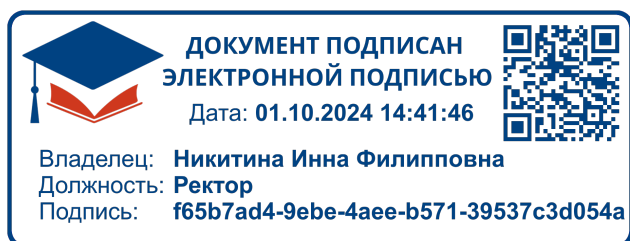


Автономная некоммерческая организация высшего и профессионального образования  
**«ПРИКАМСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»**  
(АНО ВПО «ПСИ»)



Приложение № 1  
к Рабочей программе дисциплины  
«Элективные дисциплины по  
физической культуре и спорту:  
адаптивная физическая культура»

**УТВЕРЖДЕН**  
Ученым советом АНО ВПО «ПСИ»  
(протокол от 12.05.2022 № 03)  
с изменениями, утвержденными  
Ученым советом АНО ВПО «ПСИ»  
(протокол от 26.09.2024 № 05)  
Председатель Ученого совета,  
ректор

И.Ф. Никитина

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

### **Рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура»**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль – социальная психология

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

Пермь 2022

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных материалов (далее – ФОМ) является составной частью рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» (далее – дисциплина), сформирован для аттестации обучающихся Института в целях определения результатов освоения ими дисциплины и уровня сформированности компетенций, предусмотренных рабочей программой дисциплины (представлены в таблице 2).

Оценочные материалы, составляющие настоящий фонд, используются при проведении оценочных процедур: промежуточной аттестации, форма которой установлена рабочей программой дисциплины.

## 2. ТЕМАТИКА ДИСЦИПЛИНЫ И ПРИМЕНЯЕМЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Разделы и (или) темы дисциплины, а также перечень оценочных материалов, применяемых в процедурах текущего контроля и промежуточной аттестации, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Оценочные материалы, применяемые  
в процедурах текущего контроля и промежуточной аттестации

| Наименование разделов и (или) тем дисциплины                                                                                 | Наименование оценочного материала, применяемого в процедуре текущего контроля (в т.ч. СРО) | Форма промежуточной аттестации/ наименование оценочного материала, применяемого в процедуре промежуточной аттестации |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Вводное занятие по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура" | выполнение контрольных упражнений по пройденной теме; письменная работа                    | нормативы физической подготовленности                                                                                |
| Раздел 2. Легкая атлетика                                                                                                    | выполнение контрольных упражнений по пройденной теме; письменная работа                    | нормативы физической подготовленности                                                                                |
| Раздел 3. Виды бега и ходьбы                                                                                                 | выполнение контрольных упражнений по пройденной теме; письменная работа                    | нормативы физической подготовленности                                                                                |
| Раздел 4. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц                                                                     | выполнение контрольных упражнений по пройденной теме; письменная работа                    | нормативы физической подготовленности                                                                                |
| Раздел 5. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом                                                                        | выполнение контрольных упражнений по пройденной теме; письменная работа                    | нормативы физической подготовленности                                                                                |
| Раздел 6. Общеразвивающие упражнения для мышц шеи и туловища, рук и плечевого пояса                                          | выполнение контрольных упражнений по пройденной теме; письменная работа                    | нормативы физической подготовленности                                                                                |
| Раздел 7. Общеразвивающие                                                                                                    | выполнение контрольных                                                                     | нормативы                                                                                                            |

|                                |                                                                               |                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| упражнения с собственным весом | упражнений по пройденной теме;<br>письменная работа                           | физической<br>подготовленности              |
| Раздел 8. Подвижные игры       | выполнение контрольных<br>упражнений по пройденной теме;<br>письменная работа | нормативы<br>физической<br>подготовленности |

### 3. ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЕЙ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результатом освоения дисциплины является установление одного из уровней сформированности компетенций: допороговый, пороговый, базовый, продвинутый (таблица 2). При демонстрации обучающимся указанных уровней сформированности компетенций (таблица 3) выставлена оценка «зачтено».

