

Документы
Информация о владельце: "Самарский государственный экономический университет"
ФИО: Кандрашина Елена Александровна
Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»
Дата подписания: 10.07.2026 16:05:32
Уникальный программный ключ:
2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Направленность (профиль) подготовки: Диджитал-реклама, связи с общественностью и медиакоммуникации

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная

Год набора (приема на обучение): 2026

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

Объем: 328 ак.ч.

г. Самара, 2026

Разработчики:

Не имеет Моисеева Л. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, утвержденного приказом Минобрнауки от 08.06.2017 № 512, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по интернет-маркетингу", утвержден приказом Минтруда России от 19.02.2019 № 95н.

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	Логинова Е. 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-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации 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 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной 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).

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, Очно-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-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, Управление человеческими ресурсами, Учебная практика: профессионально-ознакомительная практика, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка
УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Бизнес-планирование, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, Производственная практика: проектно-технологическая практика, Учебная практика: профессионально-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

Очно-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

Очно-заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Общая физическая подготовка	130,45	6	124

Тема 1.1. Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц	6,45	6	
Тема 1.2. Улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок ОДА	14		14
Тема 1.3. Улучшение координации движений и равновесия	14		14
Тема 1.4. Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы	16		16
Тема 1.5. Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков	18		18
Тема 1.6. Обучение самообслуживанию, усвоению основных видов бытовой деятельности	16		16
Тема 1.7. Обучение технике бега	16		16
Тема 1.8. Воспитание гибкости	16		16
Тема 1.9. Воспитание силовых способностей	14		14
Раздел 2. Специальная физическая подготовка	143,55		143,55
Тема 2.1. Настольный теннис. Обучение технике основной стойки и работе ног. Способы хвата ракетки	14		14
Тема 2.2. Настольный теннис. Обучение технике владения ракеткой, тычки.	14		14
Тема 2.3. Настольный теннис. Обучение технике наката справа	16		16
Тема 2.4. Настольный теннис. Обучение технике наката слева	18		18
Тема 2.5. Настольный теннис. Обучение технике подачи и приема мяча.	16		16
Тема 2.6. Настольный теннис. Обучение технике подрезки, блока	18		18
Тема 2.7. Настольный теннис. Обучение технике Топ-спин, Флик	16		16
Тема 2.8. Настольный теннис. Обучение правилам игры.	18		18

Тема 2.9. Настольный теннис Совершенствование тактики игры. Двух-сторонние учебные игры	13,55		13,55
--	-------	--	-------

5.2. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля/Оценочное средство
Текущий контроль	Научное эссе Сдача нормативов по общей физической подготовке Сдача нормативов по специально-физической подготовке Тестирование
Промежуточная аттестация	Зачет

№ п/п	Наименование раздела	Вид контроля/ используемые оценочные материалы	
		Текущий	Промежут. аттестация
1	Общая физическая подготовка	Сдача нормативов по общей физической подготовке Тестирование	Зачет
2	Специальная физическая подготовка	Научное эссе Сдача нормативов по специально-физической подготовке	Зачет

