 минут. После второй тренировки он почувствовал сильную усталость, боль в коленях и снижение мотивации. Тренер советует скорректировать план. Ответ: Сократить количество тренировок до 3 раз в неделю и увеличить их продолжительность постепенно, добавляя по 5–10 минут каждые 2 недели.	УК-7, УКМ-7
14	Объясните, какое решение принял судья и на каком основании. Ситуация: в конце футбольного матча, при счёте 2:2, игрок команды А в штрафной площади соперника падает после лёгкого касания защитника. Судья не назначает пенальти и продолжает игру. Болельщики команды А возмущены и кричат, что был явный фол. Ответ: Судья решил, что падения было симуляцией или контакт не был достаточным для нарушения правил, поэтому пенальти не назначен.	УК-7, УКМ-7
15	В чём заключалась ошибка игрока, выполнившего бросок, и какое правило он нарушил? Ситуация: в финальном матче внутривузовского чемпионата по баскетболу за 30 секунд до конца игры счёт 68:68. Команда А владеет мячом. Капитан команды принимает решение отдать пас игроку в углу площадки, тот сразу выполняет трёхочковый бросок — мяч попадает в кольцо. Однако судья не засчитывает очки и показывает жест нарушения «пробежка». Игроки команды А возмущены и просят объяснить ситуацию Ответ:	УК-7, УКМ-7

2. Специальная физическая подготовка Тестирование

№	Содержание вопроса	Компетенция
п/п	Правильный ответ (ключ ответа)	

1	Установите соответствие между видами физических упражнений и развиваемыми физическими качествами. К каждой позиции из первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. 1) Бег на длинные дистанции (5–10 км) - А) Сила 2) Подтягивания на перекладине - Б Быстрота 3) Спринтерский бег на 100 м – В Выносливость 4) Прыжки в длину с места – Г Гибкость 5) Упражнения на растяжку (стретчинг) – Д Скоростно силовые качества 6) Упражнения с балансировочной платформой (босу) - Ж Ловкость Ответ: 1-В, 2-А, 3-Б, 4-Д, 5-Г, 6-Ж	УК-6, УКМ-6
2	Выберите один вариант ответа Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание? А – неспециальное физическое образование (физическое воспитание); Б – спорт; В – физическая рекреация; Г – двигательная реабилитация. Ответ: Б	УК-6, УКМ-6
3	Выберите один вариант ответа Какой показатель является основным для оценки аэробной выносливости человека? А – Максимальная сила в жиме лёжа; Б – Количество повторений в упражнении на пресс за 1 минуту; В – Максимальное потребление кислорода (МПК / $\text{VO}_2 \text{ max}$); Г – Гибкость позвоночника при наклоне вперёд Ответ: В	УК-6, УКМ-6
4	Выберите один вариант ответа Основное отличие бега от спортивной ходьбы? А – более длинный шаг; Б – больше частота шагов; В – наличие фазы полета; Г – менее длинный шаг Ответ: В	УК-6, УКМ-6
5	Выберите один вариант ответа В каком количестве выходит баскетбольная команда на игровую площадку? А – 4 чел; Б – 5 чел; В – 6 чел; Г – 8 чел. Ответ: Б	УК-6, УКМ-6
6	Выберите один вариант ответа Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника? А – подающая команда проигрывает розыгрыш очка; Б – мяч остается в игре; В – розыгрыш очка повторяется; Г – подающая команда выигрывает розыгрыш очка. Ответ: Б	УК-6, УКМ-6
7	Установите соответствие между спортивными играми и их характеристиками: 1. Волейбол 2. Баскетбол 3. Футбол 4. Гандбол А- Игра с мячом на прямоугольной площадке между двумя командами по 5 игроков, цель - забросить мяч в корзину соперника Б- Командная игра с мячом на травяном или искусственном поле, где необходимо забить мяч в ворота соперника, используя только ноги В- Игра через сетку, где команды по 6 игроков стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он коснулся площадки Д- Ручной мяч, командная игра, где игроки передают мяч друг другу руками и стремятся забросить его в ворота соперника Ответ: 1-В, 2-А, 3-Б, 4-Д	УК-6, УКМ-6