Таблица 2. Показатели и критерии уровней сформированности компетенций

|                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| допороговый уровень                                                                                                                                                                      | <p>Не знает основное содержание здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность;</p> <p>Не умеет использовать: методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей;</p> <p>знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>                                                                          |
| пороговый уровень                                                                                                                                                                        | <p>С существенными ошибками демонстрирует знание основного содержания здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность;</p> <p>Допускает существенные ошибки при использовании: методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знаний здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Не в полном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |
| базовый уровень                                                                                                                                                                          | <p>С незначительными ошибками может использовать знания об основном содержании здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность;</p> <p>Допускает несущественные ошибки при использовании: методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знаний здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Недостаточно хорошо владеет средствами и методами укрепления</p>                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                             | индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| продвинутый уровень                                                                                                                         | <p>Знает основное содержание здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность;</p> <p>Умеет использовать: методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей;</p> <p>знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| допороговый уровень                                                                                                                         | <p>Не знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности;</p> <p>Не умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки;</p> <p>Не владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки</p>                  |
| пороговый уровень                                                                                                                           | <p>Допускает значительные ошибки в демонстрации знаний о понятии, технологии, принципах, правилах и методах планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, о требованиях к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, пониманию роли физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности;</p> <p>Плохо умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки;</p> <p>Слабо владеет недостаточными навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании</p> |

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                  | оптимального сочетания физической и умственной нагрузки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| базовый уровень                                                                                                                  | <p>С незначительными ошибками демонстрирует знания о понятии, технологии, принципах, правилах и методах планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требованиях к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности;</p> <p>Недостаточно хорошо умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки;</p> <p>Недостаточно хорошо владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки</p> |
| продвинутый уровень                                                                                                              | <p>Знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности;</p> <p>Умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки;</p> <p>Владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки</p>                                                                                         |
| УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| допороговый уровень                                                                                                              | <p>Не знает основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>Не умеет поддерживать уровень физической подготовленности.</p> <p>Не владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| пороговый уровень                                                                                                                | <p>Допускает значительные ошибки в демонстрации знаний об основных требованиях к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>Плохо умеет поддерживать уровень физической подготовленности.</p> <p>Слабо владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| базовый уровень                                                                                                                  | <p>С незначительными ошибками демонстрирует знания об основных требованиях к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>Недостаточно хорошо умеет поддерживать уровень физической подготовленности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | Недостаточно хорошо владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки.                                                                                                                                                              |
| продвинутый уровень | Знает основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности.<br>Умеет поддерживать уровень физической подготовленности.<br>Владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки. |

Таблица 3. Соответствие уровней освоения компетенций оценкам

| Уровень освоения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Оценка уровня подготовки | Вербальный аналог              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Допороговый уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                        | неудовлетворительно (не зачет) |
| Пороговый уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3                        | удовлетворительно (зачет)      |
| Базовый уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4                        | хорошо (зачет)                 |
| Продвинутый уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5                        | отлично (зачет)                |
| <p><b>Критерии оценки по результатам проведения зачета:</b></p> <p><b>оценка «зачтено»:</b> обучающийся демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание материала, свободно выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, усвоивший основную и дополнительную литературу. Обучающийся выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, на уровне не ниже порогового;</p> <p><b>оценка «не зачтено»:</b> обучающийся демонстрирует незнание материала, не выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины. Обучающийся не выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, на уровне ниже порогового. Дальнейшее освоение ОПОП невозможно без дополнительного изучения материала и подготовки к зачету.</p> |                          |                                |

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

### 4.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОЦЕДУРЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Оценка результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» предусмотрены следующие виды контроля:

-Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий с помощью следующих оценочных средств: выполнение практических заданий, конспект лекций по всем темам курса, доклад с презентацией, дискуссия по вопросам темы, оформление статьи/доклада, реферата, тестовые задания.

-Промежуточная аттестация осуществляется по завершению периода обучения с целью определения степени достижения запланированных результатов обучения по дисциплине в форме зачета.

Срок проведения устанавливается по расписанию занятий, оценка успеваемости заносится в ведомость и в электронное портфолио обучающегося.

Итоговая оценка определяется по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по утвержденному расписанию, должны ликвидировать возникшую академическую задолженность в установленном порядке.

Форма проведения всех видов контроля успеваемости для лиц с инвалидностью и ОВЗ устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т. п.). При необходимости лицам с инвалидностью и ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа или выполнения задания.

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

1) Напишите в каком году был создан Российский Олимпийский Комитет

**Ответ: 1911 год**

2) Перечислите физические упражнения, которые относятся к циклическим

**Ответ: ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля.**

3) Прочитайте определения и установите соответствие термину

| Определение |                                                                                             | Термин |                     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------|
| 1           | Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека     | А      | Физические качества |
| 2           | Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время | Б      | Абсолютная сила     |
| 3           | Способность человека преодолевать внешнее сопротивление                                     | В      | Относительная сила  |
| 4           | Сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса                           | Г      | Сила                |



**Ответ:**

|          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>А</b> | <b>Г</b> | <b>Б</b> | <b>В</b> |

4) Напишите, когда измеряют в покое частоту сердечных сокращений (ЧСС):

