

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИЛП

УТВЕРЖДАЮ /М.Н. Волдаев/
(Ф.И.О. декана (директора института))

11.03.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.2.9 Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

35.03.10 Ландшафтная архитектура

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Садово-парковое и ландшафтное строительство

Курс 1, 2, 3
Семестр 2, 3, 4, 5, 6

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	152	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	152	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	176	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	2, 3, 4, 5, 6	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 35.03.10 Ландшафтная архитектура

Программу составили:

старший преподаватель	ФК	СОГЛАСОВАНО	Н.В. Гафиятова
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
09.01.2024	протокол №	5	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	Ю.В. Граница
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	Д.И. Мухортов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Мосунов Андрей Николаевич, Директор ООО "Ландшафтдизайнстрой"
г.Йошкар- Ола

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 12.03.2024 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания: Знает нормы здорового образа жизни умения: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности навыки: Владеет методиками поддержания здорового образа жизни
	УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	знания: Знает здоровье-сберегающие техники физической культуры для укрепления организма умения: Умеет использовать здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности навыки: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Выполнение и защита выпускной квалификационной работы (УК-7)

Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: практика, процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Специальная дисциплина для лиц ОВЗ	72	УК-7
Практическое занятие. лыжные прогулки, ору, адаптированная офп	32	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Умение составить комплекс утренней гимнастики с учетом собственного заболевания. 2. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе А. Н. Стрельниковой. 3. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе Бутейко. 4. Использование нетрадиционных методов оздоровления при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 5. Использование нетрадиционных способов оздоровления при частых заболеваниях ОРВИ. 6. Использование нетрадиционных способов оздоровления при заболеваниях глаз. 7. Использование методов профилактики плоскостопия и способы коррекции данного заболевания.	40	
Иная контактная работа:	0	

3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
спецдисциплина для лиц ОВЗ	72	УК-7
Практическое занятие. ОРУ, адаптированная ОФП	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Умение составить комплекс утренней гимнастики с учетом собственного заболевания. 2. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе А. Н. Стрельниковой. 3. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе Бутейко. 4. Использование нетрадиционных методов оздоровления при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 5. Использование нетрадиционных способов оздоровления при частых заболеваниях ОРВИ. 6. Использование нетрадиционных способов оздоровления при заболеваниях глаз. 7. Использование методов профилактики плоскостопия и способы коррекции данного заболевания.	36	
Иная контактная работа:	0	

4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
спецдисциплина для лиц ОВЗ	72	УК-7
Практическое занятие. лыжные прогулки, ОРУ, адаптированная ОФП	32	

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Умение составить комплекс утренней гимнастики с учетом собственного заболевания. 2. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе А. Н. Стрельниковой. 3. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе Бутейко. 4. Использование нетрадиционных методов оздоровления при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 5. Использование нетрадиционных способов оздоровления при частых заболеваниях ОРВИ. 6. Использование нетрадиционных способов оздоровления при заболеваниях глаз. 7. Использование методов профилактики плоскостопия и способы коррекции данного заболевания.	40	
Иная контактная работа:	0	

5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
специальная дисциплина для лиц ОВЗ	72	УК-7
Практическое занятие. ОРУ, адаптивная ОФП	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Умение составить комплекс утренней гимнастики с учетом собственного заболевания. 2. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе А. Н. Стрельниковой. 3. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе Бутейко. 4. Использование нетрадиционных методов оздоровления при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 5. Использование нетрадиционных способов оздоровления при частых заболеваниях ОРВИ. 6. Использование нетрадиционных способов оздоровления при заболеваниях глаз. 7. Использование методов профилактики плоскостопия и способы коррекции данного заболевания.	36	
Иная контактная работа:	0	

6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Специальная дисциплина для лиц ОВЗ	40	УК-7
Практическое занятие. лыжные прогулки, ОРУ, ОФП	16	

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата	
1. Умение составить комплекс утренней гимнастики с учетом собственного заболевания.	
2. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе А. Н. Стрельниковой.	
3. Освоение и применение в личной практике дыхательной гимнастики по системе Бутейко.	
4. Использование нетрадиционных методов оздоровления при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	
5. Использование нетрадиционных способов оздоровления при частых заболеваниях ОРВИ.	
6. Использование нетрадиционных способов оздоровления при заболеваниях глаз.	
7. Использование методов профилактики плоскостопия и способы коррекции данного заболевания.	24
Иная контактная работа:	0

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины (**модуля**) рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины (**модуля**), оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины (**модуля**), к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Изучение дисциплины (**модуля**) включает выполнение **подготовку реферата (реферат должен содержать анализ по исследуемой работе, оформлен по ГОСТу и пройти проверку на антиплагиат), написание эссе и т.д.** Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Формой промежуточной аттестации по дисциплине (**модулю**) является **зачёт**.

Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Желудкин, Сергей Владимирович. Социально-ценностные основания спорта [Текст] : монография / С. В. Желудкин, А. А. Смйлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т".	10 / https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_osnovania_sporta_2016.pdf

	Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 171 с. ISBN 978-5-8158-1735-7. Экземпляры: всего 10.	
2.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии [Текст] : монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1693-0. Экземпляры: всего 11.	11 / https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf
3.	Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте [Текст] : монография / И. В. Гребнев; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 199 с. ISBN 978-5-8158-1700-5. Экземпляры: всего 11.	11 / https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviasi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf
4.	Парсаева, Ирина Вениаминовна. Пилатес [Текст] : для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие для студентов основных и специальных медицинских групп / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2015. - 31 с. ISBN 978-5-8158-1486-8. Экземпляры: всего 22.	22 / https://portal.volgatech.net/books/Parsaeva_Pilatas_2015.pdf
5.	Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. - 35 с. ISBN 978-5-8158-2299-3. Экземпляры: всего 7.	7 / https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_2022.pdf
6.	Особенности организации самостоятельных занятий по избранному виду спорта [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Е. В. Рыбакова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2024. - 65, [1] с. ISBN 978-5-8158-2407-2. Экземпляры: всего 2.	2 / https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnykh_zanyatii_po_izbrannym_vidam_sporta_2024.pdf

6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (IV)	БЛОК ОБСЛУЖИВАНИЯ - СПОРТКОРПУС (1), Компьютер CPU AMD 64X2 3600/2*512mb/80Gb+Монитор LCD BenQ 19" клав.мышь,ковр (1), Магнитола Sony CFD-S35CP (1), Монитор Benq GL2250 (1), Сетка	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Microsoft Access,

		волейбольная (2), Стол для настольного тенниса (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач
--	--	---	---

Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

7.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/ или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

7.2. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

SPEC= шифр специальности

!COMP=ОКсвой

!COURSE=1

!DISC=Физическая культура и спорт

!TYPE=2

!Task1

Термин «Физическая культура» - это:

!TRUE

Часть общей культуры человека

!FALSE

Подготовка к участию в соревнованиях

!FALSE

Разновидность развлекательной деятельности

!FALSE

Стремление к высшим достижениям

!Task2

Предмет «Физическая культура» в вузе направлен:

!TRUE

На укрепление здоровья

!FALSE

На улучшение рельефа мускулатуры

!FALSE

На подготовку и сдачу норм ГТО

!FALSE

На спортивное совершенствование в избранном виде спорта

!Task3

Кого считают основоположником Олимпийских игр современности

!TRUE

Пьера де Кубертена

!FALSE

Томаса Баха

!FALSE

Альберта Эйнштейна

!FALSE

Петра Францевича Лесгафта

!Task4

Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских игр

!TRUE

Легкая атлетика

!FALSE

Формула1

!FALSE

Биатлон

!FALSE

Прыжки с парашютом

!Task5

Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр

!TRUE

хоккей

!FALSE

триатлон

!FALSE

Стрельба из лука

!FALSE

Рафтинг

!Task6

Судейский термина «авсайт» используется

!TRUE

В футболе

!FALSE

В лыжных гонках

!FALSE

В плавании

!FALSE

В баскетболе

!Task7

Судейский термин «Пробежка» используется в:

!TRUE

баскетболе

!FALSE

Легкой атлетике

!FALSE

бильярде

!FALSE

Теннисе

!Task8

Укажите количество игроков футбольной команды

!TRUE

11

!FALSE

5

!FALSE

6

!FALSE

15

!Task9

Укажите количество игроков баскетбольной команды

!TRUE

5

!FALSE

15

!FALSE

6

!FALSE

11

!Task10

Укажите количество игроков волейбольной команды

!TRUE

6

!FALSE

15

!FALSE

11

!FALSE

21

!Task11

Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

!TRUE

Охладить (лед, хлорэтил)

!FALSE

Наложить гипс

!FALSE

Приложить грелку

!FALSE

Наложить жгут

!Task12

Первая помощь при открытых ранах с кровотечением заключается в том, что следует:

!TRUE

Наложить жгут выше места кровотечения

!FALSE

Охладить

!FALSE

Наложить гипс

!FALSE

Заклеить рану пластырем

!Task13

Кости скелета являются:

!TRUE

Твердой опорой для мягких тканей и мышц

!FALSE

Опорой для сердца

!FALSE

Опорой для желудка

!FALSE

Опорой системы кровообращения

!Task14

Мышечный аппарат обеспечивает:

!TRUE

Передвижение костей скелета в пространстве

!FALSE

Продвижение пищи в кишечник

!FALSE

Проведение нервных импульсов

!FALSE

Сохраняет гомеостаз

!Task15

Мышечный корсет обеспечивает

!TRUE

Вертикальное положение туловища (осанку)

!FALSE

Продвижение пищи по кишечнику

!FALSE

Остроту зрения

!FALSE

Мелкую моторику пальцев руки

!Task16

Сгибание руки в локтевом суставе обеспечивает сокращение

!TRUE

Бицепса

!FALSE

Прямой мышцы живота

!FALSE

Большой ягодичной мышцы

!FALSE

Трапецевидной мышцы

!Task17

Сердце как мышца при сокращении обеспечивает

!TRUE

Систолический выброс крови в систему кровообращения

!FALSE

Переваривание пищи

!FALSE

Передвижение человека в пространстве

!FALSE

Сокращение скелетной мускулатуры

!Task18

Межреберные мышцы обеспечивают

!TRUE

Расширение и сужение грудной клетки при вдохе и выдохе

!FALSE

Продвижение крови по системе кровообращения

!FALSE

Сгибание и разгибание туловища

!FALSE

Удерживают оболочку легких

!Task19

Как одеться для лыжной прогулки при ветре и температуре -16 градусов

!TRUE

Одеть термобелье, сверху не продуваемую куртку и брюки

!FALSE

Одеть лосины и ветровку

!FALSE

Одеть ватные брюки и куртку

!FALSE

Одеть полушубок

!Task20

Как подобрать лыжные палки по размеру для классического хода

!TRUE

Рука вытянута в сторону, палка упирается в подмышечную впадину

!FALSE

Высота уровня глаз

!FALSE

Рост человека

!FALSE

На уровне кисти рук, согнутых по 90 градусов

!Task21

Какую обувь нужно одеть для пробежки

!TRUE

Кроссовки на гелевой подошве

!FALSE

Резиновые сапоги

!FALSE

чешки

!FALSE

Кеды

!Task22

Адаптация это:

!TRUE

Приспособление организма человека к изменяющимся условиям внешней среды

!FALSE

Резкий скачок артериального давления

!FALSE

Ускорение обменных процессов организма

!FALSE

Учащение дыхания

!Task23

Биологический возраст это:

!TRUE

Понятие, отражающее степень жизнеспособности организма и степень его старения

!FALSE

Возраст от зачатия до родов

!FALSE

Возраст от рождения до 18 лет

!FALSE

Возраст после 70-ти лет

!Task24

Вентиляция легких это:

!TRUE

Обновление состава альвеоляционного воздуха посредством доставки кислорода тканям и выведения углекислого газа из организма

!FALSE

Увеличение объема вдоха

!FALSE

Увеличение частоты дыхания

!FALSE

Увеличение времени вдоха и выдоха.

!Task25

Дыхание это:

!TRUE

Процесс обмена газом (кислород и углекислый газ) между организмом и внешней средой

!FALSE

Увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха

!FALSE

Общий объем легких

!FALSE

Остаточный объем воздуха в легких.

!Task26

Пищеварение это:

!TRUE

Переваривание пищи до растворимых соединений, который могут усваиваться организмом

!FALSE

Продвижение пищи по кишечнику

!FALSE

Доставка пищи к желудку

!FALSE

Выделение ферментов в пищеварительном тракте.

!Task27

Мозг это:

!TRUE

Центральный отдел нервной системы, расположенный в коре больших полушарий

!FALSE

Нервный узел, обеспечивающий сокращения сердца

!FALSE

Периферическая нервная система

!FALSE

Нервная клетка, состоящая из тела (рецепторный и интегрирующий аппарат нейрона) и аксона (его афферентная часть).

!Task28

Кровообращение это:

!TRUE

Перемещение крови в кровеносной системе, обеспечивающее обмен веществ в тканях организма

!FALSE

Доставка венозной крови в легкие

!FALSE

Доставка гемоглобина тканям организма

!FALSE

Потеря крови при ранении.