6. Оценочные материалы текущего контроля

1. Общая физическая подготовка Сдача нормативов по общей физической подготовке

№ п/п	Содержание вопроса		Компетен ция																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		Правильный ответ (ключ ответа)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1	Сдача нормативов	Контрольные нормативы для оценки уровня общей физической подготовленности <table border="1"> <thead> <tr> <th>№</th> <th>Наименование теста</th> <th>Пол</th> <th>Средняя норма</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Бег 100 м</td> <td>муж</td> <td>1:30 (1:25 - 1:35)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>2:00 (1:55 - 2:05)</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Бег 200 м</td> <td>муж</td> <td>3:00 (2:50 - 3:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>3:40 (3:30 - 3:50)</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Бег 400 м</td> <td>муж</td> <td>1:40 (1:35 - 1:45)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>2:10 (2:05 - 2:15)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Бег 800 м</td> <td>муж</td> <td>4:00 (3:50 - 4:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>5:00 (4:50 - 5:10)</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Бег 1600 м</td> <td>муж</td> <td>10:00 (9:50 - 10:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>12:00 (11:50 - 12:10)</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>Бег 3200 м</td> <td>муж</td> <td>20:00 (19:50 - 20:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>24:00 (23:50 - 24:10)</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>Бег 6400 м</td> <td>муж</td> <td>40:00 (39:50 - 40:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>48:00 (47:50 - 48:10)</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>Бег 12800 м</td> <td>муж</td> <td>80:00 (79:50 - 80:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>96:00 (95:50 - 96:10)</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>Бег 25600 м</td> <td>муж</td> <td>160:00 (159:50 - 160:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>192:00 (191:50 - 192:10)</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>Бег 51200 м</td> <td>муж</td> <td>320:00 (319:50 - 320:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>384:00 (383:50 - 384:10)</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>Бег 102400 м</td> <td>муж</td> <td>640:00 (639:50 - 640:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>768:00 (767:50 - 768:10)</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>Бег 204800 м</td> <td>муж</td> <td>1280:00 (1279:50 - 1280:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>1536:00 (1535:50 - 1536:10)</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>Бег 409600 м</td> <td>муж</td> <td>2560:00 (2559:50 - 2560:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>3072:00 (3071:50 - 3072:10)</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>Бег 819200 м</td> <td>муж</td> <td>5120:00 (5119:50 - 5120:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>6144:00 (6143:50 - 6144:10)</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>Бег 1638400 м</td> <td>муж</td> <td>10240:00 (10239:50 - 10240:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>12288:00 (12287:50 - 12288:10)</td> </tr> <tr> <td>16</td> <td>Бег 3276800 м</td> <td>муж</td> <td>20480:00 (20479:50 - 20480:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>24576:00 (24575:50 - 24576:10)</td> </tr> <tr> <td>17</td> <td>Бег 6553600 м</td> <td>муж</td> <td>40960:00 (40959:50 - 40960:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>49152:00 (49151:50 - 49152:10)</td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>Бег 13107200 м</td> <td>муж</td> <td>81920:00 (81919:50 - 81920:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>98304:00 (98303:50 - 98304:10)</td> </tr> <tr> <td>19</td> <td>Бег 26214400 м</td> <td>муж</td> <td>163840:00 (163839:50 - 163840:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>196608:00 (196607:50 - 196608:10)</td> </tr> <tr> <td>20</td> <td>Бег 52428800 м</td> <td>муж</td> <td>327680:00 (327679:50 - 327680:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>393216:00 (393215:50 - 393216:10)</td> </tr> <tr> <td>21</td> <td>Бег 104857600 м</td> <td>муж</td> <td>655360:00 (655359:50 - 655360:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>786432:00 (786431:50 - 786432:10)</td> </tr> <tr> <td>22</td> <td>Бег 209715200 м</td> <td>муж</td> <td>1310720:00 (1310719:50 - 1310720:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>1572864:00 (1572863:50 - 1572864:10)</td> </tr> <tr> <td>23</td> <td>Бег 419430400 м</td> <td>муж</td> <td>2621440:00 (2621439:50 - 2621440:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>3145728:00 (3145727:50 - 3145728:10)</td> </tr> <tr> <td>24</td> <td>Бег 838860800 м</td> <td>муж</td> <td>5242880:00 (5242879:50 - 5242880:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>6291456:00 (6291455:50 - 6291456:10)</td> </tr> <tr> <td>25</td> <td>Бег 1677721600 м</td> <td>муж</td> <td>10485760:00 (10485759:50 - 10485760:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>12582912:00 (12582911:50 - 12582912:10)</td> </tr> <tr> <td>26</td> <td>Бег 3355443200 м</td> <td>муж</td> <td>20971520:00 (20971519:50 - 20971520:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>25165824:00 (25165823:50 - 25165824:10)</td> </tr> <tr> <td>27</td> <td>Бег 6710886400 м</td> <td>муж</td> <td>41943040:00 (41943039:50 - 41943040:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>50331648:00 (50331647:50 - 50331648:10)</td> </tr> <tr> <td>28</td> <td>Бег 13421772800 м</td> <td>муж</td> <td>83886080:00 (83886079:50 - 83886080:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>100663296:00 (100663295:50 - 100663296:10)</td> </tr> <tr> <td>29</td> <td>Бег 26843545600 м</td> <td>муж</td> <td>167772160:00 (167772159:50 - 167772160:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>201326592:00 (201326591:50 - 201326592:10)</td> </tr> <tr> <td>30</td> <td>Бег 53687091200 м</td> <td>муж</td> <td>335544320:00 (335544319:50 - 335544320:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>402653184:00 (402653183:50 - 402653184:10)</td> </tr> <tr> <td>31</td> <td>Бег 107374182400 м</td> <td>муж</td> <td>671088640:00 (671088639:50 - 671088640:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>805306368:00 (805306367:50 - 805306368:10)</td> </tr> <tr> <td>32</td> <td>Бег 214748364800 м</td> <td>муж</td> <td>1342177280:00 (1342177279:50 - 1342177280:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>1610612736:00 (1610612735:50 - 1610612736:10)</td> </tr> <tr> <td>33</td> <td>Бег 429496729600 м</td> <td>муж</td> <td>2684354560:00 (2684354559:50 - 2684354560:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>3221225472:00 (3221225471:50 - 3221225472:10)</td> </tr> <tr> <td>34</td> <td>Бег 858993459200 м</td> <td>муж</td> <td>5368709120:00 (5368709119:50 - 5368709120:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>6442450944:00 (6442450943:50 - 6442450944:10)</td> </tr> <tr> <td>35</td> <td>Бег 1717986918400 м</td> <td>муж</td> <td>10737418240:00 (10737418239:50 - 10737418240:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>12884901888:00 (12884901887:50 - 12884901888:10)</td> </tr> <tr> <td>36</td> <td>Бег 3435973836800 м</td> <td>муж</td> <td>21474836480:00 (21474836479:50 - 21474836480:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>25769803776:00 (25769803775:50 - 25769803776:10)</td> </tr> <tr> <td>37</td> <td>Бег 6871947673600 м</td> <td>муж</td> <td>42949672960:00 (42949672959:50 - 42949672960:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>51539607552:00 (51539607551:50 - 51539607552:10)</td> </tr> <tr> <td>38</td> <td>Бег 13743895347200 м</td> <td>муж</td> <td>85899345920:00 (85899345919:50 - 85899345920:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>103079215104:00 (103079215103:50 - 103079215104:10)</td> </tr> <tr> <td>39</td> <td>Бег 27487790694400 м</td> <td>муж</td> <td>171798691840:00 (171798691839:50 - 171798691840:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>206158430208:00 (206158430207:50 - 206158430208:10)</td> </tr> <tr> <td>40</td> <td>Бег 54975581388800 м</td> <td>муж</td> <td>343597383680:00 (343597383679:50 - 343597383680:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>412316860416:00 (412316860415:50 - 412316860416:10)</td> </tr> <tr> <td>41</td> <td>Бег 109951162777600 м</td> <td>муж</td> <td>687194767360:00 (687194767359:50 - 687194767360:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>824633720832:00 (824633720831:50 - 824633720832:10)</td> </tr> <tr> <td>42</td> <td>Бег 219902325555200 м</td> <td>муж</td> <td>1374389534720:00 (1374389534719:50 - 1374389534720:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>1649267441664:00 (1649267441663:50 - 1649267441664:10)</td> </tr> <tr> <td>43</td> <td>Бег 439804651110400 м</td> <td>муж</td> <td>2748779069440:00 (2748779069439:50 - 2748779069440:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>3298534883328:00 (3298534883327:50 - 3298534883328:10)</td> </tr> <tr> <td>44</td> <td>Бег 879609302220800 м</td> <td>муж</td> <td>5497558138880:00 (5497558138879:50 - 5497558138880:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>6597069766656:00 (6597069766655:50 - 6597069766656:10)</td> </tr> <tr> <td>45</td> <td>Бег 1759218604441600 м</td> <td>муж</td> <td>10995116277760:00 (10995116277759:50 - 10995116277760:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>13194139533312:00 (13194139533311:50 - 13194139533312:10)</td> </tr> <tr> <td>46</td> <td>Бег 3518437208883200 м</td> <td>муж</td> <td>21990232555520:00 (21990232555519:50 - 21990232555520:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>26388279066624:00 (26388279066623:50 - 26388279066624:10)</td> </tr> <tr> <td>47</td> <td>Бег 7036874417766400 м</td> <td>муж</td> <td>43980465111040:00 (43980465111039:50 - 43980465111040:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>52776558133248:00 (52776558133247:50 - 52776558133248:10)</td> </tr> <tr> <td>48</td> <td>Бег 14073748835532800 м</td> <td>муж</td> <td>87960930222080:00 (87960930222079:50 - 87960930222080:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>105553116266496:00 (105553116266495:50 - 105553116266496:10)</td> </tr> <tr> <td>49</td> <td>Бег 28147497671065600 м</td> <td>муж</td> <td>175921860444160:00 (175921860444159:50 - 175921860444160:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>211106232532992:00 (211106232532991:50 - 211106232532992:10)</td> </tr> <tr> <td>50</td> <td>Бег 56294995342131200 м</td> <td>муж</td> <td>351843720888320:00 (351843720888319:50 - 351843720888320:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>422212465065984:00 (422212465065983:50 - 422212465065984:10)</td> </tr> <tr> <td>51</td> <td>Бег 112589990684262400 м</td> <td>муж</td> <td>703687441776640:00 (703687441776639:50 - 703687441776640:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>844424930131968:00 (844424930131967:50 - 844424930131968:10)</td> </tr> <tr> <td>52</td> <td>Бег 225179981368524800 м</td> <td>муж</td> <td>1407374883553280:00 (1407374883553279:50 - 1407374883553280:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>1688849860263936:00 (1688849860263935:50 - 1688849860263936:10)</td> </tr> <tr> <td>53</td> <td>Бег 450359962737049600 м</td> <td>муж</td> <td>2814749767106560:00 (2814749767106559:50 - 2814749767106560:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>3377699720527872:00 (3377699720527871:50 - 3377699720527872:10)</td> </tr> <tr> <td>54</td> <td>Бег 900719925474099200 м</td> <td>муж</td> <td>5629499534213120:00 (5629499534213119:50 - 5629499534213120:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>6755399441055744:00 (6755399441055743:50 - 6755399441055744:10)</td> </tr> <tr> <td>55</td> <td>Бег 1801439850948198400 м</td> <td>муж</td> <td>11258999068426240:00 (11258999068426239:50 - 11258999068426240:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>13510798882111488:00 (13510798882111487:50 - 13510798882111488:10)</td> </tr> <tr> <td>56</td> <td>Бег 3602879701896396800 м</td> <td>муж</td> <td>22517998136852480:00 (22517998136852479:50 - 22517998136852480:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>27021597764222976:00 (27021597764222975:50 - 27021597764222976:10)</td> </tr> <tr> <td>57</td> <td>Бег 7205759403792793600 м</td> <td>муж</td> <td>45035996273704960:00 (45035996273704959:50 - 45035996273704960:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>54043195528445952:00 (54043195528445951:50 - 54043195528445952:10)</td> </tr> <tr> <td>58</td> <td>Бег 14411518807585587200 м</td> <td>муж</td> <td>90071992547409920:00 (90071992547409919:50 - 90071992547409920:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>108086391056891904:00 (108086391056891903:50 - 108086391056891904:10)</td> </tr> <tr> <td>59</td> <td>Бег 28823037615171174400 м</td> <td>муж</td> <td>180143985094819840:00 (180143985094819839:50 - 180143985094819840:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>216172782113783808:00 (216172782113783807:50 - 216172782113783808:10)</td> </tr> <tr> <td>60</td> <td>Бег 57646075230342348800 м</td> <td>муж</td> <td>360287970189639680:00 (360287970189639679:50 - 360287970189639680:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>432345564227567616:00 (432345564227567615:50 - 432345564227567616:10)</td> </tr> <tr> <td>61</td> <td>Бег 115292150460684697600 м</td> <td>муж</td> <td>720575940379279360:00 (720575940379279359:50 - 720575940379279360:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>864691128455135232:00 (864691128455135231:50 - 864691128455135232:10)</td> </tr> <tr> <td>62</td> <td>Бег 230584300921369395200 м</td> <td>муж</td> <td>1441151880758558720:00 (1441151880758558719:50 - 1441151880758558720:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>1729382256910270464:00 (1729382256910270463:50 - 1729382256910270464:10)</td> </tr> <tr> <td>63</td> <td>Бег 461168601842738790400 м</td> <td>муж</td> <td>2882303761517117440:00 (2882303761517117439:50 - 2882303761517117440:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>3436764513820540928:00 (3436764513820540927:50 - 3436764513820540928:10)</td> </tr> <tr> <td>64</td> <td>Бег 922337203685477580800 м</td> <td>муж</td> <td>5764607523034234880:00 (5764607523034234879:50 - 5764607523034234880:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>6873529027641081856:00 (6873529027641081855:50 - 6873529027641081856:10)</td> </tr> <tr> <td>65</td> <td>Бег 1844674407370955161600 м</td> <td>муж</td> <td>11529215046068469760:00 (11529215046068469759:50 - 11529215046068469760:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>13747058055282163712:00 (13747058055282163711:50 - 13747058055282163712:10)</td> </tr> <tr> <td>66</td> <td>Бег 3689348814741910323200 м</td> <td>муж</td> <td>23058430092136939520:00 (23058430092136939519:50 - 23058430092136939520:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>28094116110564327424:00 (28094116110564327423:50 - 28094116110564327424:10)</td> </tr> <tr> <td>67</td> <td>Бег 7378697629483820646400 м</td> <td>муж</td> <td>46116860184273879040:00 (46116860184273879039:50 - 46116860184273879040:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>55188232221128654848:00 (55188232221128654847:50 - 55188232221128654848:10)</td> </tr> <tr> <td>68</td> <td>Бег 14757395258967641292800 м</td> <td>муж</td> <td>92233720368547758080:00 (92233720368547758079:50 - 92233720368547758080:10)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>жен</td> <td>110376464442257309696:00 (110376464442257309695:50 - 1</td></tr></tbody></table>	№	Наименование теста	Пол	Средняя норма	1	Бег 100 м	муж	1:30 (1:25 - 1:35)			жен	2:00 (1:55 - 2:05)	2	Бег 200 м	муж	3:00 (2:50 - 3:10)			жен	3:40 (3:30 - 3:50)	3	Бег 400 м	муж	1:40 (1:35 - 1:45)			жен	2:10 (2:05 - 2:15)	4	Бег 800 м	муж	4:00 (3:50 - 4:10)			жен	5:00 (4:50 - 5:10)	5	Бег 1600 м	муж	10:00 (9:50 - 10:10)			жен	12:00 (11:50 - 12:10)	6	Бег 3200 м	муж	20:00 (19:50 - 20:10)			жен	24:00 (23:50 - 24:10)	7	Бег 6400 м	муж	40:00 (39:50 - 40:10)			жен	48:00 (47:50 - 48:10)	8	Бег 12800 м	муж	80:00 (79:50 - 80:10)			жен	96:00 (95:50 - 96:10)	9	Бег 25600 м	муж	160:00 (159:50 - 160:10)			жен	192:00 (191:50 - 192:10)	10	Бег 51200 м	муж	320:00 (319:50 - 320:10)			жен	384:00 (383:50 - 384:10)	11	Бег 102400 м	муж	640:00 (639:50 - 640:10)			жен	768:00 (767:50 - 768:10)	12	Бег 204800 м	муж	1280:00 (1279:50 - 1280:10)			жен	1536:00 (1535:50 - 1536:10)	13	Бег 409600 м	муж	2560:00 (2559:50 - 2560:10)			жен	3072:00 (3071:50 - 3072:10)	14	Бег 819200 м	муж	5120:00 (5119:50 - 5120:10)			жен	6144:00 (6143:50 - 6144:10)	15	Бег 1638400 м	муж	10240:00 (10239:50 - 10240:10)			жен	12288:00 (12287:50 - 12288:10)	16	Бег 3276800 м	муж	20480:00 (20479:50 - 20480:10)			жен	24576:00 (24575:50 - 24576:10)	17	Бег 6553600 м	муж	40960:00 (40959:50 - 40960:10)			жен	49152:00 (49151:50 - 49152:10)	18	Бег 13107200 м	муж	81920:00 (81919:50 - 81920:10)			жен	98304:00 (98303:50 - 98304:10)	19	Бег 26214400 м	муж	163840:00 (163839:50 - 163840:10)			жен	196608:00 (196607:50 - 196608:10)	20	Бег 52428800 м	муж	327680:00 (327679:50 - 327680:10)			жен	393216:00 (393215:50 - 393216:10)	21	Бег 104857600 м	муж	655360:00 (655359:50 - 655360:10)			жен	786432:00 (786431:50 - 786432:10)	22	Бег 209715200 м	муж	1310720:00 (1310719:50 - 1310720:10)			жен	1572864:00 (1572863:50 - 1572864:10)	23	Бег 419430400 м	муж	2621440:00 (2621439:50 - 2621440:10)			жен	3145728:00 (3145727:50 - 3145728:10)	24	Бег 838860800 м	муж	5242880:00 (5242879:50 - 5242880:10)			жен	6291456:00 (6291455:50 - 6291456:10)	25	Бег 1677721600 м	муж	10485760:00 (10485759:50 - 10485760:10)			жен	12582912:00 (12582911:50 - 12582912:10)	26	Бег 3355443200 м	муж	20971520:00 (20971519:50 - 20971520:10)			жен	25165824:00 (25165823:50 - 25165824:10)	27	Бег 6710886400 м	муж	41943040:00 (41943039:50 - 41943040:10)			жен	50331648:00 (50331647:50 - 50331648:10)	28	Бег 13421772800 м	муж	83886080:00 (83886079:50 - 83886080:10)			жен	100663296:00 (100663295:50 - 100663296:10)	29	Бег 26843545600 м	муж	167772160:00 (167772159:50 - 167772160:10)			жен	201326592:00 (201326591:50 - 201326592:10)	30	Бег 53687091200 м	муж	335544320:00 (335544319:50 - 335544320:10)			жен	402653184:00 (402653183:50 - 402653184:10)	31	Бег 107374182400 м	муж	671088640:00 (671088639:50 - 671088640:10)			жен	805306368:00 (805306367:50 - 805306368:10)	32	Бег 214748364800 м	муж	1342177280:00 (1342177279:50 - 1342177280:10)			жен	1610612736:00 (1610612735:50 - 1610612736:10)	33	Бег 429496729600 м	муж	2684354560:00 (2684354559:50 - 2684354560:10)			жен	3221225472:00 (3221225471:50 - 3221225472:10)	34	Бег 858993459200 м	муж	5368709120:00 (5368709119:50 - 5368709120:10)			жен	6442450944:00 (6442450943:50 - 6442450944:10)	35	Бег 1717986918400 м	муж	10737418240:00 (10737418239:50 - 10737418240:10)			жен	12884901888:00 (12884901887:50 - 12884901888:10)	36	Бег 3435973836800 м	муж	21474836480:00 (21474836479:50 - 21474836480:10)			жен	25769803776:00 (25769803775:50 - 25769803776:10)	37	Бег 6871947673600 м	муж	42949672960:00 (42949672959:50 - 42949672960:10)			жен	51539607552:00 (51539607551:50 - 51539607552:10)	38	Бег 13743895347200 м	муж	85899345920:00 (85899345919:50 - 85899345920:10)			жен	103079215104:00 (103079215103:50 - 103079215104:10)	39	Бег 27487790694400 м	муж	171798691840:00 (171798691839:50 - 171798691840:10)			жен	206158430208:00 (206158430207:50 - 206158430208:10)	40	Бег 54975581388800 м	муж	343597383680:00 (343597383679:50 - 343597383680:10)			жен	412316860416:00 (412316860415:50 - 412316860416:10)	41	Бег 109951162777600 м	муж	687194767360:00 (687194767359:50 - 687194767360:10)			жен	