**Ответ: утром после сна, не вставая с постели**

5) Прочитайте определения и установите соответствие

| Определение |                                                                                                                       | Тип экономики |                   |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------|
| 1           | Способность выполнять движения с большой амплитудой называется                                                        | А             | Активная гибкость |
| 2           | Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется | Б             | Гибкость          |
| 3           | Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий                                        | В             | Выносливость      |

**Ответ:**

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> |
| <b>Б</b> | <b>В</b> | <b>А</b> |

6) Перечислите основные задачи общефизической подготовки

**Ответ: укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие**

7) Выберите правильный вариант ответа. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:

- А) физической подготовкой**
- Б) физическим воспитанием
- В) физической подготовленностью
- Г) физической культурой

**Ответ: А**

8) Укажите, при каких показателях частоты сердечных сокращений (ЧСС) рекомендуется проведение оздоровительных тренировок молодым людям 8-25 лет, не имеющим отклонений в состоянии здоровья?

**Ответ: 120-170 ударов/мин,**

9) Прочитайте определения и установите соответствие

| Определение |                                                                                           | Тип экономики |                |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|
| 1           | Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием      | А             | теппинг-тест   |
| 2           | Показатель деятельности вестибулярного аппарата                                           | Б             | тест Пироговой |
| 3           | Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам                            | В             | пробы Генчи    |
| 4           | Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния, используется метод | Г             | проба Ромберга |

**Ответ:**

|          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>В</b> | <b>Г</b> | <b>А</b> | <b>Б</b> |

10) Выберите правильный вариант ответа, проба Генча это:

- А) Проба с задержкой дыхания на выдохе;
- Б) Проба с задержкой дыхания на вдохе;**

В) Проба и изменением положения тела в пространстве

Г) Проба с приседаниями.

**Ответ: Б**

11) Перечислите, что относят к основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Ответ: утренняя зарядка, уроки физической культуры**

12) Напишите, какой должен быть оптимальный объем двигательной активности студентов

**Ответ: 6-8 часов в неделю**

13) Максимально допустимая частота сердечных сокращений (ЧСС) при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:

**Ответ:  $ЧСС_{max} = 220 - \text{возраст (годы)}$**

14) Напишите, упражнения какого характера помогут снять Умственную и психическую напряженность, перечислите их:

**Ответ: упражнения циклического характера, выполняемые с умеренной интенсивностью: ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля**

15) Выберите из предложенных вариантов ответов, что представляют собой «Белки»:

А) неорганические соединения, влияющие на обмен веществ

Б) высококалорийный запасной источник энергии

**В) основу структурных элементов клеток и тканей**

**Ответ: В**

16) Какая из предложенных организаций руководит современным олимпийским движением:

А) Организация Объединенных Наций

**Б) Международный Олимпийский Комитет**

В) Международная олимпийская академия

Г) Международный совет физического воспитания и спорта

**Ответ: Б**

#### **4.3. Самостоятельная работа обучающегося**

Таблица 4 – Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

| Компетенции                  | Наименование разделов и (или) тем дисциплины                                                                                 | Вопросы и задания для СРО                                                     |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7.1.<br>УК-7.2.<br>УК-7.3 | Раздел 1. Вводное занятие по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура" | нормативы физической подготовленности;<br>доклад; творческая проектная работа |
| УК-7.1.<br>УК-7.2.<br>УК-7.3 | Раздел 2. Легкая атлетика                                                                                                    | нормативы физической подготовленности;<br>доклад; творческая проектная работа |

|                              |                                                                                           |                                                                                     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7.1.<br>УК-7.2.<br>УК-7.3 | Раздел 3. Виды бега и ходьбы                                                              | нормативы физической<br>подготовленности;<br>доклад; творческая проектная<br>работа |
| УК-7.1.<br>УК-7.2.<br>УК-7.3 | Раздел 4. Общеразвивающие<br>упражнения для всех групп мышц                               | нормативы физической<br>подготовленности;<br>доклад; творческая проектная<br>работа |
| УК-7.1.<br>УК-7.2.<br>УК-7.3 | Раздел 5. Общеразвивающие<br>упражнения с набивным мячом                                  | нормативы физической<br>подготовленности;<br>доклад; творческая проектная<br>работа |
| УК-7.1.<br>УК-7.2.<br>УК-7.3 | Раздел 6. Общеразвивающие<br>упражнения для мышц шеи и<br>туловища, рук и плечевого пояса | нормативы физической<br>подготовленности;<br>доклад; творческая проектная<br>работа |
| УК-7.1.<br>УК-7.2.<br>УК-7.3 | Раздел 7. Общеразвивающие<br>упражнения с собственным весом                               | нормативы физической<br>подготовленности;<br>доклад; творческая проектная<br>работа |
| УК-7.1.<br>УК-7.2.<br>УК-7.3 | Раздел 8. Подвижные игры                                                                  | нормативы физической<br>подготовленности;<br>доклад; творческая проектная<br>работа |