8	Установите соответствие между спортивными элементами/терминами и их характеристиками: 1-Дриблинг 2-Эйс 3-Фол в нападении 4- Офсайд Характеристики: А- Положение "вне игры", когда атакующий игрок находится ближе к линии ворот противника, чем мяч и предпоследний игрок обороняющейся команды Б- Подача в волейболе, при которой мяч сразу приносит очко подающей команде, не коснувшись игроков принимающей стороны В- Ведение мяча с изменением направления и скорости, применяемое для обыгрыша соперника Д- Нарушение правил в баскетболе, когда нападающий игрок, владеющий мячом, сталкивается с защитником, находящимся в правильной защитной стойке	УК-6, УКМ-6
	Ответ: 1-В, 2-Б, 3-Д, 4-А	
9	Установите правильную последовательность этапов формирования устойчивой привычки к занятиям физической культурой в рамках ЗОЖ. Расположите этапы в логическом порядке – от начального до завершающего: А) Регулярное выполнение физических упражнений (3 - 4 раза в неделю) в течение нескольких месяцев. Б) Осознание необходимости повышения двигательной активности для улучшения здоровья и работоспособности. В) Формирование индивидуального графика занятий с учётом рабочего расписания и личных предпочтений. Г) Пробование разных видов физической активности (ходьба, плавание, йога, фитнес и т.д.) для выбора наиболее подходящего варианта. Д) Автоматизация привычки: занятия становятся естественной частью повседневной жизни, не требуют волевых усилий. Е) Постановка конкретной, измеримой и реалистичной цели (например, «проходить 10 000 шагов ежедневно» или «посещать бассейн 2 раза в неделю»).	УК-6, УКМ-6
	Ответ: Б → Е → Г → В → А → Д.	
10	Установите правильную последовательность действий при составлении индивидуального плана ЗОЖ для повышения профессиональной эффективности. Расставьте шаги в порядке их выполнения: А) Оценка текущего образа жизни: анализ режима дня, питания, уровня физической активности, наличия вредных привычек. Б) Мониторинг и корректировка плана: регулярный самоконтроль, внесение изменений при необходимости. В) Постановка долгосрочных и краткосрочных целей ЗОЖ (например, снижение веса на 3 кг за 2 месяца, увеличение ежедневной активности до 12 000 шагов, отказ от курения). Г) Разработка конкретных мероприятий: составление меню, выбор видов физической нагрузки, планирование режима сна и отдыха, техники стресс менеджмента. Д) Определение ключевых показателей здоровья и продуктивности для контроля (ЧСС, ИМТ, уровень стресса, работоспособность, качество сна). Е) Реализация плана: внедрение выбранных мероприятий в повседневную жизнь.	УК-6, УКМ-6
	Ответ: А → Д → В → Г → Е → Б.	
11	Какие простые физические действия сотрудник может внедрить в свой рабочий день, чтобы снизить негативное влияние сидячей работы? Ситуация: сотрудник IT компании проводит за компьютером 8–9 часов в день. К концу недели он замечает, что появились боли в шее и спине, снизилась работоспособность, участились головные боли. Он понимает, что проблема связана с малоподвижным образом жизни.	УК-6, УКМ-6
	Ответ: Делать 5 минутные перерывы каждый час с выполнением упражнений для шеи, спины и плечевого пояса.	
12	Какой вид физической активности и с какой регулярностью студенту стоит выбрать для снижения стресса и повышения работоспособности? Ситуация: студент в период сессии испытывает сильный стресс, плохо спит и почти не занимается физической активностью. Из-за этого ухудшилась концентрация внимания, появилась быстрая утомляемость. Он хочет улучшить своё состояние без использования медикаментов.	УК-6, УКМ-6
	Ответ: Ежедневные 30 минутные прогулки на свежем воздухе или лёгкие кардиотренировки 3–4 раза в неделю.	
13	Какую программу физической подготовки менеджеру стоит выбрать? Ситуация: менеджер продуктового магазина вынужден регулярно переносить тяжёлые предметы, из-за чего к концу смены чувствует сильную усталость в спине и ногах. Он хочет укрепить мышцы, чтобы легче справляться с физическими нагрузками на работе.	УК-6, УКМ-6
	Ответ: Комплекс силовых упражнений для мышц спины, ног и кора 2–3 раза в неделю с акцентом на правильную технику.	
14	С каких упражнений и с какой интенсивностью офисному работнику следует начать? Ситуация: офисный работник после перелома ноги прошёл основной курс реабилитации и получил разрешение врача на постепенное возобновление физической активности. Он хочет вернуться к регулярным тренировкам, но боится навредить здоровью.	УК-6, УКМ-6
	Ответ: Следует начать с 15 минутной ходьбы в умеренном темпе, постепенно увеличивая продолжительность и добавляя лёгкие общеразвивающие упражнения под контролем врача.	