824633720832:00 (824633720831:50 - 824633720832:10)	42	Бег 219902325555200 м	муж	1374389534720:00 (1374389534719:50 - 1374389534720:10)			жен	1649267441664:00 (1649267441663:50 - 1649267441664:10)	43	Бег 439804651110400 м	муж	2748779069440:00 (2748779069439:50 - 2748779069440:10)			жен	3298534883328:00 (3298534883327:50 - 3298534883328:10)	44	Бег 879609302220800 м	муж	5497558138880:00 (5497558138879:50 - 5497558138880:10)			жен	6597069766656:00 (6597069766655:50 - 6597069766656:10)	45	Бег 1759218604441600 м	муж	10995116277760:00 (10995116277759:50 - 10995116277760:10)			жен	13194139533312:00 (13194139533311:50 - 13194139533312:10)	46	Бег 3518437208883200 м	муж	21990232555520:00 (21990232555519:50 - 21990232555520:10)			жен	26388279066624:00 (26388279066623:50 - 26388279066624:10)	47	Бег 7036874417766400 м	муж	43980465111040:00 (43980465111039:50 - 43980465111040:10)			жен	52776558133248:00 (52776558133247:50 - 52776558133248:10)	48	Бег 14073748835532800 м	муж	87960930222080:00 (87960930222079:50 - 87960930222080:10)			жен	105553116266496:00 (105553116266495:50 - 105553116266496:10)	49	Бег 28147497671065600 м	муж	175921860444160:00 (175921860444159:50 - 175921860444160:10)			жен	211106232532992:00 (211106232532991:50 - 211106232532992:10)	50	Бег 56294995342131200 м	муж	351843720888320:00 (351843720888319:50 - 351843720888320:10)			жен	422212465065984:00 (422212465065983:50 - 422212465065984:10)	51	Бег 112589990684262400 м	муж	703687441776640:00 (703687441776639:50 - 703687441776640:10)			жен	844424930131968:00 (844424930131967:50 - 844424930131968:10)	52	Бег 225179981368524800 м	муж	1407374883553280:00 (1407374883553279:50 - 1407374883553280:10)			жен	1688849860263936:00 (1688849860263935:50 - 1688849860263936:10)	53	Бег 450359962737049600 м	муж	2814749767106560:00 (2814749767106559:50 - 2814749767106560:10)			жен	3377699720527872:00 (3377699720527871:50 - 3377699720527872:10)	54	Бег 900719925474099200 м	муж	5629499534213120:00 (5629499534213119:50 - 5629499534213120:10)			жен	6755399441055744:00 (6755399441055743:50 - 6755399441055744:10)	55	Бег 1801439850948198400 м	муж	11258999068426240:00 (11258999068426239:50 - 11258999068426240:10)			жен	13510798882111488:00 (13510798882111487:50 - 13510798882111488:10)	56	Бег 3602879701896396800 м	муж	22517998136852480:00 (22517998136852479:50 - 22517998136852480:10)			жен	27021597764222976:00 (27021597764222975:50 - 27021597764222976:10)	57	Бег 7205759403792793600 м	муж	45035996273704960:00 (45035996273704959:50 - 45035996273704960:10)			жен	54043195528445952:00 (54043195528445951:50 - 54043195528445952:10)	58	Бег 14411518807585587200 м	муж	90071992547409920:00 (90071992547409919:50 - 90071992547409920:10)			жен	108086391056891904:00 (108086391056891903:50 - 108086391056891904:10)	59	Бег 28823037615171174400 м	муж	180143985094819840:00 (180143985094819839:50 - 180143985094819840:10)			жен	216172782113783808:00 (216172782113783807:50 - 216172782113783808:10)	60	Бег 57646075230342348800 м	муж	360287970189639680:00 (360287970189639679:50 - 360287970189639680:10)			жен	432345564227567616:00 (432345564227567615:50 - 432345564227567616:10)	61	Бег 115292150460684697600 м	муж	720575940379279360:00 (720575940379279359:50 - 720575940379279360:10)			жен	864691128455135232:00 (864691128455135231:50 - 864691128455135232:10)	62	Бег 230584300921369395200 м	муж	1441151880758558720:00 (1441151880758558719:50 - 1441151880758558720:10)			жен	1729382256910270464:00 (1729382256910270463:50 - 1729382256910270464:10)	63	Бег 461168601842738790400 м	муж	2882303761517117440:00 (2882303761517117439:50 - 2882303761517117440:10)			жен	3436764513820540928:00 (3436764513820540927:50 - 3436764513820540928:10)	64	Бег 922337203685477580800 м	муж	5764607523034234880:00 (5764607523034234879:50 - 5764607523034234880:10)			жен	6873529027641081856:00 (6873529027641081855:50 - 6873529027641081856:10)	65	Бег 1844674407370955161600 м	муж	11529215046068469760:00 (11529215046068469759:50 - 11529215046068469760:10)			жен	13747058055282163712:00 (13747058055282163711:50 - 13747058055282163712:10)	66	Бег 3689348814741910323200 м	муж	23058430092136939520:00 (23058430092136939519:50 - 23058430092136939520:10)			жен	28094116110564327424:00 (28094116110564327423:50 - 28094116110564327424:10)	67	Бег 7378697629483820646400 м	муж	46116860184273879040:00 (46116860184273879039:50 - 46116860184273879040:10)			жен	55188232221128654848:00 (55188232221128654847:50 - 55188232221128654848:10)	68	Бег 14757395258967641292800 м	муж	92233720368547758080:00 (92233720368547758079:50 - 92233720368547758080:10)			жен	110376464442257309696:00 (110376464442257309695:50 - 1
№	Наименование теста	Пол	Средняя норма																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
1	Бег 100 м	муж	1:30 (1:25 - 1:35)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	2:00 (1:55 - 2:05)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
2	Бег 200 м	муж	3:00 (2:50 - 3:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	3:40 (3:30 - 3:50)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
3	Бег 400 м	муж	1:40 (1:35 - 1:45)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	2:10 (2:05 - 2:15)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
4	Бег 800 м	муж	4:00 (3:50 - 4:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	5:00 (4:50 - 5:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
5	Бег 1600 м	муж	10:00 (9:50 - 10:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	12:00 (11:50 - 12:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
6	Бег 3200 м	муж	20:00 (19:50 - 20:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	24:00 (23:50 - 24:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
7	Бег 6400 м	муж	40:00 (39:50 - 40:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	48:00 (47:50 - 48:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
8	Бег 12800 м	муж	80:00 (79:50 - 80:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	96:00 (95:50 - 96:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9	Бег 25600 м	муж	160:00 (159:50 - 160:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	192:00 (191:50 - 192:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
10	Бег 51200 м	муж	320:00 (319:50 - 320:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	384:00 (383:50 - 384:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
11	Бег 102400 м	муж	640:00 (639:50 - 640:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	768:00 (767:50 - 768:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
12	Бег 204800 м	муж	1280:00 (1279:50 - 1280:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	1536:00 (1535:50 - 1536:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
13	Бег 409600 м	муж	2560:00 (2559:50 - 2560:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	3072:00 (3071:50 - 3072:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
14	Бег 819200 м	муж	5120:00 (5119:50 - 5120:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	6144:00 (6143:50 - 6144:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
15	Бег 1638400 м	муж	10240:00 (10239:50 - 10240:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	12288:00 (12287:50 - 12288:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
16	Бег 3276800 м	муж	20480:00 (20479:50 - 20480:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	24576:00 (24575:50 - 24576:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
17	Бег 6553600 м	муж	40960:00 (40959:50 - 40960:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	49152:00 (49151:50 - 49152:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
18	Бег 13107200 м	муж	81920:00 (81919:50 - 81920:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	98304:00 (98303:50 - 98304:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
19	Бег 26214400 м	муж	163840:00 (163839:50 - 163840:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	196608:00 (196607:50 - 196608:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
20	Бег 52428800 м	муж	327680:00 (327679:50 - 327680:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	393216:00 (393215:50 - 393216:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
21	Бег 104857600 м	муж	655360:00 (655359:50 - 655360:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	786432:00 (786431:50 - 786432:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
22	Бег 209715200 м	муж	1310720:00 (1310719:50 - 1310720:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	1572864:00 (1572863:50 - 1572864:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
23	Бег 419430400 м	муж	2621440:00 (2621439:50 - 2621440:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	3145728:00 (3145727:50 - 3145728:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
24	Бег 838860800 м	муж	5242880:00 (5242879:50 - 5242880:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	6291456:00 (6291455:50 - 6291456:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
25	Бег 1677721600 м	муж	10485760:00 (10485759:50 - 10485760:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	12582912:00 (12582911:50 - 12582912:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
26	Бег 3355443200 м	муж	20971520:00 (20971519:50 - 20971520:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	25165824:00 (25165823:50 - 25165824:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
27	Бег 6710886400 м	муж	41943040:00 (41943039:50 - 41943040:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	50331648:00 (50331647:50 - 50331648:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
28	Бег 13421772800 м	муж	83886080:00 (83886079:50 - 83886080:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	100663296:00 (100663295:50 - 100663296:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
29	Бег 26843545600 м	муж	167772160:00 (167772159:50 - 167772160:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	201326592:00 (201326591:50 - 201326592:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
30	Бег 53687091200 м	муж	335544320:00 (335544319:50 - 335544320:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	402653184:00 (402653183:50 - 402653184:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
31	Бег 107374182400 м	муж	671088640:00 (671088639:50 - 671088640:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	805306368:00 (805306367:50 - 805306368:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
32	Бег 214748364800 м	муж	1342177280:00 (1342177279:50 - 1342177280:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	1610612736:00 (1610612735:50 - 1610612736:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
33	Бег 429496729600 м	муж	2684354560:00 (2684354559:50 - 2684354560:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	3221225472:00 (3221225471:50 - 3221225472:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
34	Бег 858993459200 м	муж	5368709120:00 (5368709119:50 - 5368709120:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	6442450944:00 (6442450943:50 - 6442450944:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
35	Бег 1717986918400 м	муж	10737418240:00 (10737418239:50 - 10737418240:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	12884901888:00 (12884901887:50 - 12884901888:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
36	Бег 3435973836800 м	муж	21474836480:00 (21474836479:50 - 21474836480:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	25769803776:00 (25769803775:50 - 25769803776:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
37	Бег 6871947673600 м	муж	42949672960:00 (42949672959:50 - 42949672960:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	51539607552:00 (51539607551:50 - 51539607552:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
38	Бег 13743895347200 м	муж	85899345920:00 (85899345919:50 - 85899345920:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	103079215104:00 (103079215103:50 - 103079215104:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
39	Бег 27487790694400 м	муж	171798691840:00 (171798691839:50 - 171798691840:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	206158430208:00 (206158430207:50 - 206158430208:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
40	Бег 54975581388800 м	муж	343597383680:00 (343597383679:50 - 343597383680:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	412316860416:00 (412316860415:50 - 412316860416:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
41	Бег 109951162777600 м	муж	687194767360:00 (687194767359:50 - 687194767360:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	824633720832:00 (824633720831:50 - 824633720832:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
42	Бег 219902325555200 м	муж	1374389534720:00 (1374389534719:50 - 1374389534720:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	1649267441664:00 (1649267441663:50 - 1649267441664:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
43	Бег 439804651110400 м	муж	2748779069440:00 (2748779069439:50 - 2748779069440:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	3298534883328:00 (3298534883327:50 - 3298534883328:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
44	Бег 879609302220800 м	муж	5497558138880:00 (5497558138879:50 - 5497558138880:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	6597069766656:00 (6597069766655:50 - 6597069766656:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
45	Бег 1759218604441600 м	муж	10995116277760:00 (10995116277759:50 - 10995116277760:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	13194139533312:00 (13194139533311:50 - 13194139533312:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
46	Бег 3518437208883200 м	муж	21990232555520:00 (21990232555519:50 - 21990232555520:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	26388279066624:00 (26388279066623:50 - 26388279066624:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
47	Бег 7036874417766400 м	муж	43980465111040:00 (43980465111039:50 - 43980465111040:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	52776558133248:00 (52776558133247:50 - 52776558133248:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
48	Бег 14073748835532800 м	муж	87960930222080:00 (87960930222079:50 - 87960930222080:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	105553116266496:00 (105553116266495:50 - 105553116266496:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
49	Бег 28147497671065600 м	муж	175921860444160:00 (175921860444159:50 - 175921860444160:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	211106232532992:00 (211106232532991:50 - 211106232532992:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
50	Бег 56294995342131200 м	муж	351843720888320:00 (351843720888319:50 - 351843720888320:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	422212465065984:00 (422212465065983:50 - 422212465065984:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
51	Бег 112589990684262400 м	муж	703687441776640:00 (703687441776639:50 - 703687441776640:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	844424930131968:00 (844424930131967:50 - 844424930131968:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
52	Бег 225179981368524800 м	муж	1407374883553280:00 (1407374883553279:50 - 1407374883553280:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	1688849860263936:00 (1688849860263935:50 - 1688849860263936:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
53	Бег 450359962737049600 м	муж	2814749767106560:00 (2814749767106559:50 - 2814749767106560:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	3377699720527872:00 (3377699720527871:50 - 3377699720527872:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
54	Бег 900719925474099200 м	муж	5629499534213120:00 (5629499534213119:50 - 5629499534213120:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	6755399441055744:00 (6755399441055743:50 - 6755399441055744:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
55	Бег 1801439850948198400 м	муж	11258999068426240:00 (11258999068426239:50 - 11258999068426240:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	13510798882111488:00 (13510798882111487:50 - 13510798882111488:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
56	Бег 3602879701896396800 м	муж	22517998136852480:00 (22517998136852479:50 - 22517998136852480:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	27021597764222976:00 (27021597764222975:50 - 27021597764222976:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
57	Бег 7205759403792793600 м	муж	45035996273704960:00 (45035996273704959:50 - 45035996273704960:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	54043195528445952:00 (54043195528445951:50 - 54043195528445952:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
58	Бег 14411518807585587200 м	муж	90071992547409920:00 (90071992547409919:50 - 90071992547409920:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	108086391056891904:00 (108086391056891903:50 - 108086391056891904:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
59	Бег 28823037615171174400 м	муж	180143985094819840:00 (180143985094819839:50 - 180143985094819840:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	216172782113783808:00 (216172782113783807:50 - 216172782113783808:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
60	Бег 57646075230342348800 м	муж	360287970189639680:00 (360287970189639679:50 - 360287970189639680:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	432345564227567616:00 (432345564227567615:50 - 432345564227567616:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
61	Бег 115292150460684697600 м	муж	720575940379279360:00 (720575940379279359:50 - 720575940379279360:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	864691128455135232:00 (864691128455135231:50 - 864691128455135232:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
62	Бег 230584300921369395200 м	муж	1441151880758558720:00 (1441151880758558719:50 - 1441151880758558720:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	1729382256910270464:00 (1729382256910270463:50 - 1729382256910270464:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
63	Бег 461168601842738790400 м	муж	2882303761517117440:00 (2882303761517117439:50 - 2882303761517117440:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	3436764513820540928:00 (3436764513820540927:50 - 3436764513820540928:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
64	Бег 922337203685477580800 м	муж	5764607523034234880:00 (5764607523034234879:50 - 5764607523034234880:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	6873529027641081856:00 (6873529027641081855:50 - 6873529027641081856:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
65	Бег 1844674407370955161600 м	муж	11529215046068469760:00 (11529215046068469759:50 - 11529215046068469760:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	13747058055282163712:00 (13747058055282163711:50 - 13747058055282163712:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
66	Бег 3689348814741910323200 м	муж	23058430092136939520:00 (23058430092136939519:50 - 23058430092136939520:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	28094116110564327424:00 (28094116110564327423:50 - 28094116110564327424:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
67	Бег 7378697629483820646400 м	муж	46116860184273879040:00 (46116860184273879039:50 - 46116860184273879040:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	55188232221128654848:00 (55188232221128654847:50 - 55188232221128654848:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
68	Бег 14757395258967641292800 м	муж	92233720368547758080:00 (92233720368547758079:50 - 92233720368547758080:10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		жен	110376464442257309696:00 (110376464442257309695:50 - 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

