МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор СКИПТБ (филиал) ФГБОУ ВО
«МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)
_____ Н.С. Коржикова
«21» апреля 2025 г.

Рабочая программа учебного предмета
БОУД.08 Физическая культура

Закреплена за кафедрой **ПЦК Смоленский казачий институт промышленных технологий и бизнеса (филиал)**

Специальность: **21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО**

Квалификация **специалист по землеустройству**

Форма обучения **очная**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 72
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:
Зачет с оценкой - 1,2

Распределение часов учебного предмета по семестрам

Вид учебной работы	Трудоемкость, часов					
	семестр 1		**семестр 2**		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2	4	4
Практические	32	32	36	36	68	68
Итого ауд.	34	34	38	38	72	72
Сам. работа						
Часы на контроль						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00F5 665F CCDB 5046 05DD 6E08 EBCB D00A DC
Действителен: с 21 октября 2025 г. по 14 января 2027 г.
Владелец: **Коржикова Надежда Сергеевна**
Должность: **Директор**

Вязьма, 2025

Разработчик(и):
Преподаватель Шабанова Елена Сергеевна _____

Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

Разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 N 413,
реализуемого в пределах ППССЗ, с учетом получаемой специальности СПО 21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО, приказ от 18.05.2022, № 339.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО (приказ Минобрнауки России от 18.05.2022 г. № 339)
10.012. Профессиональный стандарт "СПЕЦИАЛИСТ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ КАДАСТРОВОЙ СТОИМОСТИ", утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российско Федерации от 2 сентября 2020 г. N 562н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 24 сентября 2020 г., регистрационный N 60004)

Разработана на основании учебного плана, утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО "МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)" от 27.03.2025 протокол №9.

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

1. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	СОО

Учебный предмет изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

2.1	**Личностных:**
2.1.1	ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
2.1.2	ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
2.1.3	ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
2.1.4	ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.
2.2	**Метапредметных:**
2.2.1	ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
2.2.2	ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
2.2.3	ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
2.2.4	ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Код занятия	Наименование разделов, тем и содержание занятий /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов/ в том числе	Личностные результаты	Форма текущего контроля
	1. Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека				
1. 1	Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности /Лек/	1	2/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	Вопросы для устного опроса
1. 2	Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	1	10/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	Доклад, контрольные нормативы

	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности /Пр/				
1. 3	Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни /Пр/	1	10/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	Доклад, контрольные нормативы
1. 4	Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья 1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность Уметь применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью /Пр/	1	12/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	Доклад, контрольные нормативы
1. 5	Тема 1.4 Основы методики самостоятельных	2	2/0	ОК 01.,ОК	Тестирование. реферат

	занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля 4. Физические качества, средства их совершенствования Уметь применять основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности; современные технологиии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний /Лек/			04.,ОК 08.,ПК 3.4.	
1. 6	Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля 4. Физические качества, средства их совершенствования Уметь применять основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности; современные технологиии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний /Пр/	2	2/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	Доклад, контрольные нормативы
1. 7	Тема 1.5 Физическая культура в режиме	2	2/0	ОК 01.,ОК	Доклад, контрольные

	трудового дня 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики Уметь использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности /Пр/			04.,ОК 08.,ПК 3.4.	нормативы
1. 8	Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально -прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств Уметь использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности /Пр/	2	2/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	Доклад, контрольные нормативы
	2. Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				
2. 1	Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга /Пр/	2	2/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	Доклад, контрольные нормативы
2. 2	Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Освоение методики составления и проведения	2	2/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	Доклад, контрольные нормативы

	комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» /Пр/				
2. 3	Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности Уметь использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств /Пр/	2	2/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	Доклад, контрольные нормативы
2. 4	Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач 1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Уметь использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью /Пр/	2	2/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	Доклад, контрольные нормативы
2. 5	Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка 1.Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания 2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) Уметь использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью	2	2/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	Доклад, контрольные нормативы