15	Какие повседневные действия помогут специалисту поддерживать базовый уровень физической подготовленности? Ситуация: молодой специалист хочет начать регулярно заниматься спортом, но из-за плотного графика не может выделить время на полноценные тренировки в зале. Он ищет способ интегрировать физическую активность в повседневную жизнь.		УК-6, УКМ-6
	Ответ:	Заменить поездки на лифте подъёмом по лестнице, использовать велосипед или пешие прогулки вместо общественного транспорта, делать мини-разминки каждые 2 часа работы.	

2. Специальная физическая подготовка Научное эссе

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Написать научное эссе по выбранной теме, проанализировать не менее 5 научных источников, объем эссе не больше 7 печатных страниц. Темы (примерные) для написания научного эссе: 1. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний у офисных работников. 2. Влияние регулярных физических нагрузок на когнитивные функции и успеваемость студентов. 3. Физическая активность как средство борьбы со стрессом и эмоциональным выгоранием в условиях современного ритма жизни. 4. Значение утренней гигиенической гимнастики для поддержания работоспособности в течение дня. 5. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье человека и способы его коррекции средствами физической культуры. 6. Физическая подготовка как фактор повышения профессиональной надёжности специалистов экстремальных профессий (спасатели, пожарные, военные). 7. Развитие профессионально-прикладных физических качеств у студентов технических специальностей. 8. Роль физической подготовленности в обеспечении безопасности труда на производстве. 9. Значение физической культуры для формирования стрессоустойчивости у будущих педагогов и медицинских работников. 10. Социально-педагогический потенциал массового спорта в воспитании молодёжи. 11. Паралимпийское движение: преодоление барьеров и формирование инклюзивной среды в спорте. 12. Влияние крупных спортивных событий (Олимпийские игры, чемпионаты мира) на популяризацию физической культуры среди населения. 13. Эффективность фитнес-технологий (кроссфит, пилатес, йога) для поддержания физической формы в условиях ограниченного времени. 14. Использование мобильных приложений и носимых устройств (фитнес-браслетов, смарт-часов) для контроля и повышения эффективности самостоятельных занятий физической культурой. Адаптивная физическая культура: современные методики и их роль в реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.		УК-7, УКМ-7
	Ответ:	Оригинальность не менее 65%, ИИ - не более 15%	

2. Специальная физическая подготовка Сдача контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Сдача нормативов 		УК-7, УКМ-7
	Ответ:		

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Зачет второй семестр - очная, заочная

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте развернутый ответ: За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает один штрафной бросок?		УК-6, УК-7, УКМ-6, УКМ-7
	Ответ:	Судья назначает один штрафной бросок, если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска и бросок с игры удачен.	
2	Дайте развернутый ответ: На какой высоте от пола располагается баскетбольное кольцо?		УК-6, УК-7, УКМ-6,