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.	УК-7
	Ответ: Б	
3	Выберите один вариант ответа С каким понятием принято связывать процесс изменения форм и функций организма в течение индивидуальной жизни? А – физическое совершенство; Б – физическая подготовка; В – физическое состояние; Г – физическое развитие.	УК-7
	Ответ: Г	
4	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	УК-7
	Ответ: В	
5	Выберите один вариант ответа Какие упражнения наиболее эффективны для развития общей выносливости? а) Подъём штанги на бицепс в 3–4 подходах по 8–10 повторений; б) Статические удержания тела в висе на перекладине; в) Прыжки со скакалкой в сериях по 30 секунд с отдыхом 1 минута; г) Бег в равномерном темпе на дистанции 3–5 км	УК-7
	Ответ: Г	
6	Установите соответствие между компонентами здорового образа жизни и конкретными действиями/практиками, их иллюстрирующими: 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) Приём 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
	Ответ: 1–В, 2–А, 3–Г, 4–Б, 5–Д.	
7	Подберите к каждому фактору риска соответствующую меру профилактики, основанную на принципах здорового образа жизни: Фактор риска 1) Гиподинамия 2) Хронический стресс 3) Несбалансированное питание 4) Профессиональное выгорание 5) Снижение иммунитета Мера профилактики через ЗОЖ А) Соблюдение питьевого режима, ограничение соли и сахара в рационе Б) Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание) не менее 150 минут в неделю В) Техники релаксации, дыхательные упражнения, Г) Планирование рабочего дня, регулярные перерывы, занятия спортом для эмоциональной разгрузки Д) Закаливание, сбалансированное питание, достаточный сон	УК-7
	Ответ: 1–Б, 2–В, 3–А, 4–Г, 5–Д.	