	/Пр/				
2. 6	Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств Уметь использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, /Пр/	2	2/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	Доклад, контрольные нормативы
2. 7	Тема 2.7.1. Основная гимнастика 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /Пр/	2	2/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	Доклад, контрольные нормативы
2. 8	Тема 2.7.2. Спортивная гимнастика 1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) 2. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) 3. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: Девушки 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна 3. Опорные прыжки: через коня углом с	2	6/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	Доклад, контрольные нормативы

	косого разбега толчком одной ногой Юноши 1.Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2.Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) 3.Опорные прыжки: через коня ноги врозь Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /Пр/				
2. 9	Тема 2.7.3. Акробатика 1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». 2. Совершенствование акробатических элементов 3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /Пр/	2	6/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	Доклад, контрольные нормативы
2. 10	Тема 2.7.4. Аэробика 1. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. 2. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). 3. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	2	4/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	Доклад, контрольные нормативы

	Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /Пр/				
	3. Контроль				
3. 1	Зачет с оценкой ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ПК 3.4. Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости. /ЗаО/	1	0/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	вопросы к зачету с оценкой, итоговое тестирование
3. 2	Зачет с оценкой. ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ПК 3.4. Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости. /ЗаО/	2	0/0	ОК 01.,ОК 04.,ОК 08.,ПК 3.4.	вопросы к зачету с оценкой, итоговое тестирование

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Оценочные средства промежуточной аттестации:

Вопросы к зачету 1 семестр

1. Вопрос: Что такое ОФП и какова ее основная цель?

Ответ: ОФП – это Общая Физическая Подготовка. Ее основная цель – укрепление здоровья, развитие всех основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость) и создание прочной основы для специализации в любом виде спорта.

2. Вопрос: Какие мышцы в основном работают при выполнении упражнения «планка»?

Ответ: При выполнении планки в статическом напряжении находятся мышцы кора: прямая и поперечная мышцы живота, косые мышцы, мышцы-разгибатели спины, а также задействованы мышцы плеч, груди и ног.

3. Вопрос: Что означает аббревиатура «ЧСС» и для чего контролируют этот показатель во время тренировки?

Ответ: ЧСС – это Частота Сердечных Сокращений (пульс). Контроль ЧСС во время тренировки помогает регулировать интенсивность нагрузки, чтобы занятия проходили в безопасной и эффективной зоне (например, жиросжигания или развития выносливости).

4. Вопрос: Как правильно дышать при выполнении силового упражнения, например, при отжиманиях?

Ответ: Выдох делается на усилие, то есть в момент наибольшего мышечного напряжения. При отжиманиях: вдох – при сгибании рук (опускании вниз), выдох – при разгибании рук (толчке вверх).
5. Вопрос: Назовите три классических упражнения, входящих в норматив ГТО по выбору для развития силы.
Ответ: Подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания), поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).
6. Вопрос: Что такое «растяжка» или «стретчинг» и когда ее рекомендуется выполнять: до или после основной тренировки?
Ответ: Стретчинг – это система упражнений для развития гибкости и растягивания мышц и связок. Динамическую растяжку выполняют в разминке ДО тренировки, чтобы подготовить мышцы. Статическую растяжку (когда поза удерживается 20-60 секунд) рекомендуется выполнять ПОСЛЕ тренировки для расслабления мышц и увеличения гибкости.
7. Вопрос: Как называется спортивный снаряд для развития координации и чувства равновесия, представляющий собой доску, установленную на колесо или ролик?
Ответ: Этот снаряд называется роллборд или баланс-борд.
8. Вопрос: Какое физическое качество развивает длительный бег в равномерном темпе?
Ответ: Длительный бег в равномерном темпе в первую очередь развивает выносливость (аэробную выносливость).
9. Вопрос: Почему после интенсивной тренировки болят мышцы (это явление имеет отсроченный характер и проявляется через 1-2 дня)?
Ответ: Это явление называется крепатура или синдром отсроченной мышечной боли (DOMS). Основная причина – микроскопические повреждения мышечных волокон и последующее воспалительный процесс в них, которые возникают при непривычной или интенсивной нагрузке.
10. Вопрос: Что такое «техника безопасности» на занятиях физической культурой и для чего она нужна?
Ответ: Техника безопасности – это свод обязательных правил и норм поведения в спортзале, на стадионе и т.д. Она нужна для предотвращения травм (как собственных, так и нанесенных другим занимающимся) и обеспечения эффективности тренировочного процесса.
Вопросы к зачету 2 семестр см. в приложении 1

Темы индивидуальных проектов, курсовых работ (проектов), индивидуальных заданий на практику:

Учебным планом не предусмотрено

Описание критериев оценивания успеваемости

Перечень знаний, формируемых в рамках изучения дисциплины:

ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.

Методы оценки	Критерии оценки
Опрос	Оценка «отлично» ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно. Оценка «хорошо» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет. Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки. Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
Тестирование	Оценка «отлично» ставится, если доля верных ответов составляют от 90% до 100% от общего количества; Оценка «хорошо» ставится, если доля верных ответов составляют от 75% до 90% от общего количества; Оценка «удовлетворительно» ставится, если доля верных ответов составляют от 50% до 75% от общего количества; Оценка «неудовлетворительно» ставится, если доля верных ответов составляют менее 50%
Зачет с оценкой	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если демонстрируются всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, разбирающийся в основных научных концепциях по изучаемой дисциплине,

	проявивший творческие способности и научный подход в понимании и изложении учебного программного материма, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично. Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если демонстрируются достаточно полное знание учебнопрограммного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению. Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если демонстрируются знания основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на практических (семинарских) и лабораторных занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, однако допустивший погрешности при их выполнении и в ответе на зачете, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей. Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если обнаруживаются пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала, не выполнившему самостоятельно предусмотренные программой основные задания, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не отработавшему основные практические, семинарские, лабораторные занятия, допускающему существенные ошибки при ответе, и который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.
Курсовая работа	Оценка «отлично» ставится, если:
Индивидуальный	Оценка «отлично» ставится, если:

Перечень умений, формируемых в рамках изучения дисциплины:

ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.

Методы оценки	Критерии оценки
Экспертное наблюдение за обучающимися на практических занятиях и при выполнении практических работ	Оценка «отлично» - выполнение практической работы в объеме от 90% до 100 %. Оценка «хорошо» - выполнение практической работы в объеме от 70% до 90%. Оценка «удовлетворительно» - выполнение практической работы в объеме от 50% до 70%. Оценка «неудовлетворительно» - выполнение практической работы в объеме менее 50 %.
Курсовая работа	Оценка «отлично» ставится, если:
Индивидуальный	Оценка «отлично» ставится, если:

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1. Рекомендуемая литература

5.1.1. Основная литература

Л.1.1	Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/156380
Л.1.2	Трифоненкова Т. А. Физическая культура. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. - 98 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/165906
Л.1.3	Чернышева Е. Н. Физическая культура и спорт: вехи истории Великолукской государственной сельскохозяйственной академии [Электронный ресурс]:. - Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2020. - 338 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/161330
Л.1.4	Радовицкая Е. Я., Павлий А. Н., Кононов С. В., Русняк Р. И. Организационные требования и практические рекомендации для обучающихся на отделении «Общая физическая подготовка» кафедры «Физическая культура» ФГБОУ ВО ПГУПС [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург: ПГУПС, 2020. - 37 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/172662
Л.1.5	Сорокина Е. Л., Шишкина Т. И., Бабенко М. А., Черночуб Е. Г. Физическая культура [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Новосибирск: СГУПС, 2020. - 114 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/164631
Л.1.6	Мандриков В. Б. Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Волгоград: ВолгГМУ, 2020. - 336 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/179584

Л.1.7	Худик С. В., Близневская В. С., Близневский А. Ю., Худик А. А., Тарасенко А. П., Тарасенко Ю. В., Волкова О. Г. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование [Электронный ресурс]:. - Красноярск: СФУ, 2020. - 150 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/181559
Л.1.8	Коровин С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 199 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992

5.1.2. Дополнительная литература

Л.2.1	Бочкарева С. И., Кокоулина О. П., Копылова Н. Е., Митина Н. Ф., Ростеванов А. Г. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Москва: Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775