!Task29

Какие упражнения развивают силу:

!TRUE

Упражнения со штангой

!FALSE

Плавание

!FALSE

Прыжки на скакалке

!FALSE

Стретчинг

!Task30

Какие упражнения развивают скорость бега

!TRUE

Бег под уклоном 60-100м

!FALSE

Кроссовый бег 40-60 минут

!FALSE

Жонглирование с гирей

!FALSE

Кросс-фит

!Task31

Какие упражнения развивают выносливость

!TRUE

Длительный бег по пересеченной местности

!FALSE

Повторный бег на отрезке 60 и 100 метров

!FALSE

Прыжки на батуте

!FALSE

Синхронное плавание

!Task32

Какие упражнения развивают гибкость

!TRUE

Стретчинг, наклоны и пассивные растягивания мышц

!FALSE

Упражнения на тренажерах

!FALSE

Упражнения с эспандером

!FALSE

Прыжковые упражнения

!Task33

Что можно использовать для закаливания

!TRUE

Крещенские купания

!FALSE

Посещение солярия

!FALSE

Купание в термальных источниках

!FALSE

Тренировки в условиях высокогорья

!Task34

Спортивная подготовка это:

!TRUE

Обучение и тренировка для повышения спортивного мастерства и улучшения результатов

!FALSE

Занятия в группах здоровья

!FALSE

Участие в сдаче норм ГТО

!FALSE

Посещение мастер-классов

!Task35

Средства спортивной подготовки:

!TRUE

Физические упражнения направлены на достижение цели спортивной подготовки

!FALSE

Особенности отношений тренер-спортсмен

!FALSE

Средства фармакологической поддержки спортсмена

!FALSE

Реабилитация после спортивных травм

!Task37

Общая физическая подготовка

!TRUE

Комплексное развитие физических качеств и физических способностей

!FALSE

Развитие отдельных двигательных качеств

!FALSE

Подготовка к участию в соревнованиях

!FALSE

Подготовка в период реабилитации после перелома

!Task38

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности удара по воротам

!TRUE

Удар по воротам с разной дистанции

!FALSE

Бег по пересеченной местности

!FALSE

Упражнения со штангой

!FALSE

Удары по мячу на дальность

!Task39

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности броска в кольцо

!TRUE

Броски в кольцо с разных точек

!FALSE

Броски набивного мяча

!FALSE

Дриблины с мячом

!FALSE

Броски мяча в парах

!Task40

Принцип регулярности спортивных тренировок подразумевает

!TRUE

Регулярные занятия не менее 3-х раз в неделю

!FALSE

Тренировки один раз месяц

!FALSE

Тренировки от случая к случаю

!FALSE

Недельная ежедневная подготовка перед соревнованиями 1-2 раза в год.

!Task41

Культура здоровой жизни

!TRUE

Активная жизнь без болезней и вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

!FALSE

Соблюдение режима питания

!FALSE

Соблюдение режима труда и отдыха

!FALSE

Употребление алкогольных напитков по праздникам

!Task42

Как просто оценить свое физическое состояние

!TRUE

Замерить реакцию пульса на стандартную нагрузку (20 приседаний за 40 секунд)

!FALSE

Догнать уходящий автобус

!FALSE

Поучаствовать в соревнованиях по марафонскому бегу

!FALSE

Попасть мячом в баскетбольное кольцо с центрального круга

!Task43

Как оценить свое физическое развитие

!TRUE

Оценить свои показатели по правилу «Золотого сечения»

!FALSE

Замерить размер стопы

!FALSE

Замерить длину ноги

!FALSE

Замерить длину руки

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Понятие Адаптация .
2. Понятие Биологический возраст.
3. Что понимается под термином Вентиляция легких.
4. Понятие Дыхание в структуре ЗОЖ.
5. Как рекомендовано, одеваться для лыжной прогулки при ветре и температуре «-16» градусов.
6. Как подобрать лыжные палки по размеру для классического хода.
7. Какие упражнения развивают выносливость.
8. Какие упражнения развивают гибкость.
9. Какие упражнения развивают силу.
10. Какие упражнения развивают скорость бега.
11. Перечислите виды спорта входящие в программу зимних Олимпийских игр не менее 10.
12. Обувь, рекомендованная для пробежки в зале, на беговой дорожке, шоссе и пересечённой местности.
13. Чем в физиологическом аспекте являются кости скелета.
14. Функции межреберных мышц.
15. Понятие Мозг в регуляторной системе.
16. Что обеспечивает мышечный аппарат.
17. В чем заключается первая помощь при ушибах.
- 16 Понятие Пищеварение.