8	Найдите соответствие между аспектами компетенции «Рассматривает нормы ЗОЖ как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности» и их конкретными проявлениями в жизни человека: <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</td></tr><tr><td colspan="2">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> Ответ: 1–Б, 2–В, 3–А, 4–Г, 5–Д.	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
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															
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»). Ответ: Б → Е → Г → В → А → Д.	УК-7														
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. Ответ: А → Д → В → Г → Е → Б.	УК-7														
11	Ответ считается верным при перечислении любых трех правильных ответов Ситуация: Во время футбольной тренировки игрок почувствовал резкую боль в колене после неудачного падения. Что нужно сделать в первую очередь? Ответ: • Прекратить тренировку • Приложить холод • Зафиксировать колено • Обеспечить покой • Обратиться к врачу	УК-7														
12	Ответ считается верным при перечислении любых четырех правильных ответов Ситуация: В университете есть секция по волейболу, но посещаемость студентов снижается. Руководство секции просит вас проанализировать ситуацию. Какие данные вам нужно собрать для анализа? Ответ: • Количество • Активность • Посещения • Расписание • Мероприятия • Конкуренция • Мотивация • Отзывы	УК-7														

13	Ответ считается верным при перечислении любых четырех правильных ответов Ситуация: Спортсмен жалуется на усталость и недостаток энергии во время тренировок. Как вы можете скорректировать его питание (на что обратить внимание)?		УК-7
	Ответ:	• Регулярное питание • Рациональное питание • Белки • Жиры • Углеводы • Питьевой режим • Исключить вредные продукты.	
14	Ответ считается верным при перечислении любых четырех правильных ответов Ситуация: Вы отвечаете за организацию студенческих соревнований по баскетболу. Перечислить этапы организации мероприятия?		УК-7
	Ответ:	• Планирование • Подготовка • Безопасность • Расходы • Участники • Судейство • Награждение • Оценка успешности	
15	Ответ считается верным при перечислении любых четырех правильных ответов Ситуация: Компания разработала мобильное приложение для тренировок и хочет выйти на рынок. Перечислить виды продвижения в маркетинге.		УК-7
	Ответ:	• Реклама • Продажа • Пропаганда • Стимулирование • Маркетинг • Спонсорство	

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
	Ответ:	Оригинальность текста не менее 65%	

2. Специальная физическая подготовка Сдача нормативов по специально-физической подготовке

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

Ответ:				

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Зачет второй семестр - очная, очно-заочная

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
	Правильный ответ (ключ ответа)		
1	Дайте развернутый ответ на вопрос: Что означает термин «дефектологические знания» в контексте АФК?		УК-7
	Ответ:	Это знания о закономерностях развития, обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), включая особенности их психофизического развития, коммуникации и адаптации к физической нагрузке.	
2	Дайте развернутый ответ на вопрос: Назовите три основных принципа АФК, опирающихся на дефектологию.		УК-7
	Ответ:	Принцип доступности, принцип коррекционно развивающей направленности, принцип индивидуального подхода.	
3	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие виды нарушений развития необходимо учитывать при планировании занятий АФК?		УК-7
	Ответ:	Сенсорные (слух, зрение), двигательные (ОДА), интеллектуальные, речевые, комплексные и множественные нарушения.	
4	Дайте развернутый ответ на вопрос: Как влияет нарушение слуха на проведение занятий АФК?		УК-7
	Ответ:	Требует использования визуальных опор (жесты, карточки, зеркала), синхронной демонстрации упражнений, световых и вибрационных сигналов для подачи команд.	
5	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие методы коммуникации предпочтительны для работы со слепыми и слабовидящими на занятиях АФК?		УК-7
	Ответ:	Тактильная демонстрация, вербальные подсказки с усилением голоса, описание действий, использование звуковых ориентиров (звуковые мячи, маяки), тактильные дорожки.	
6	Дайте развернутый ответ на вопрос: В чём заключается принцип коррекционно развивающей направленности АФК?		УК-7
	Ответ:	В том, что занятия не только развивают физические качества, но и компенсируют недостатки развития: улучшают координацию, пространственную ориентацию, моторику, коммуникативные навыки и т.д.	
7	Дайте развернутый ответ на вопрос: Почему важен индивидуальный подход в АФК?		УК-7
	Ответ:	Потому что даже внутри одной нозологии (например, ДЦП) у людей могут быть разные уровни мобильности, сопутствующие нарушения и потребности, требующие адаптации упражнений и нагрузки.	
8	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие средства адаптации можно использовать на занятиях АФК для лиц с нарушениями ОДА?		УК-7
	Ответ:	Тренажёры с фиксацией тела, коляски для спорта, балансировочные платформы, тактильные метки, страховочные пояса, поручни, специализированные мячи и инвентарь.	
9	Дайте развернутый ответ на вопрос: Как обеспечить безопасность на занятиях АФК для людей с эпилепсией?		УК-7
	Ответ:	Избегать упражнений с резкими наклонами и запрокидыванием головы, контролировать ЧСС и уровень нагрузки, иметь план действий при приступе, обеспечить страховку при выполнении сложных элементов.	
10	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие психологические особенности могут наблюдаться у лиц с интеллектуальными нарушениями на занятиях АФК?		УК-7
	Ответ:	Замедленность движений, трудности с усвоением сложных двигательных программ, сниженная мотивация, быстрая утомляемость, потребность в чёткой структуре и визуальных подсказках.	
11	Дайте развернутый ответ на вопрос: Каким образом АФК способствует социальной адаптации лиц с ОВЗ?		УК-7

	Ответ: Через развитие коммуникативных навыков, командного взаимодействия, уверенности в себе, участие в инклюзивных мероприятиях и соревнованиях, формирование позитивного отношения к своему телу и возможностям.	
12	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие нормативно правовые акты регулируют инклюзивное образование и реабилитацию в РФ? Ответ: ФЗ «Об образовании в РФ», ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ», ФГОС для обучающихся с ОВЗ, СанПиН, приказы Минпросвещения и Минздрава РФ.	УК-7
13	Дайте развернутый ответ на вопрос: Что такое «безбарьерная среда» в контексте АФК? Ответ: Пространство, адаптированное для безопасного и комфортного доступа лиц с ОВЗ: пандусы, поручни, тактильная разметка, широкие проходы, специализированное оборудование, дублирование информации (визуально/звуково).	УК-7
14	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие показатели следует отслеживать для оценки эффективности занятий АФК у лиц с ОВЗ? Ответ: Динамика физических качеств (сила, выносливость, гибкость), улучшение координации и равновесия, прогресс в освоении двигательных навыков, эмоциональное состояние, социальная активность, данные антропометрии и функциональных проб.	УК-7
15	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какова роль междисциплинарного взаимодействия в АФК? Ответ: Совместная работа с врачами, дефектологами, психологами, логопедами и реабилитологами позволяет комплексно подходить к реабилитации, учитывать медицинские ограничения, корректировать программу и обеспечивать безопасность и эффективность занятий.	УК-7