	Ответ:	Баскетбольное кольцо располагается высоте 305 см от пола.	УКМ-7
3	Дайте развернутый ответ: Какова длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу?		УК-6, УК-7, УКМ-6,
	Ответ:	Длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу 42 км 195 м.	УКМ-7
4	Дайте развернутый ответ: Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими?		УК-6, УК-7, УКМ-6,
	Ответ:	Дистанции на 60 м, 100 м, 200 м, 400 м гладкого бега считаются спринтерскими.	УКМ-7
5	Дайте развернутый ответ: В каком городе проводились античные олимпиады на протяжении 1168 лет (776 г. до н. э. - 392 г. н. э.)?		УК-6, УК-7, УКМ-6,
	Ответ:	Античные Олимпийские игры проводились в греческом городе Олимпия.	УКМ-7
6	Дайте краткий ответ: Какова длина зоны передачи палочки в эстафетном беге?		УК-6, УК-7, УКМ-6,
	Ответ:	Длина зоны передачи палочки в эстафетном беге 20 м.	УКМ-7
7	Дайте краткий ответ: Какое максимальное количество шагов может сделать баскетболист с мячом в руках?		УК-6, УК-7, УКМ-6,
	Ответ:	С мячом в руках баскетболист может сделать не более двух шагов.	УКМ-7
8	Дайте развернутый ответ: Сколько игроков должно находиться на площадке в каждой из команд во время волейбольной встречи?		УК-6, УК-7, УКМ-6,
	Ответ:	Во время волейбольной встречи на площадке в каждой из команд должно находиться шесть человек.	УКМ-7
9	Дайте развернутый ответ: Какими частями тела разрешено касание мяча в волейболе?		УК-6, УК-7, УКМ-6,
	Ответ:	В волейболе разрешено касание мяча любой частью тела (подача – только рукой).	УКМ-7
10	Дайте развернутый ответ: Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника?		УК-6, УК-7, УКМ-6,
	Ответ:	В случае, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника, мяч остается в игре.	УКМ-7

Зачет третий семестр - очная, заочная

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте краткий ответ: Укажите правильные размеры волейбольной площадки в классическом волейболе.		УК-6, УК-7, УКМ-6,
	Ответ:	Размеры волейбольной площадки в классическом волейболе 18×9 м.	УКМ-7
2	Дайте развернутый ответ: Из каких частей должно состоять самостоятельное тренировочное занятие?		УК-6, УК-7, УКМ-6,
	Ответ:	Самостоятельное тренировочное занятие должно состоять из: Подготовительной, основной и заключительной части.	УКМ-7
3	Дайте развернутый ответ: Какие показатели принято учитывать в дневнике самоконтроля, занимающегося физической культурой?		УК-6, УК-7, УКМ-6,
	Ответ:	В дневнике самоконтроля занимающегося принято учитывать: самочувствие, сон, аппетит, пульс, масса тела, тренировочные и соревновательные нагрузки; время восстановления после нагрузок; нарушения режима, болевые ощущения.	УКМ-7
4	Дайте развернутый ответ: Кто из двух спортсменов, показавших одинаковый результат в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, является победителем?		УК-6, УК-7, УКМ-6,
	Ответ:	Победителем из двух спортсменов, показавших одинаковый результат в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, является спортсмен, у которого лучше предыдущий результат.	УКМ-7
5	Дайте краткий ответ: Какие функции на площадке во время волейбольной встречи выполняет игрок-либеро?		УК-6, УК-7, УКМ-6,
	Ответ:	Игрок-либеро на площадке во время волейбольной встречи выполняет защитные функции.	УКМ-7
6	Дайте развернутый ответ: Какому игроку в волейболе не разрешается выполнять нападающий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки в пределах зоны нападения?		УК-6, УК-7, УКМ-6,
	Ответ:	В волейболе игроку задней линии (зоны 1, 5, 6) не разрешается выполнять нападающий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки в пределах зоны нападения.	УКМ-7
7	Дайте краткий ответ: В каких видах легкой атлетики бег начинается из положения «низкого старта»?		УК-6, УК-7, УКМ-7,
	Ответ:	Из положения «низкого старта» начинается бег на короткие дистанции.	УКМ-6
8	Дайте краткий ответ: В чем состоит основное отличие бега от спортивной ходьбы?		УК-6, УК-7, УКМ-6,

	Ответ:	Основным отличием бега от спортивной ходьбы является наличие фазы полета.	УКМ-7
9	Дайте краткий ответ: Сколько человек входит в состав команды для участия в эстафетном беге?		УК-6, УК-7, УКМ-6,
	Ответ:	В состав команды для участия в эстафетном беге входит 4 человека.	УКМ-7
10	Дайте развернутый ответ: За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает три штрафных броска?		УК-6, УК-7, УКМ-6,
	Ответ:	Судья назначает два штрафных броска, если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны трехочковых бросков и бросок с игры неудачен.	УКМ-7