5.2. Перечень программного обеспечения

Microsoft Windows 10

5.3. Перечень информационных справочных систем

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Адрес: 215119, Смоленская область, Вяземский район, город. Вязьма, ул. Ленина, д. 79: аудитория 19-2112 - Спортивный зал : гимнастические стенки (шведские);
мячи волейбольные;
мячи баскетбольные;
кольца баскетбольные;
скамьи гимнастические;
маты гимнастические;
сетка волейбольная;
скакалки;
гантели;
теннисный стол;
набор для бадминтона;
шахматы;
дартс

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Методические рекомендации по освоению дисциплины

Методические рекомендации по работе с конспектом лекций
Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.
Работа с рекомендованной литературой:
При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:
- план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения,
- текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника,
- свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы, часть материала может быть представлена планом,
- тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу. В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям
Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала предмета путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение

практического занятия предполагает, например:
- индивидуальные выступления студентов с сообщениями по какому-либо вопросу изучаемой темы;
- фронтальное обсуждение рассматриваемой проблемы, обобщения и выводы;
- решение задач и упражнений по образцу;
- решение вариантных задач и упражнений;
- решение ситуационных производственных (профессиональных) задач;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;
- выполнение контрольных работ;
- работу с тестами.
При подготовке к практическим занятиям студентам рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в тетради. Все письменные задания выполнять в рабочей тетради. Практические занятия развивают у студентов навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

Методические рекомендации по выполнению реферата
Реферат – письменная работа объемом 8–10 страниц. Это краткое и точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы. Тему реферата студент выбирает из предложенных преподавателем или может предложить свой вариант. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Содержание темы излагается объективно от имени автора. Функции реферата. Информативная, поисковая, справочная, сигнальная, коммуникативная. Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата и для каких целей их использует. Требования к языку реферата. Должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.
Структура реферата:
1. Титульный лист
2. Оглавление (на отдельной странице). Указываются названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. Введение. Аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками, перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Обязательно формулируются цель и задачи реферата.
4. Основная часть. Подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала. В случае если используется чья-либо неординарная мысль, идея, то обязательно нужно сделать ссылку на того автора, у кого взят данный материал.
5. Заключение. Последняя часть научного текста. В краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.
6. Приложение. Может включать графики, таблицы, расчеты.
7. Библиография (список литературы). Указывается реально использованная для написания реферата литература. Названия книг располагаются по алфавиту с указанием их выходных данных. Общие требования к построению, содержанию и оформлению».
При проверке реферата оцениваются:
- знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- характеристика реализации цели и задач исследования;
- степень обоснованности аргументов и обобщений;
- качество и ценность полученных результатов;
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы.
Правила написания научных текстов (реферат, дипломная работа):
Здесь приводятся рекомендации по консультированию студентов относительно данного вида самостоятельной работы. Во время консультаций руководителю следует предложить к обсуждению следующие вопросы:
- Какова истинная цель Вашего научного текста – это поможет Вам разумно распределить свои силы и время.
- Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
- Начинать писать серьезную работу следует не раньше, чем возникнет ощущение, что по работе с источниками появились идеи, которыми можно поделиться.
- Должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного).
- Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно, а также стремясь структурировать свой текст.
- Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых в конкретном учебном заведении порядков.

Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке
После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств. В случае необходимости следует рекомендовать еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала –

умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако преподавателю следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Методические рекомендации по подготовке доклада

Для подготовки доклада необходимо выбрать актуальную тему. Желательно, чтобы тема была интересна докладчику и вызывала желание качественно подготовить материалы. Подготовка доклада предполагает: определение цели доклада; подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада; составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.

Композиция доклада имеет вступление, основную часть и заключение.

Вступление должно содержать: название доклада; сообщение основной идеи; современную оценку предмета изложения; краткое перечисление рассматриваемых вопросов; интересную для слушателей форму изложения. Основная часть, в которой необходимо раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой.

Заключение – чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тестирование – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний обучающихся, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у обучающегося в процессе изучения учебного материала. Однако тестирование не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у обучающегося стремление к чтению дополнительной экономической литературы. Зачет завершает изучение определенного раздела учебного курса и должен показать умение обучающегося использовать полученные знания в ходе подготовки и сдачи тестирования при ответах на экзаменационные вопросы. Тестирование может проводиться в устной или письменной форме. Подготовка к тестированию начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения тестирования. Как правило, на самостоятельную подготовку к тестированию обучающемуся отводится 2-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников. Тестирование проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (3-5 человек). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. Проведение тестирования позволяет обучающемуся приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.

Методические рекомендации по подготовке к зачету

В ходе подготовки к зачету студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету.

После этого у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и лабораторных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

Основной формой в дистанционном обучении является индивидуальная форма обучения. Главным достоинством индивидуального обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррекции как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя. Дистанционное обучение также обеспечивает возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности.

При изучении дисциплины используются следующие организационные мероприятия:

- использование возможностей сети «Интернет» для обеспечения связи с обучающимися, предоставления им необходимых материалов для самостоятельного изучения, контроля текущей успеваемости и проведения тестирования;

- проведение видеоконференций, лекций, консультаций, и т.д. с использованием программ, обеспечивающих дистанционный контакт с обучающимся в режиме реального времени.
- предоставление электронных учебных пособий, включающих в себя основной материал по дисциплинам, включенным в ОПОП;

- проведение занятий, консультаций, защит курсовых работ и т.д. на базе консультационных пунктов, обеспечивающих условия для доступа туда лицам с ограниченными возможностями;
- предоставление видеолекций, позволяющих изучать материал курса дистанционно.
- использование программного обеспечения и технических средств, имеющих функции адаптации для использования лицами с ограниченными возможностями.

Приложение 1

<table>
<tr><th>Номер задания</th><th>Компетенция</th><th>Содержание вопроса</th><th>Правильный ответ</th></tr>
<tr><td colspan="4">Знать:</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</td><td>Укажите правильную последовательность этапов выполнения прыжка в длину:

А) Отталкивание

Б) Разбег

В) Полёт

Г) Приземление</td><td>Б, А, В, Г</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Ок 08 : Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</td><td>Укажите правильную последовательность выполнения наклона вперед из положения стоя:

А) Сгибание спины

Б) Наклон корпуса

В) Опускание рук

Г) Возврат в исходное положение</td><td>Б, А, В, Г</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Ок 08 : Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</td><td>Установите соответствие между спортивными дисциплинами и основными физическими качествами, которые развиваются при их занятии.
<table><tr><th>спортивные дисциплины</th><th>основные физические качества</th></tr><tr><td>А) Тяжелая атлетика</td><td>1) Выносливость</td></tr><tr><td>Б) Плавание на 1500 метров</td><td>2) Сила</td></tr><tr><td>В) Спортивная гимнастика</td><td>3) Гибкость</td></tr><tr><td>Г) Спринтерский бег (100 м)</td><td>4) Быстрота</td></tr><tr><td></td><td>5) Координация (ловкость)</td></tr></table></td><td>А-2
Б-1
В-3
Г-4</td></tr>
<tr><td colspan="4">Уметь:</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</td><td>Для спринтера, бегущего дистанцию 100 метров, ключевым качеством для успеха является:

А) Координация
Б) Сила
В) Быстрота
Г) Выносливость</td><td>ответ: В) Быстрота
Обоснование: Спринт требует максимальной скорости.</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Ок 08 : Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в</td><td>Выберите правильный ответ и обоснуйте выбор.

Какое упражнение наиболее эффективно для</td><td>А
Обоснование: Подтягивания включают в работу</td></tr>
</table>

	процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	развития силы мышц спины? А) Подтягивания Б) Приседания В) Отжимания Г) Прыжки	мышцы спины, способствуя их укреплению и развитию.
6.	Ок 08 : Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Выберите правильный ответ и обоснуйте выбор. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе? а) Сила б) Выносливость в) Быстрота г) Ловкость	Б Обоснование: Развивает способность организма долго работать без утомления.
7.	Ок 08 : Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Прочитайте текст и ответьте: После болезни Мария не приступает сразу к сложным гимнастическим упражнениям, а занимается с тренером, постепенно увеличивая нагрузку. Почему это важно?	После болезни важно постепенно возвращать нагрузку, чтобы избежать переутомления и травм.