Зачет третий семестр - очная, очно-заочная

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте развернутый ответ на вопрос: Что означает термин «дефектологические знания» в контексте АФК? Ответ: Дефектологические знания в АФК — это понимание природы, причин и механизмов различных нарушений развития (двигательных, сенсорных, интеллектуальных), а также их влияния на физические и психические возможности человека. Эти знания позволяют специалисту правильно оценивать состояние занимающегося, выявлять сохранные функции и противопоказания, а также строить индивидуальные программы коррекции и адаптации. Без дефектологической базы АФК превращается в обычную физкультуру, теряя свою коррекционно-развивающую и социально-адаптирующую сущность.		УК-7
2	Дайте развернутый ответ на вопрос: Назовите три основных принципа АФК, опирающихся на дефектологию. Ответ: 1. Принцип учёта структуры дефекта — построение занятий на основе анализа первичных нарушений (органических) и вторичных отклонений (психических, социальных), чтобы воздействовать именно на компенсаторные механизмы, а не усугублять патологию. 2. Принцип коррекционно-компенсаторной направленности — все физические упражнения подбираются так, чтобы они не только укрепляли здоровье, но и целенаправленно развивали нарушенные или ослабленные функции (например, координацию при ДЦП или ориентировку при нарушениях зрения). 3. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода — дозировка нагрузок, выбор средств и методов строго персонализируется в зависимости от нозологии, возраста, психоэмоционального статуса и реальных возможностей занимающегося, исключая универсальные шаблоны.		УК-7
3	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие виды нарушений развития необходимо учитывать при планировании занятий АФК?		УК-7

	Ответ: При планировании занятий АФК необходимо учитывать все основные категории нарушений развития согласно нозологической классификации, поскольку каждая из них требует специфического подхода к нагрузкам, методам коррекции и технике безопасности: 1. Сенсорные нарушения — нарушения зрения (слепота, слабовидение) и слуха (глухота, тугоухость), требующие использования звуковых/световых ориентиров, тактильного контроля и альтернативных средств коммуникации. 2. Двигательные нарушения — ДЦП, ампутации, парезы, параличи, сколиозы, артрозы, требующие особого внимания к технике безопасности, коррекции патологических поз и развитию компенсаторных двигательных навыков. 3. Интеллектуальные нарушения — умственная отсталость, ЗПР, расстройства аутистического спектра, требующие упрощения инструкций, визуализации заданий, учёта уровня понимания и поведенческих особенностей. 4. Психические и эмоционально-волевые нарушения — неврозы, депрессии, шизофрения, требующие исключения стрессовых нагрузок, создания комфортной психологической атмосферы и работы с мотивацией. 5. Сочетанные (множественные) нарушения — одновременное наличие двух и более видов отклонений (например, нарушение зрения + интеллекта), требующие комплексного подхода и приоритизации коррекционных задач. 6. Соматические и метаболические нарушения — заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, ожирение, сахарный диабет, требующие строгого врачебного контроля, мониторинга ЧСС и давления, а также исключения противопоказанных нагрузок. Учёт всей этой типологии позволяет специалисту АФК строить не просто «физкультуру», а именно адаптивный процесс, безопасный, эффективный и направленный на социализацию и повышение качества жизни каждого занимающегося.	
4	Дайте развернутый ответ на вопрос: Как влияет нарушение слуха на проведение занятий АФК? Ответ: Нарушение слуха существенно влияет на проведение занятий АФК, так как меняет ведущий канал восприятия информации, требует специальной организации пространства, коммуникации и контроля безопасности. Основные аспекты влияния: 1. Коммуникативный барьер — устные инструкции, команды и объяснения становятся малоэффективными. Специалисту необходимо использовать: ● наглядные методы (показ упражнений, визуальные схемы, карточки с заданиями); ● тактильный контакт (прикосновения для коррекции позы или привлечения внимания); ● жестовую речь или сурдоперевод (при наличии подготовленного специалиста); ● письменные инструкции (для слабослышащих с сохранным чтением). 2. Организация пространства и безопасность — слабослышащие и глухие занимающиеся не слышат предупреждающих сигналов (свисток, команда «Стоп!», звук приближающегося мяча или инвентаря). Это требует: ● размещения занимающегося так, чтобы он видел преподавателя и всех участников; ● использования визуальных сигналов (флажки, световые индикаторы) вместо звуковых; ● постоянного зрительного контроля за безопасностью со стороны инструктора. 3. Особенности координации и вестибулярного аппарата — нарушение слуха часто сопровождается дисфункцией вестибулярной системы (так как орган равновесия расположен во внутреннем ухе), что проявляется: ● трудностями с удержанием равновесия; ● сниженной координацией движений; ● ориентацией в пространстве преимущественно по зрению. Это требует включения специальных упражнений на развитие статокINETической устойчивости. 4. Психологический аспект — сниженный слух может вызывать неуверенность, тревожность, страх не понять задание или сделать ошибку на глазах у других. Задачи АФК — создание атмосферы принятия, использование поощрений, многократного повторения с усиленным зрительным подкреплением. 5. Мониторинг физического состояния — поскольку слабослышащий не всегда слышит своё дыхание или пульс (при интенсивной нагрузке), требуется визуальный контроль внешних признаков утомления (покраснение, потливость, нарушение ритма движений) и регулярная проверка самочувствия через жесты или карточки. Таким образом, занятие с лицами с нарушением слуха становится преимущественно визуально-тактильным, с упором на демонстрацию, жёстким контролем безопасности и бережной психологической поддержкой, что превращает АФК в эффективный инструмент не только физической, но и социально-коммуникативной реабилитации.	УК-7
5	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие методы коммуникации предпочтительны для работы со слепыми и слабовидящими на занятиях АФК?	УК-7

	Ответ: Для работы со слепыми и слабовидящими в АФК предпочтительны вербально-тактильные методы коммуникации: детализированное словесное описание каждого движения и пространственных ориентиров в сочетании с физическим контактом (ведение руки по траектории, корректирующие прикосновения). Важны звуковые и тактильные ориентиры (звонкие мячи, звуковые маячки, контрастные напольные метки) для обозначения границ и направления движений. Категорически исключается использование жестов и мимики как основных команд — вся информация передаётся через речь, осязание и проприоцепцию.	
6	Дайте развернутый ответ на вопрос: В чём заключается принцип коррекционно развивающей направленности АФК? Ответ: Принцип коррекционно-развивающей направленности АФК означает, что каждое физическое упражнение должно одновременно решать не только оздоровительную, но и целенаправленную коррекционную задачу — исправлять или компенсировать конкретные нарушенные функции (двигательные, сенсорные, психические) у данного занимающегося. Это достигается за счёт строгого соответствия средств и методов АФК структуре дефекта, зоне ближайшего развития и компенсаторным возможностям организма, причём нагрузка дозируется так, чтобы стимулировать развитие сохранных функций, а не только тренировать имеющиеся навыки. В итоге занятие становится не просто физкультурой, а инструментом развития личности, социализации и повышения функциональных возможностей, где каждый шаг в движении — это шаг к преодолению ограничений здоровья.	УК-7
7	Дайте развернутый ответ на вопрос: Почему важен индивидуальный подход в АФК? Ответ: Индивидуальный подход в адаптивной физической культуре (АФК) является критически важным, поскольку учитывает уникальную структуру нарушения, сопутствующие заболевания и психоэмоциональный статус каждого занимающегося, что исключает риск усугубления патологии. В отличие от стандартной физкультуры, здесь не существует универсальных нормативов — только персонализированный подбор средств, дозировки нагрузки и методов коррекции позволяет воздействовать на компенсаторные механизмы и развивать сохранные функции организма. Такой подход обеспечивает не только физическую безопасность, но и психологический комфорт, так как занятия строятся в зоне ближайшего развития индивида, поддерживая его мотивацию и веру в собственный прогресс. В конечном счёте, именно индивидуализация превращает АФК из формальной процедуры в действенный инструмент социальной адаптации и повышения качества жизни человека с ограниченными возможностями здоровья.	УК-7
8	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие средства адаптации можно использовать на занятиях АФК для лиц с нарушениями ОДА? Ответ: Для лиц с нарушениями ОДА на занятиях АФК используются технические средства (ходунки, вертикализаторы, ортопедические фиксаторы, тренажёры с поддержкой) для обеспечения безопасности и компенсации недостаточной опороспособности, а также модификация упражнений (замена стояния на сидение или лёжа, сокращение амплитуды, медленный темп) для снижения нагрузки на поражённые суставы и позвоночник. Дополнительно применяются методические приёмы — пассивные и активно-пассивные движения с помощью инструктора, страховочные пояса, увеличенный или облегчённый инвентарь (мячи, палки, эспандеры) для развития силы и координации без риска травм. Все средства адаптации строго персонализируются в зависимости от нозологии (ДЦП, сколиоз, артроз, ампутации) и функциональных возможностей, чтобы занятие было одновременно безопасным, коррекционным и развивающим.	УК-7
9	Дайте развернутый ответ на вопрос: Как обеспечить безопасность на занятиях АФК для людей с эпилепсией? Ответ: Безопасность на занятиях АФК для людей с эпилепсией обеспечивается прежде всего предварительным медицинским контролем (знание формы эпилепсии, частоты приступов, провоцирующих факторов и противопоказанных нагрузок — гипервентиляции, резких звуков, световых мельканий, перегрева). В ходе занятия необходимо исключить факторы-триггеры (яркий стробоскоп, резкие громкие сигналы, форсированное дыхание, упражнения на высоте и у воды), поддерживать щадящий температурный режим и проводить занятие только в присутствии обученного персонала, готового оказать первую помощь при приступе. Ключевое правило — никогда не оставлять такого занимающегося без присмотра, иметь план действий при судорогах (уложить на бок, защитить голову, не вставлять предметы в рот, засечь время), а нагрузку дозировать строго по самочувствию, с частыми паузами для отдыха и контролем пульса.	УК-7
10	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие психологические особенности могут наблюдаться у лиц с интеллектуальными нарушениями на занятиях АФК?	УК-7

	Ответ: У лиц с интеллектуальными нарушениями на занятиях АФК часто наблюдаются трудности понимания и запоминания инструкций, сниженная концентрация внимания, быстрая отвлекаемость и низкая способность к переносу освоенного навыка в новую ситуацию, что требует многократного повторения, упрощённых алгоритмов и визуального подкрепления заданий. Также характерны эмоционально-волевые особенности: повышенная тревожность, неуверенность в своих силах, страх неудачи, импульсивность или, напротив, пассивность и быстрая утрата мотивации при отсутствии немедленного подкрепления результата. Кроме того, может проявляться нарушение саморегуляции — неспособность адекватно оценивать своё состояние (усталость, боль, опасность), что требует постоянного контроля со стороны инструктора и развития простых навыков самонаблюдения через игровые приёмы и похвалу за малейшие успехи.	
11	Дайте развернутый ответ на вопрос: Каким образом АФК способствует социальной адаптации лиц с ОВЗ? Ответ: АФК способствует социальной адаптации лиц с ОВЗ через развитие двигательных и коммуникативных навыков, необходимых для повседневной жизни (способность обслуживать себя, передвигаться, взаимодействовать в коллективе), что повышает их самостоятельность и снижает зависимость от окружающих. В процессе групповых занятий формируются социально значимые качества — умение работать в команде, следовать правилам, воспринимать инструкции, выстраивать отношения с тренером и сверстниками, что разрушает барьеры изоляции и создаёт опыт успешной социализации. Кроме того, участие в соревнованиях, фестивалях и показательных выступлениях даёт человеку с ОВЗ чувство принадлежности к обществу, повышает самооценку, формирует позитивный образ «Я» и меняет отношение окружающих через демонстрацию реальных возможностей, а не ограничений.	УК-7
12	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие нормативно правовые акты регулируют инклюзивное образование и реабилитацию в РФ? Ответ: Инклюзивное образование и реабилитацию в РФ регулируют Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании» (гарантирует создание специальных условий и адаптированных программ для лиц с ОВЗ) и Федеральный закон № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов» (устанавливает обязательность Индивидуальной программы реабилитации — ИПРА). Дополнительно действуют Приказы Минпросвещения о работе ПМПК и утверждении федеральных адаптированных образовательных программ (ФАОП), а также Постановления Правительства о требованиях к реабилитационным организациям и обеспечении техническими средствами. Базовый закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте» закрепляет правовые основы адаптивной физической культуры как части системы реабилитации и социальной адаптации.	УК-7
13	Дайте развернутый ответ на вопрос: Что такое «безбарьерная среда» в контексте АФК? Ответ: «Безбарьерная среда» в контексте АФК — это комплекс архитектурных, организационных и методических условий, обеспечивающих физическую доступность занятий для лиц с любыми нарушениями здоровья: пандусы, широкие дверные проёмы, тактильные и звуковые ориентиры, специализированное оборудование и инвентарь. Однако ключевой элемент — не только архитектура, но и коммуникативная доступность: адаптированные инструкции, альтернативные методы передачи информации (жесты, картинки, тактильный контакт), а также психологическая готовность персонала к работе с разными категориями занимающихся. В итоге безбарьерная среда означает не просто устранение физических препятствий, а создание атмосферы принятия, где каждый человек с ОВЗ может заниматься наравне с другими, чувствуя себя комфортно, безопасно и уверенно.	УК-7
14	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие показатели следует отслеживать для оценки эффективности занятий АФК у лиц с ОВЗ? Ответ: Для оценки эффективности занятий АФК у лиц с ОВЗ отслеживают медико-физиологические показатели (динамика силы, гибкости, выносливости, координации, а также частота сердечных сокращений, артериальное давление и показатели пульсометрии в покое и после нагрузки), психолого-педагогические критерии (уровень освоения двигательных навыков, самостоятельность выполнения упражнений, внимание, мотивация и эмоциональный фон), а также показатели социальной адаптации (расширение круга общения, участие в групповых занятиях, уровень бытовой самостоятельности и качество жизни по субъективной оценке самого занимающегося). Важно сравнивать результаты с исходным уровнем (до начала занятий), а не с условной нормой, чтобы видеть индивидуальный прогресс, и фиксировать данные в дневнике наблюдений не реже 1 раза в месяц. Регулярный мониторинг позволяет корректировать программу, дозировать нагрузку и объективно подтверждать эффективность АФК как реабилитационного инструмента.	УК-7
15	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какова роль междисциплинарного взаимодействия в АФК?	УК-7

Ответ:	Междисциплинарное взаимодействие в АФК обеспечивает комплексный подход к реабилитации, объединяя знания врачей (ортопедов, неврологов, психиатров), педагогов-дефектологов, психологов, методистов ЛФК и социальных работников для формирования целостного представления о состоянии и потенциальных возможностях человека с ОВЗ. Благодаря совместному планированию и регулярному обмену информацией специалисты синхронизируют коррекционные, лечебные и образовательные задачи, исключая противоречия в рекомендациях и повышая эффективность каждого отдельного занятия. В итоге такой подход гарантирует, что АФК становится не изолированным процессом, а частью единой реабилитационной траектории, где физическая активность согласована с медикаментозной терапией, психологической поддержкой и социальным сопровождением, что значительно ускоряет адаптацию и улучшает качество жизни занимающегося.
--------	--

Зачет четвертый семестр - очная, очно-заочная

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте развернутый ответ на вопрос: Что означает термин «дефектологические знания» в контексте АФК? Ответ:	Дефектологические знания в контексте АФК — это понимание природы, механизмов и структуры различных нарушений развития (двигательных, сенсорных, интеллектуальных, речевых), а также их влияния на физические, психические и социальные возможности человека. Эти знания позволяют специалисту АФК правильно интерпретировать медицинский диагноз, выделять сохранные функции и зоны ближайшего развития, а также прогнозировать компенсаторные механизмы, что лежит в основе индивидуализации программ и выбора безопасных методик. Без дефектологической базы АФК превращается в обычную физкультуру, теряя свою коррекционно-развивающую сущность, поскольку именно учёт структуры дефекта превращает движение в целенаправленный инструмент коррекции, компенсации и социализации.	УК-7
2	Дайте развернутый ответ на вопрос: Назовите три основных принципа АФК, опирающихся на дефектологию. Ответ:	1. Принцип учёта структуры дефекта — построение занятий на основе анализа первичных нарушений (органических повреждений) и вторичных отклонений (психических, социальных), чтобы целенаправленно воздействовать на компенсаторные механизмы, а не усугублять патологию. 2. Принцип коррекционно-компенсаторной направленности — каждое упражнение должно не просто укреплять здоровье, но и целенаправленно развивать нарушенные или ослабленные функции (например, координацию при ДЦП или ориентировку при слепоте) с учётом зоны ближайшего развития. 3. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода — строгая персонализация нагрузок, средств и методов в зависимости от нозологии, возраста, психоэмоционального статуса и реальных возможностей занимающегося, исключающая любые универсальные шаблоны.	УК-7
3	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие виды нарушений развития необходимо учитывать при планировании занятий АФК? Ответ:	ри планировании занятий АФК необходимо учитывать все основные категории нарушений развития: сенсорные (зрения, слуха), двигательные (ДЦП, парезы, ампутации, сколиозы), интеллектуальные (умственная отсталость, ЗПР, РАС), психические (неврозы, депрессии) и сочетанные (множественные нарушения). Каждая категория требует специфического подхода к нагрузкам, методам коррекции, технике безопасности и способам коммуникации, поскольку, например, ребёнок с нарушением слуха нуждается в визуализации команд, а слепой — в тактильном и вербальном сопровождении. Особое внимание уделяется соматическим и метаболическим нарушениям (сердечно-сосудистые, эндокринные заболевания), которые требуют строгого врачебного контроля и мониторинга физиологических показателей во время занятий.	УК-7
4	Дайте развернутый ответ на вопрос: Как влияет нарушение слуха на проведение занятий АФК? Ответ:	Нарушение слуха требует перестройки коммуникации — устные команды заменяются наглядными (показ, жесты, карточки), тактильными (прикосновения для коррекции движений) и визуальными (световые сигналы вместо свистка), что делает занятие преимущественно зрительно-ориентированным. Также меняется организация пространства: занимающийся должен всегда видеть инструктора и других участников, а границы площадки обозначаются тактильными или световыми маркерами из-за невозможности слышать предупреждающие звуки. Кроме того, нарушения слуха часто сочетаются с вестибулярными дисфункциями, что требует включения специальных упражнений на равновесие и координацию, а также усиленного контроля безопасности и психологической поддержки для снижения тревожности.	УК-7
5	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие методы коммуникации предпочтительны для работы со слепыми и слабовидящими на занятиях АФК?		УК-7

	Ответ: Для работы со слепыми и слабовидящими в АФК предпочтительны вербально-тактильные методы коммуникации: детализированное словесное описание каждого движения и пространственных ориентиров (включая обозначения «на 2 часа», «прямо перед собой») в сочетании с физическим контактом — ведением руки по траектории, корректирующими прикосновениями и тактильным знакомством с инвентарём. Дополнительно используются звуковые и тактильные ориентиры (звонкие мячи, звуковые маячки, контрастные напольные метки, резиновые коврики) для обозначения границ площадки и направления движения, а все инструкции даются только голосом, исключая жесты и мимику. Обратная связь строится через словесные отчёты занимающегося и вопросы-подтверждения («Чувствуете опору?», «Плечи опущены?»), что обеспечивает постоянный контакт и контроль понимания.	
6	Дайте развернутый ответ на вопрос: В чём заключается принцип коррекционно развивающей направленности АФК? Ответ: Принцип коррекционно-развивающей направленности АФК означает, что каждое упражнение одновременно решает две задачи: оздоровительную (укрепление организма) и коррекционную (исправление или компенсацию конкретных нарушенных функций — двигательных, сенсорных, психических) с учётом структуры дефекта и зоны ближайшего развития. Физическая нагрузка дозируется так, чтобы стимулировать развитие сохранных функций и компенсаторных механизмов, а не просто тренировать уже имеющиеся навыки, превращая занятие в целенаправленный коррекционный процесс. В итоге АФК становится не просто физкультурой, а инструментом личностного развития, социализации и повышения функциональных возможностей, где каждый шаг в движении — это шаг к преодолению ограничений здоровья и улучшению качества жизни.	УК-7
7	Дайте развернутый ответ на вопрос: Почему важен индивидуальный подход в АФК? Ответ: Индивидуальный подход в адаптивной физической культуре (АФК) является критически важным, поскольку учитывает уникальную структуру нарушения, сопутствующие заболевания и психоэмоциональный статус каждого занимающегося, что исключает риск усугубления патологии. В отличие от стандартной физкультуры, здесь не существует универсальных нормативов — только персонализированный подбор средств, дозировки нагрузки и методов коррекции позволяет воздействовать на компенсаторные механизмы и развивать сохранные функции организма. Такой подход обеспечивает не только физическую безопасность, но и психологический комфорт, так как занятия строятся в зоне ближайшего развития индивида, поддерживая его мотивацию и веру в собственный прогресс. В конечном счёте, именно индивидуализация превращает АФК из формальной процедуры в действенный инструмент социальной адаптации и повышения качества жизни человека с ограниченными возможностями здоровья.	УК-7
8	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие средства адаптации можно использовать на занятиях АФК для лиц с нарушениями ОДА? Ответ: Для лиц с нарушениями ОДА на занятиях АФК используются технические средства: ходунки, вертикализаторы, ортопедические фиксаторы (туторы, корсеты), тренажёры с поддержкой и электроприводом, а также облегчённый или увеличенный инвентарь (мячи, палки, эспандеры) для обеспечения безопасности и компенсации недостаточной опороспособности. Также применяются методические адаптации — замена стояния на упражнения сидя или лёжа, сокращение амплитуды, медленный темп, использование пассивных и активно-пассивных движений с помощью инструктора, страховочных поясов и мягких матов для снижения нагрузки на суставы и позвоночник. Все средства строго персонализируются в зависимости от нозологии (ДЦП, сколиоз, артроз, ампутации) и функциональных возможностей, чтобы занятие было безопасным, коррекционным и развивающим.	УК-7
9	Дайте развернутый ответ на вопрос: Как обеспечить безопасность на занятиях АФК для людей с эпилепсией? Ответ: Безопасность на занятиях АФК для людей с эпилепсией обеспечивается предварительным медицинским контролем — знанием формы эпилепсии, частоты приступов, провоцирующих факторов (гипервентиляция, световые мелькания, резкие звуки, перегрев) и строгим исключением этих триггеров во время занятий. В ходе тренировки необходимо поддерживать щадящий режим: исключить упражнения у воды, на высоте, с задержкой дыхания, обеспечить частые паузы для отдыха, контроль пульса и температуры в помещении, а также проводить занятия только в присутствии обученного персонала, готового оказать первую помощь. Ключевое правило — постоянный визуальный контроль, наличие плана действий при приступе (уложить на бок, защитить голову, не вставлять предметы в рот, засечь время) и немедленное прекращение нагрузки при первых признаках недомогания.	УК-7
10	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие психологические особенности могут наблюдаться у лиц с интеллектуальными нарушениями на занятиях АФК?	УК-7

	Ответ: У лиц с интеллектуальными нарушениями на занятиях АФК часто наблюдаются когнитивные трудности — замедленное понимание инструкций, низкая концентрация внимания, быстрая отвлекаемость, слабая способность к обобщению и переносу навыков, что требует многократного повторения, дробления заданий на элементарные шаги и визуального подкрепления (карточки, пиктограммы). Также характерны эмоционально-волевые особенности: повышенная тревожность, неуверенность, боязнь ошибки, импульсивность или пассивность, а также быстрая утрата мотивации при отсутствии немедленного подкрепления результата (похвала, поощрение). Кроме того, может наблюдаться нарушение саморегуляции — неспособность адекватно оценивать своё состояние (усталость, боль, опасность), что требует постоянного контроля инструктора и формирования простых навыков самонаблюдения через игровые и соревновательные приёмы.	
11	Дайте развернутый ответ на вопрос: Каким образом АФК способствует социальной адаптации лиц с ОВЗ? Ответ: АФК способствует социальной адаптации через развитие двигательных и бытовых навыков (самообслуживание, передвижение, мелкая моторика), что повышает самостоятельность и снижает зависимость от посторонней помощи в повседневной жизни. Групповые занятия формируют коммуникативные и социальные компетенции — умение работать в команде, следовать правилам, воспринимать инструкции, выстраивать отношения с тренером и сверстниками, что разрушает барьеры изоляции и даёт опыт успешного взаимодействия. Участие в соревнованиях, фестивалях и показательных выступлениях повышает самооценку, формирует позитивный образ «Я» и меняет отношение окружающих через демонстрацию реальных возможностей, а не ограничений, интегрируя человека с ОВЗ в социум.	УК-7
12	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие нормативно правовые акты регулируют инклюзивное образование и реабилитацию в РФ? Ответ: Инклюзивное образование и реабилитацию в РФ регулируют Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании» (гарантирует создание специальных условий и адаптированных программ для лиц с ОВЗ) и Федеральный закон № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов» (устанавливает обязательность Индивидуальной программы реабилитации или абилитации — ИПРА). Дополнительно действуют Приказы Минпросвещения о работе психолого-медико-педагогических комиссий (ПМПК) и утверждении федеральных адаптированных образовательных программ (ФАОП), а также Постановления Правительства о требованиях к реабилитационным организациям и обеспечении техническими средствами. Базовый закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте» закрепляет правовые основы адаптивной физической культуры как части системы реабилитации и социальной адаптации инвалидов.	УК-7
13	Дайте развернутый ответ на вопрос: Что такое «безбарьерная среда» в контексте АФК? Ответ: «Безбарьерная среда» в контексте АФК — это комплекс архитектурных, организационных и методических условий, обеспечивающих физическую доступность занятий для лиц с ОВЗ: пандусы, широкие проёмы, тактильные и звуковые ориентиры, специализированные тренажёры и инвентарь с учётом разных нозологий. Однако ключевой элемент — коммуникативная и психологическая доступность: адаптированные инструкции (жесты, пиктограммы, тактильный контакт), подготовка персонала к работе с разными категориями занимающихся и атмосфера принятия, исключающая стигматизацию. В итоге безбарьерная среда означает не просто устранение физических преград, а создание пространства равенства, где каждый человек с ОВЗ может заниматься безопасно, комфортно и эффективно, чувствуя себя полноправным участником процесса.	УК-7
14	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие показатели следует отслеживать для оценки эффективности занятий АФК у лиц с ОВЗ? Ответ: Для оценки эффективности занятий АФК у лиц с ОВЗ отслеживают медико-физиологические показатели (динамика силы, гибкости, выносливости, координации, а также ЧСС, давление и пульс в покое и после нагрузки), психолого-педагогические критерии (уровень освоения двигательных навыков, самостоятельность, внимание, эмоциональный фон и мотивация) и показатели социальной адаптации (расширение круга общения, участие в групповых занятиях, бытовая самостоятельность и субъективная оценка качества жизни). Важно сравнивать результаты с исходным уровнем (до начала занятий), а не с условной нормой, фиксируя данные в дневнике наблюдений не реже 1 раза в месяц, чтобы видеть индивидуальный прогресс. Регулярный мониторинг позволяет корректировать программу, дозировать нагрузку и объективно подтверждать эффективность АФК как реабилитационного инструмента.	УК-7
15	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какова роль междисциплинарного взаимодействия в АФК?	УК-7

Ответ:	Междисциплинарное взаимодействие в АФК обеспечивает комплексный подход к реабилитации, объединяя усилия врачей (ортопедов, неврологов), дефектологов, психологов, методистов ЛФК и социальных работников для формирования единой стратегии работы с человеком с ОВЗ на основе полного анализа его состояния, потенциала и противопоказаний. Совместное планирование и регулярный обмен информацией позволяют синхронизировать коррекционные, лечебные и образовательные задачи, исключая противоречия в рекомендациях и повышая эффективность каждого занятия (например, физическая нагрузка согласуется с медикаментозной терапией и психологическим сопровождением). В итоге такой подход превращает АФК из изолированного процесса в часть целостной реабилитационной траектории, что ускоряет адаптацию, улучшает результаты и повышает качество жизни занимающегося.
--------	---

7.1. Уровни овладения

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

Индикатор достижения компетенции: УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации 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 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и 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

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