Зачет четвертый семестр - очная, заочная

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте краткий ответ: Какова продолжительность игры в баскетбол?		УК-6, УК-7, УКМ-6, УКМ-7
	Ответ:	Продолжительность игры в баскетбол составляет 40 минут чистого времени (4 четверти по 10 минут).	
2	Дайте краткий ответ: Как в баскетболе называется фиксируемое в протоколе замечание игроку за ошибку при контакте с соперником?		УК-6, УК-7, УКМ-6, УКМ-7
	Ответ:	Фиксируемое в протоколе замечание игроку за ошибку при контакте с соперником называется персональным фолом.	
3	Дайте краткий ответ: Сколько времени команда может владеть мячом до выполнения броска по кольцу в баскетболе?		УК-6, УК-7, УКМ-6, УКМ-7
	Ответ:	До выполнения броска по кольцу в баскетболе команда может владеть мячом 24 секунды.	
4	Дайте краткий ответ: Каковы размеры баскетбольной площадки?		УК-6, УК-7, УКМ-6, УКМ-7
	Ответ:	Размеры баскетбольной площадки 28×15 м.	
5	Дайте краткий ответ: Какое максимальное количество фолов может получить баскетболист за время игры?		УК-6, УК-7, УКМ-6, УКМ-7
	Ответ:	За время игры баскетболист может получить максимум 5 фолов.	
6	Дайте краткий ответ: На какой высоте устанавливается волейбольная сетка на официальных соревнованиях женских команд?		УК-6, УК-7, УКМ-6, УКМ-7
	Ответ:	Волейбольная сетка на официальных соревнованиях женских команд устанавливается на высоте 2 м 24 см.	
7	Дайте краткий ответ: Какое количество побед из пяти партий в волейболе на официальных соревнованиях является условием выигрыша?		УК-6, УК-7, УКМ-6, УКМ-7
	Ответ:	Победа в трех партиях из пяти является условием выигрыша в волейболе на официальных соревнованиях.	
8	Дайте краткий ответ: Из скольких игроков состоит команда в пляжном волейболе?		УК-6, УК-7, УКМ-6, УКМ-7
	Ответ:	Команда в пляжном волейболе состоит из двух игроков.	
9	Дайте краткий ответ: На какие категории делятся действия игроков в волейболе?		УК-6, УК-7, УКМ-6, УКМ-7
	Ответ:	Действия игроков в волейболе делятся на защитные и атакующие.	
10	Дайте развернутый ответ: За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает два штрафных броска?		УК-6, УК-7, УКМ-6, УКМ-7
	Ответ:	Судья назначает два штрафных броска, если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны двухочковых бросков и бросок с игры неудачен или если команда превысила лимит из пяти командных фолов за четверть (за каждый последующий фол).	

7.1. Уровни овладения

Компетенция: *УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.*

Индикатор достижения компетенции: *УК-6.1 Использует технологии и методы управления своим временем для достижения поставленных целей.*

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
---------	----------------	-----------------

Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

Индикатор достижения компетенции: УК-6.2 Выстраивает траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

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

Индикатор достижения компетенции: УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100

Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

Индикатор достижения компетенции: УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

Компетенция: УКМ-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Индикатор достижения компетенции: УКМ-6.1 Использует технологии и методы управления своим временем для достижения поставленных целей.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80

Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

Индикатор достижения компетенции: УКМ-6.2 Выстраивает траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

Компетенция: УКМ-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор достижения компетенции: УКМ-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

Индикатор достижения компетенции: УКМ-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для вузов / Н. Л. Литош. - Москва: Юрайт, 2026. - 156 с - 978-5-534-12705-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587983> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебник для вузов / Т. П. Бегидова. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 210 с - 978-5-534-14815-2. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588960> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев, Н. Ж. Булгакова, Л. П. Макаренко [и др.] - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 344 с - 978-5-534-07939-5. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586545> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Теннис, настольный теннис, бадминтон: учебник для вузов / Е. В. Конеева, Е. Г. Писаренко, О. С. Ястребова [и др.] - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 95 с - 978-5-534-19051-9. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/589737> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. <http://pravo.gov.ru/> - Государственная система правовой информации «Официальный интернет-портал правовой информации»

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

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

Ресурсы «Интернет»

1. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. МойОфис;
2. "Astra Linux Special Edition" РУСБ.10015-01;

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

1. КонсультантПлюс;
2. Справочно-правовая система "Гарант-Максимум";

8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

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 СГ
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГ
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГ
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГ
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения