



ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ

**Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ»
(ОЧУ ВО «МИП»)**

ОДОБРЕНА:

на заседании Ученого совета

Протокол № 7 от «02» июля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ОЧУ ВО «МИП»

В.В. Столяренко

«02» июля 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.07 Физическая культура и спорт

основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата

по направлению подготовки

39.03.02 Социальная работа

направленность (профиль) программы бакалавриата -

«Психосоциальная работа и социальная реабилитация»

(форма обучения: очно-заочная)

*(в том числе, **типовые оценочные материалы**
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине)*

Год набора - 2027

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура и спорт, компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (направленность (профиль) программы бакалавриата - «Психосоциальная работа и социальная реабилитация», форма обучения - очно-заочная).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 № 76 (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2018 № 50185) (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 № 1456, от 08.02.2021 № 83, от 19.07.2022 № 662, от 27.02.2023 № 208) (ФГОС ВО 3++).

Рабочая программа дисциплины разработана с учетом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы Института, утвержденных ректором Института.

Рабочая программа дисциплины в актуальной редакции рассмотрена на заседании кафедры «Психологии и гуманитарных дисциплин» (протокол № 7 от 25.06.2026), одобрена на заседании Ученого совета (протокол № 7 от 02.07.2026 г.) и утверждена ректором Образовательного частного учреждения высшего образования «Московский институт психологии» (ОЧУ ВО «МИП») 02.07.2026 г.

Оглавление

1. Наименование и цель освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
4. Объем и содержание дисциплины.....	5
4.1. Общая трудоемкость дисциплины	5
4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий	6
4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)	7
4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам	8
4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам	9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	10
6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	12
7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы.....	13
8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).....	13
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	13
8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	14
8.3. Электронно-библиотечные системы.....	14
8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)	14
8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы	14
8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины	15
9. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	16
9.1. Виды контроля и оценочные средства.....	16
9.2. Перечень и характеристика оценочных средств.....	16
9.3. Формы текущего контроля по темам.....	17
9.4. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля	18
9.5. Процедура и критерии промежуточной аттестации.....	20
9.6. Критерии достижения результатов обучения	21
9.7. Типовые контрольные задания.....	22
9.8. Примерный перечень тестовых заданий	26

1. Наименование и цель освоения дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана для направления подготовки 39.03.02 Социальная работа, профиль «Психосоциальная работа и социальная реабилитация», очно-заочная форма обучения.

Дисциплина раскрывает предметное содержание курса «Физическая культура и спорт» и его применение при решении задач психосоциальной работы, социальной реабилитации и профессионального взаимодействия с получателями социальных услуг.

Цель изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» - сформировать способность поддерживать безопасный уровень физической подготовленности, необходимый для устойчивой профессиональной деятельности в психосоциальной работе и социальной реабилитации.

Основные задачи дисциплины:

- раскрыть роль физической активности, восстановления и здорового образа жизни в профессиональной устойчивости;
- научить оценивать собственную физическую работоспособность и безопасно дозировать нагрузку;
- сформировать навыки составления и корректировки индивидуальной программы физической активности;
- показать возможности адаптивной физической культуры и инклюзивной двигательной активности в социальной реабилитации.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, направленность (профиль) «Психосоциальная работа и социальная реабилитация», уровень бакалавриата. Дисциплина изучается в 1 семестре (1 курс).

Форма промежуточной аттестации - зачет.

Освоение дисциплины опирается на знания и умения, полученные при освоении образовательной программы среднего общего образования.

Одновременно с ней изучается дисциплина «Технология самоорганизации и профилактика выгорания» (1 семестр), с которой она связана по содержанию.

Результаты освоения дисциплины используются при изучении дисциплины «Профессиональное выгорание и психологическая безопасность специалиста» (7 семестр), при прохождении практики «Преддипломная практика» (9 семестр), при выполнении и защите выпускной квалификационной работы.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций,

предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа и уровню высшего образования «бакалавриат» соотнесенного с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки.

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: нормы и составляющие здорового образа жизни; средства и методы физической культуры; требования к физической подготовленности, обусловленные характером профессиональной деятельности Уметь: подбирать и выполнять комплексы физических упражнений с учетом состояния здоровья; применять здоровьесберегающие технологии в повседневной и профессиональной деятельности Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности; приемами самоконтроля функционального состояния организма
		УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	

4. Объем и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

№	Семестр	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем							Контроль	Сам. работа	Форма промежуточной аттестации
		В з.е.	В часах	всего	Л	Сем	КоР	КРП	Конс	Э			
1	1	2	72	24		24	-	-	-	-	-	48	Зачет
Примечание: В з.е. - в зачетных единицах Л. (Лек.) - лекция Пр. - практическое занятие Сем. - семинар КоР. - контрольная работа КРП - курсовая работа (курсовой проект) СР (Сам. работа) - самостоятельная работа													

№	Семестр	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем							Контроль	Сам. работа	Форма промежуточной аттестации
		В з.е.	В часах	всего	Л	Сем	КоР	К Р П	Конс	Э			
З - зачет/зачет с оценкой К (Конс.) - консультация Э. - экзамен Контроль - контрольное время на подготовку к экзамену													

4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

№ п/п	Разделы и/или темы дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Вид оценочного средства контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
		ВСЕГО	Лекции	Практич. занятия /семинары	Самостоятельная работа	Часы на контроль и консультацию	
1	Тема 1. Физическая культура, здоровье и профессиональная устойчивость специалиста	8	-	2	6	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
2	Тема 2. Виды физических упражнений и основы безопасной двигательной активности	8	-	2	6	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
3	Тема 3. Современные оздоровительные и инклюзивные практики	8	-	2	6	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
4	Тема 4. Здоровый образ жизни и профилактика профессионального истощения	8	-	2	6	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
5	Тема 5. Прикладные двигательные навыки и самоконтроль	8	-	2	6	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
6	Тема 6. Оценка физической работоспособности и восстановление	8	-	2	6	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание

№ п/п	Разделы и/или темы дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Вид средства оценок текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
		ВСЕГО	Лекции	Практич. занятия /семинары	Самостоятельная работа	Часы на контроль и консультацию	
7	Тема 7. Индивидуальная программа физической активности	8	-	2	6	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
8	Тема 8. Практика общеразвивающих упражнений и оздоровительных фитнес-технологий	16	-	10	6	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
	Консультация перед промежуточной аттестацией	-	-	-	-	-	
	Вид промежуточной аттестации обучающихся (зачет)	-	-	-	-	-	Комплект вопросов и практико-ориентированных заданий
	ИТОГО	72	-	24	48		Зачет

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Тема 1. Физическая культура, здоровье и профессиональная устойчивость специалиста
Физическая культура как часть общей культуры и ресурс поддержания работоспособности. Связь двигательной активности, восстановления и устойчивости к нагрузкам социальной работы.

Тема 2. Виды физических упражнений и основы безопасной двигательной активности
Классификация упражнений, разминка, основная и заключительная части занятия. Противопоказания, техника безопасности и постепенное увеличение нагрузки.

Тема 3. Современные оздоровительные и инклюзивные практики
Оздоровительная физическая культура, адаптивные форматы и доступная среда. Возможности участия людей с инвалидностью в физической активности как элементе социальной реабилитации.

Тема 4. Здоровый образ жизни и профилактика профессионального истощения
Режим труда и отдыха, сон, питание и двигательная активность. Использование коротких двигательных пауз и восстановления при высокой эмоциональной и статической

нагрузке.

Тема 5. Прикладные двигательные навыки и самоконтроль

Безопасная ходьба, подъем, перенос предметов и организация рабочего места.

Контроль частоты сердечных сокращений, самочувствия и признаков перегрузки.

Тема 6. Оценка физической работоспособности и восстановление

Доступные методы самооценки функционального состояния. Гигиенические и восстановительные мероприятия после нагрузки. Основания для прекращения занятия и обращения за медицинской помощью.

Тема 7. Индивидуальная программа физической активности

Постановка реалистичной цели, выбор упражнений, частоты, интенсивности и продолжительности. Учет состояния здоровья, ограничений и профессионального режима.

Тема 8. Практика общеразвивающих упражнений и оздоровительных фитнес-технологий

Безопасное выполнение комплекса упражнений, контроль техники и адаптация нагрузки. Рефлексия влияния программы на самочувствие и профессиональную работоспособность.

4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам

Тема 1. Физическая культура, здоровье и профессиональная устойчивость специалиста
Основные вопросы:

Физическая культура как часть общей культуры и ресурс поддержания работоспособности.

Связь двигательной активности, восстановления и устойчивости к нагрузкам социальной работы.

Тема 2. Виды физических упражнений и основы безопасной двигательной активности
Основные вопросы:

Классификация упражнений, разминка, основная и заключительная части занятия.

Противопоказания, техника безопасности и постепенное увеличение нагрузки.

Тема 3. Современные оздоровительные и инклюзивные практики

Основные вопросы:

Оздоровительная физическая культура, адаптивные форматы и доступная среда.

Возможности участия людей с инвалидностью в физической активности как элементе социальной реабилитации.

Тема 4. Здоровый образ жизни и профилактика профессионального истощения

Основные вопросы:

Режим труда и отдыха, сон, питание и двигательная активность.

Использование коротких двигательных пауз и восстановления при высокой

эмоциональной и статической нагрузке.

Тема 5. Прикладные двигательные навыки и самоконтроль

Основные вопросы:

Безопасная ходьба, подъем, перенос предметов и организация рабочего места.

Контроль частоты сердечных сокращений, самочувствия и признаков перегрузки.

Тема 6. Оценка физической работоспособности и восстановление

Основные вопросы:

Доступные методы самооценки функционального состояния.

Гигиенические и восстановительные мероприятия после нагрузки.

Основания для прекращения занятия и обращения за медицинской помощью.

Тема 7. Индивидуальная программа физической активности

Основные вопросы:

Постановка реалистичной цели, выбор упражнений, частоты, интенсивности и продолжительности.

Учет состояния здоровья, ограничений и профессионального режима.

Тема 8. Практика общеразвивающих упражнений и оздоровительных фитнес-технологий

Основные вопросы:

Безопасное выполнение комплекса упражнений, контроль техники и адаптация нагрузки.

Рефлексия влияния программы на самочувствие и профессиональную работоспособность.

4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам

1. Раскройте положения темы «Физическая культура, здоровье и профессиональная устойчивость специалиста» и покажите их применение в контексте поддержания уровня физической подготовленности, необходимого для профессиональной деятельности.

2. Раскройте положения темы «Виды физических упражнений и основы безопасной двигательной активности» и покажите их применение в контексте поддержания уровня физической подготовленности, необходимого для профессиональной деятельности.

3. Раскройте положения темы «Современные оздоровительные и инклюзивные практики» и покажите их применение в контексте поддержания уровня физической подготовленности, необходимого для профессиональной деятельности.

4. Раскройте положения темы «Здоровый образ жизни и профилактика профессионального истощения» и покажите их применение в контексте поддержания уровня

физической подготовленности, необходимого для профессиональной деятельности.

5. Раскройте положения темы «Прикладные двигательные навыки и самоконтроль» и покажите их применение в контексте поддержания уровня физической подготовленности, необходимого для профессиональной деятельности.

6. Раскройте положения темы «Оценка физической работоспособности и восстановление» и покажите их применение в контексте поддержания уровня физической подготовленности, необходимого для профессиональной деятельности.

7. Раскройте положения темы «Индивидуальная программа физической активности» и покажите их применение в контексте поддержания уровня физической подготовленности, необходимого для профессиональной деятельности.

8. Раскройте положения темы «Практика общеразвивающих упражнений и оздоровительных фитнес-технологий» и покажите их применение в контексте поддержания уровня физической подготовленности, необходимого для профессиональной деятельности.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная работа студентов (СРС, СР) является важным видом учебной и научной деятельности, направленным на развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению задач учебного и профессионального уровня. Самостоятельная работа - обязательная часть учебного процесса для каждого обучающегося, объем которой определяется учебным планом.

Объем, виды и формы самостоятельной работы студентов при реализации дисциплины, порядок ее организации и контроля определяются ведущим преподавателем в соответствии с Методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы обучающихся Института и доводятся до сведения обучающихся.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся является:

1. изучение теоретического учебного материала на основе конспектов лекций и подготовка к практическим занятиям (повторение ответов на теоретические вопросы к занятиям);

2. работа с литературой для подготовки выступлений с докладом (эссе, рефератом), а также изучения учебной литературы по вопросам, отведенным на самостоятельное освоение (при наличии);

3. подготовка к устному опросу или письменному тестированию, к контрольной работе; - самостоятельное выполнение практико-ориентированных заданий

Методические рекомендации при подготовке к аудиторным занятиям

К аудиторным занятиям относятся лекционные занятия и практические (семинарские) занятия.

В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к промежуточной аттестации. В процессе конспектирования следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

В ходе подготовки к практическому занятию обучающемуся рекомендуется изучить указанную в рабочей программе основную литературу, ознакомиться с дополнительной

литературой по теме занятия. Для лучшего понимания содержания программы обучающимся рекомендуется постоянно соотносить знания, получаемые в курсе, с уже накопленными сведениями из области психологии, активно задавать вопросы по изучаемому материалу и принимать участие в обсуждениях на практических занятиях.

При решении практических заданий (задач) обучающемуся рекомендуется предварительно повторить теоретический материал по соответствующей теме (вопросу), выписать алгоритм выполнения аналогичных типов заданий и (или) необходимые формулы; кратко отразить исходное условие задания; привести развернутые пояснения хода решения; проанализировать полученные результаты и сформулировать выводы и (или) рекомендации (при необходимости). При решении кейс-заданий в ответе в дополнение к перечисленному следует четко обозначить ключевые факторы / условия, при наличии / соблюдении которых предложенное решение проблемной кейс-ситуации будет эффективным.

Особой формой контактной работы является самостоятельная работа под руководством преподавателя, которая включает тематическую консультацию по дисциплине рабочего учебного плана соответствующего года обучения или разбор заданий отдельного занятия по соответствующей дисциплине, проводимую еженедельно как индивидуально, так и для мелких групп по утвержденному расписанию. Обучающимся рекомендуется посещать такие занятия по необходимости для обеспечения более эффективной подготовки и качества усвоения учебного материала.

Для лучшего освоения теоретического материала необходимо систематически работать с конспектами лекций, осуществлять аналитическую обработку учебной литературы для самостоятельного изучения (аннотирование, рецензирование, реферирование). Следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие, в особенности по вопросам, выносимым на самостоятельное изучение. Представленные в практическом занятии вопросы опираются на пройденный лекционный материал, поэтому к ним желательно готовиться после изучения материала соответствующих лекций.

Доклад и реферат представляют собой сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию. Эссе, в отличие от доклада, предполагает наличие рассуждений выступающего по выбранной проблематике, его авторскую позицию, аргументированную синтезом информации из различных учебных и (или) научных источников. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Готовясь к выступлению с докладом, с эссе или реферативному сообщению, обучающийся может обращаться за методической помощью к преподавателю. Начинать подготовку следует составлением плана (конспекта) выступления по изучаемому материалу (вопросу). Далее следует отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.

Практические советы по подготовке выступления с презентацией:

1. согласуйте с преподавателем тему для выступления и подберите актуальную литературу;
2. готовьте отдельно: текст доклада, слайды (10-15), раздаточный материал (при необходимости);
3. выносите на слайды самую значимую информацию, лучше наглядную (таблицы, схемы и т.п.);
4. используйте для презентации сдержанный деловой стиль оформления;
5. выступление начинайте с обязательной информации: тема, фамилия и инициалы выступающего;
6. соблюдайте структуру выступления в докладе и на презентации: план сообщения; слайды, иллюстрирующие (но не дублирующие) текст выступления; краткие выводы из всего сказанного;
7. обязательно указывайте список использованных источников;

8. будьте готовы к вопросам по теме выступления;
9. соблюдайте тайминг во время выступления: до 7 мин. на выступление и 5 мин. - ответы на вопросы.

Методические рекомендации по подготовке и выполнению контрольной работы

Контрольная работа выступает оценочным средством рубежного контроля знаний, умений и навыков обучающегося, сформированных по итогам изучения модуля или совокупности взаимосвязанных тем дисциплины.

Контрольная работа проводится после завершения изучения тем, входящих в модуль дисциплины, но не реже двух раз в семестр, выполняется студентом самостоятельно, без использования вспомогательных материалов (в том числе учебников или конспектов лекций) в отведенное для этого ограниченное время.

Для подготовки к модульной контрольной работе необходимо повторить теоретический материал лекций и примеры выполнения практических заданий по темам модуля. На контрольной работе необходимо прежде всего внимательно прочитать текст заданий, распределить время на их выполнение и приступить к контрольной работе.

6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Образовательная деятельность обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется в соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 апреля 2025 г. № 384 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере науки и высшего образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014г. № АК-44/05вн, локальными нормативными актами Института.

В институте образовательная деятельность обучающихся с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных, при необходимости, для обучения указанных лиц, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В институте созданы специальные условия для получения образования по образовательным программам обучающимися (бакалаврами) с ОВЗ, которые включают в себя использование специальных методов обучения и воспитания, электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья, специальные технические средства обучения, предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся (бакалаврам) необходимую техническую помощь, обеспечение беспрепятственного доступа в здание института и свободное перемещение.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ОВЗ производится с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации на основании просьбы, выраженной в письменной форме.

7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, локальными нормативными актами Института в рамках реализации дисциплины осуществляется воспитательная работа, направленная на закрепление духовно-нравственных ценностей и (или) развитие высоконравственной личности, способной в полной мере реализовывать свой потенциал и проявить инициативность в условиях современного общества.

Воспитательная работа в рамках реализации дисциплины как компонента образовательной программы основана на использовании аксиологического, культурно-исторического, системно-деятельностного и личностно ориентированного подхода с учетом основных принципов воспитания: гуманистической направленности, совместной деятельности участников образовательного процесса, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности и инклюзивности.

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная учебная литература

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 194 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14341-6. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588595>
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 140 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12268-8. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587847>.

б) дополнительная учебная литература

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 308 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14311-9. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588465>
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 609 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-17746-6. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583475>
3. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. - 6-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 251 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-18078-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/585489>.

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название	Эл.адрес	Режим доступа
Личный кабинет обучающегося ОЧУ ВО «МИП» (СДО на базе LMS Moodle)	https://sdo.mip.institute/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Научные издания Российской академии образования	https://rusacademy.ru/nid-izdaniya/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Портал психологических изданий	https://psyjournal.s.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Федерация психологов образования России: Издательские проекты	https://rospsy.ru/publishing	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Научно-теоретический журнал «Педагогика и психология образования»	http://pp-obr.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Электронный журнал «Вопросы психологии»	http://www.voppsy.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт Института психологии РАН	http://www.ipras.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	https://www.gto.ru	свободный доступ

8.3. Электронно-библиотечные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ	https://urait.ru/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет

**Обеспечивает индивидуальным неограниченным доступом к электронным изданиям литературы, указанной в рабочей программе, в том числе в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ.*

8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)

Специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется. Практические занятия проводятся в зале общей физической подготовки, оснащенном спортивным оборудованием и инвентарем.

**Состав подлежит обновлению (при необходимости)*

8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Национальная библиографическая база данных научного цитирования, научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://www.elibrary.ru	Ресурс открытого доступа
Интернет-ресурс Российской Государственной Библиотеки	https://www.rsl.ru	Ресурс открытого доступа
Научная электронная библиотека (база научных статей) «КиберЛенинка»	https://cyberleninka.ru/	Ресурс открытого доступа
Некоммерческие интернет-версии справочно-	https://www.consultant.ru/o	Ресурс открытого доступа

Название	Эл. адрес	Режим доступа
правовой информационной системы КонсультантПлюс	nline/	
Информационно-правовой портал справочно- правовой информационной системы Гарант	https://www.garant.ru	Ресурс открытого доступа

*Состав подлежит обновлению (при необходимости)

8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/ п	Наименован ие учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности , предусмотре нных учебным планом образователь ной программы	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположе ние) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризац ии)	Собственно сть или оперативно е управление, хозяйственн ое ведение, аренда (субаренда), безвозмездн ое пользовани е, практическ ая подготовка	Полное наименова ние собственни ка (арендодат еля, ссудодател я) объекта недвижимо го имущества	Документ - основание возникнове ния права (реквизиты и срок действия)
1	2	3	4	5	6	7
1	Б1.О.07 Физическая культура и спорт	Аудитория 204 Учебная аудитория для проведения практических занятий по физической культуре и спорту Оснащение (спортивное оборудование и инвентарь): Зал ОФП (физкультурно- оздоровительный зал): турник настенный - 1 шт., гантели для фитнеса - 6 комплектов, коврик для фитнеса - 6 шт., скакалка - 6 шт., лента- эспандер - 6 шт., степ- платформа - 6 шт., секундомер - 1 шт.	117105, Российская Федерация, город Москва, вн.тер.г. муниципальны й округ Донской, шоссе Варшавское, дом 2, помещение 3/1; кадастровый номер 77:05:0001020: 3654; Антресоль 1-го этажа, помещение III, комната 5 (Аудитория внутренний №	Аренда	Автономна я некоммерче ская организац ия дополнител ьного профессион ального образовани я «Московска я Бизнес Академия» (АНО ДПО «МБА»), ИНН 9725034765 , ОГРН 1207700285 143	Договор аренды нежилых помещений № 20-03/26 от 20.03.2026 в редакции Дополнитель ного соглашения № 1 от 18.06.2026; срок аренды 11 месяцев, с 20.03.2026 по 19.02.2027; государствен ная регистрация договора аренды не

№ п/ п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка	Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества	Документ - основание возникновения права (реквизиты и срок действия)
			204; 53,8 кв.м.)			требуется (пункт 2 статьи 651 ГК РФ)

9. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

9.1. Виды контроля и оценочные средства

Виды контроля	Оценочное средство
Текущий контроль	опрос, тестирование, практико-ориентированные задания, доклад, реферат, эссе
Рубежный контроль	контрольная работа (вопросы, тесты, задания)
Промежуточный контроль	тестирование, практико-ориентированные задания

9.2. Перечень и характеристика оценочных средств

№	Наименование ОС (процесс / конечный продукт)	Краткая характеристика оценочного средства	Контрольно-измерительные материалы
1	Опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Тестовые задания, вопросы по темам, разделам, практико-ориентированные задания
2	Тестирование	Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.	Тестовые задания
3	Контрольная	Средство проверки умений применять	Тестовые задания, вопросы по

№	Наименование ОС (процесс / конечный продукт)	Краткая характеристика оценочного средства	Контрольно-измерительные материалы
	работа	полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу, выполняется в письменном виде по предложенным вопросам	темам, разделам, практико-ориентированные задания
4	Практические задания и кейсы	Частично регламентированное задание по практической подготовке в профессиональной деятельности, имеющее алгоритмическое или нестандартное решение, позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных научных областей в практическую подготовку, связанную с профессиональной деятельностью. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	практико-ориентированные задания, кейсы
5	Доклад	Расширенное письменное или устное сообщение на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщенное изложение результатов проведенных исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний.	темы докладов; критерии оценки
6	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	темы рефератов; критерии оценки
7	Эссе	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Выполняется индивидуально в письменной форме по выбранной теме.	темы эссе; критерии оценки

9.3. Формы текущего контроля по темам

№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции
1	Тема 1. Физическая культура, здоровье и профессиональная устойчивость специалиста	Роль физической культуры в поддержании работоспособности специалиста социальной сферы. Нормы здорового образа жизни. Влияние двигательной активности на психоэмоциональное состояние.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-7
2	Тема 2. Виды физических упражнений и основы безопасной двигательной активности	Классификация физических упражнений. Основы техники безопасности при занятиях. Самоконтроль нагрузки и признаки переутомления.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-7
3	Тема 3.	Оздоровительные фитнес-технологии.	Опрос;	УК-7

№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции
	Современные оздоровительные и инклюзивные практики	Адаптивная физическая культура. Доступная двигательная активность для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	тестирование; практико-ориентированное задание	
4	Тема 4. Здоровый образ жизни и профилактика профессионального истощения	Составляющие здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Профилактика эмоционального выгорания средствами физической культуры.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-7
5	Тема 5. Прикладные двигательные навыки и самоконтроль	Прикладные двигательные навыки в профессиональной деятельности. Методы самоконтроля физического состояния. Гигиенические и восстановительные мероприятия.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-7
6	Тема 6. Оценка физической работоспособности и восстановление	Методы оценки физической работоспособности. Функциональные пробы. Средства восстановления после нагрузок.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-7
7	Тема 7. Индивидуальная программа физической активности	Принципы построения индивидуальной программы физической активности. Постановка целей и контроль результатов. Учет состояния здоровья и противопоказаний.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-7
8	Тема 8. Практика общеразвивающих упражнений и оздоровительных фитнес-технологий	Общеразвивающие упражнения. Оздоровительные фитнес-технологии в практике. Организация самостоятельных занятий.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-7

9.4. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Опрос		
обучающийся дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявил совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыл основные положения темы. В ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений. Обучающийся подкрепляет теоретический ответ практическими примерами. Ответ сформулирован научным языком, обоснована авторская позиция обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень владения компетенцией(-ями);	5	Отлично
обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявлено умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, но есть недочеты в формулировании понятий, решении задач. При ответах на дополнительные вопросы допущены незначительные ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень владения компетенцией(-ями);	4	Хорошо
обучающимся дан неполный ответ на вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности	3	Удовлетворительно

Критерии оценки	Баллы	Оценка
раскрываемых понятий, явлений, нарушена логика ответа, не сделаны выводы. Речевое оформление требует коррекции. Обучающийся испытывает затруднение при ответе на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень владения компетенцией(-ями);		
обучающийся испытывает значительные трудности в ответе на вопрос, допускает существенные ошибки, не владеет терминологией, не знает основных понятий, не может ответить на «наводящие» вопросы преподавателя. Обучающимся продемонстрирован низкий уровень владения компетенцией(-ями).	2	Неудовлетворительно
Тестирование		
Количество выполненных тестовых заданий		
90-100%	5	Отлично
74-89%	4	Хорошо
60-73%	3	Удовлетворительно
менее 60%	2	Неудовлетворительно
Контрольная работа		
показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие выводы; - работа выполнена грамотно с точки зрения поставленной задачи, т.е. без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета	5	Отлично
показан достаточный уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение анализировать проблему и делать обобщающие выводы; - работа выполнена полностью, но допущено в ней: а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов.	4	Хорошо
показаны минимальные знания по основным темам контрольной работы; - выполнено не менее половины работы или допущены в ней: а) не более двух грубых ошибок, б) не более одной грубой ошибки и одного недочета, в) не более двух-трех негрубых ошибок, г) одна негрубая ошибка и три недочета, д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов	3	Удовлетворительно
число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины работы; - если обучающийся не приступал к выполнению работы или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий	2	Неудовлетворительно
Практические задания, кейсы		
продемонстрировано грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Даны верные ответы на все вопросы и условия задач (заданий). При необходимости сделаны пояснения и выводы (содержательные, достаточно полные, правильные, учитывающие специфику проблемной ситуации в задаче или с незначительными ошибками);	5	Отлично
грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Однако, ответы на вопросы и условия задач (заданий) содержат незначительные ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно	4	Хорошо
обучающийся ориентируется в материале, но применяет его неверно, выбирает неправильный алгоритм решения задач (неверные исходные данные, неверная последовательность решения и др. ошибки), допускает ошибки. Пояснения и выводы	3	Удовлетворительно

Критерии оценки	Баллы	Оценка
отсутствуют или даны неверно		
обучающийся слабо ориентируется в материале, выбирает неправильный алгоритм решения, допускает значительное количество вычислительных ошибок. Пояснения и выводы отсутствуют	2	Неудовлетворительно
Доклад, реферат, эссе		
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.	5	Отлично
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.	4	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты	3	Удовлетворительно
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем	2	Неудовлетворительно

9.5. Процедура и критерии промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме «зачет». Результат определяется по полноте и точности ответа, обоснованности выбора форм и видов физической активности с учетом состояния здоровья и по способности применить материал дисциплины к задачам профессиональной деятельности.

Результат зачета	Критерии оценки образовательных результатов
зачтено, 5, отлично	Результат «зачтено, 5 (отлично)» выставляется обучающимся, если рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон. При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал глубокое и прочное усвоение программного материала, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагал его на занятиях, умел тесно увязывать теорию с практикой, свободно справлялся с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затруднялся с ответом при видоизменении заданий, использовал в ответах учебно-методический материал не только из основной литературы, правильно обосновывал принятое решение. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля демонстрировали высокую степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачет с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - высокий.

зачтено, 4, хорошо		Результат «зачтено, 4 (хорошо)» выставляется обучающемуся, если средний балл его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон ($> 3,7$ и $< 4,5$). При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал твердое знание материала, грамотно и по существу излагал его, не допускал существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применял, использовал в ответах учебно-методический материал исходя из специфики практических вопросов и задач, продемонстрировал владение необходимыми навыками и приемами их выполнения. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля продемонстрировал хорошую степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачет с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - хороший (средний).
зачтено, удовлетворительно	3,	Результат «зачтено, 3 (удовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если средний балл его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон ($3,0$ и $< 3,7$). При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал знания только основного материала, при этом, он не усвоил его деталей, допускал неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывал затруднения при выполнении практических работ. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля продемонстрировал достаточную (удовлетворительную) степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачет с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - достаточный.
не зачтено, 2, удовлетворительно	не	Результат «не зачтено, 2 (не удовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если средний балл его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон ($< 3,0$). При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы продемонстрировал незнание значительной части программного материала, допускал существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполнял практические работы. Как правило, «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля продемонстрировал невысокую (недостаточную) степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачет с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на недостаточном уровне или не сформированы.

9.6. Критерии достижения результатов обучения

Показатель оценивания/результаты обучения	Критерии оценивания			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
УК-7.				

Показатель оценивания/результаты обучения	Критерии оценивания			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
Знает	Не знает: нормы и составляющие здорового образа жизни; средства и методы физической культуры; требования к физической подготовленности, обусловленные характером профессиональной деятельности	Демонстрирует только частичные знания и понимает: нормы и составляющие здорового образа жизни; средства и методы физической культуры; требования к физической подготовленности, обусловленные характером профессиональной деятельности	Демонстрирует знания и понимает: нормы и составляющие здорового образа жизни; средства и методы физической культуры; требования к физической подготовленности, обусловленные характером профессиональной деятельности	Владеет полной системой знаний и понимает: нормы и составляющие здорового образа жизни; средства и методы физической культуры; требования к физической подготовленности, обусловленные характером профессиональной деятельности
Умеет	Не умеет: подбирать и выполнять комплексы физических упражнений с учетом состояния здоровья; применять здоровьесберегающие технологии в повседневной и профессиональной деятельности	Демонстрирует только частичное умение: подбирать и выполнять комплексы физических упражнений с учетом состояния здоровья; применять здоровьесберегающие технологии в повседневной и профессиональной деятельности	Демонстрирует умение: подбирать и выполнять комплексы физических упражнений с учетом состояния здоровья; применять здоровьесберегающие технологии в повседневной и профессиональной деятельности	Умеет: подбирать и выполнять комплексы физических упражнений с учетом состояния здоровья; применять здоровьесберегающие технологии в повседневной и профессиональной деятельности
Владеет	Не владеет: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности; приемами самоконтроля функционального состояния организма	Демонстрирует только частичное владение: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности; приемами самоконтроля функционального состояния организма	Демонстрирует владение: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности; приемами самоконтроля функционального состояния организма	Владеет в полной мере: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности; приемами самоконтроля функционального состояния организма

9.7. Типовые контрольные задания

Примерные практико-ориентированные задания:

1. Заведующая отделением социальной реабилитации отметила, что за последние три месяца у четырех из семи специалистов выросло число дней временной нетрудоспособности, а на планерках сотрудники жалуются на усталость и снижение

концентрации. У большинства сидячая работа, дорога на работу занимает более часа на транспорте. Задание: обоснуйте роль физической культуры в поддержании профессиональной устойчивости коллектива и предложите три мероприятия двигательной активности, которые можно встроить в рабочий день отделения, с указанием их продолжительности и места проведения.

2. Студент 19 лет (основная медицинская группа) после года без занятий планирует самостоятельно тренироваться в зале общей физической подготовки (турник, гантели, степ-платформы, ленты-эспандеры). Он собирается с первого занятия выполнять подтягивания и упражнения с гантелями «до отказа». Задание: составьте план одного занятия из трех частей с указанием упражнений и их назначения, перечислите правила техники безопасности для этого зала и объясните, как увеличивать нагрузку в последующие недели.

3. В реабилитационном отделении планируют еженедельные занятия оздоровительной гимнастикой для группы из восьми получателей услуг: двое передвигаются на креслах-колясках, у одной участницы слабовидение, остальные - пожилые люди без выраженных ограничений. Задание: предложите формат занятия, при котором все участники занимаются вместе, опишите адаптацию упражнений для каждой подгруппы и требования к доступной среде зала и раздевалки.

4. Специалист по социальной работе 41 года ведет прием граждан по 7 часов в день, вечером заполняет документацию, спит 5-6 часов, в выходные двигательной активности нет. Он отмечает раздражительность, напряжение в шее и ощущение эмоционального истощения к концу недели. Задание: проанализируйте его режим с позиции составляющих здорового образа жизни и составьте недельный план двигательной активности и восстановления, включая двигательные паузы в рабочее время.

5. Социальный работник обслуживает на дому шесть получателей услуг: ежедневно приносит сумки с продуктами, поднимается по лестницам в домах без лифта, помогает пожилым людям пересаживаться с кровати в кресло-коляску. В последний месяц у него появилась боль в пояснице к концу рабочего дня. Задание: опишите правила безопасного подъема и переноса тяжестей и помощи в перемещении получателя услуг, предложите способы самоконтроля нагрузки в течение рабочего дня.

6. Студентка 20 лет выполнила ортостатическую пробу: пульс в исходном положении 64 уд/мин, после смены положения 84 уд/мин. После трех интенсивных тренировок подряд она отмечает плохой сон, снижение аппетита и нежелание заниматься.

Задание: оцените результаты пробы и субъективные показатели, сделайте вывод о переносимости нагрузки и предложите педагогические, психологические и медико-биологические средства восстановления.

7. Специалисту центра социального обслуживания 38 лет, подготовительная медицинская группа, индекс массы тела 29. Цель - снизить утомляемость и массу тела. Свободное время - 30-40 минут в будни и час в выходные, есть абонемент в бассейн. Задание: сформулируйте конкретную измеримую цель на 8 недель, составьте индивидуальную программу по принципу FITT и опишите способы контроля ее выполнения.

8. Группа из 6 студентов на практическом занятии выполняет комплекс общеразвивающих упражнений с оборудованием зала общей физической подготовки (гантели, ленты-эспандеры, степ-платформы). У части студентов преподаватель отмечает ошибки техники при приседаниях и выпадах, двое быстро утомляются уже в середине комплекса. Задание: составьте комплекс из 8-10 упражнений с дозировкой, укажите критерии правильной техники и способы исправления ошибок, предложите облегченный вариант комплекса для студентов с низкой подготовленностью.

Примерные вопросы к промежуточной аттестации:

1. Раскройте значение физической культуры для профессиональной устойчивости специалиста социальной сферы.

2. Физическая культура как часть общей культуры общества: понятие, функции, определение в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Соотношение понятий «физическое развитие», «физическая подготовленность», «физическое воспитание» и «физическое совершенство».

4. Влияние регулярной двигательной активности на психоэмоциональное состояние и когнитивные функции человека.

5. Охарактеризуйте виды физических упражнений и правила безопасной двигательной активности.

6. Структура занятия физическими упражнениями: задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей.

7. Основные физические качества человека и средства их развития.

8. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями и медицинские группы для занятий физической культурой.

9. Принципы физического воспитания и их реализация при самостоятельных занятиях.

10. Опишите современные оздоровительные и адаптивные практики, условия их применения.

11. Виды адаптивной физической культуры и задачи каждого из них.

12. Физическая активность в социальной реабилитации людей с инвалидностью и требования доступной среды к спортивным объектам.

13. Раскройте составляющие здорового образа жизни и меры профилактики профессионального истощения.

14. Двигательные паузы и производственная гимнастика при высокой эмоциональной и статической нагрузке: формы, продолжительность, содержание.

15. Закаливание: принципы, виды процедур и меры безопасности.

16. Охарактеризуйте прикладные двигательные навыки, необходимые в работе с получателями услуг, и приемы самоконтроля.

17. Организация рабочего места и профилактика нарушений осанки при длительной сидячей работе.

18. Дневник самоконтроля: субъективные и объективные показатели, периодичность записей и анализ данных.

19. Опишите способы оценки физической работоспособности и средства восстановления.

20. Функциональные пробы для самооценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем: порядок проведения и интерпретация результатов.

21. Утомление и переутомление: признаки, причины и профилактика перетренированности.

22. Основания для прекращения занятия и порядок действий при ухудшении самочувствия занимающегося.

23. Раскройте порядок составления индивидуальной программы физической активности.

24. Способы определения и контроля интенсивности нагрузки при самостоятельных занятиях.

25. Рекомендации Всемирной организации здравоохранения по объему физической активности для взрослых и их учет в индивидуальной программе.

26. Объясните принципы подбора общеразвивающих упражнений и

оздоровительных технологий.

27. Техника выполнения базовых общеразвивающих упражнений, типичные ошибки и способы их предупреждения.

28. Организация самостоятельных занятий общеразвивающими упражнениями и оценка их влияния на самочувствие и работоспособность.

9.8. Примерный перечень тестовых заданий

Типы заданий	Время выполнения заданий (мин.)	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа	2	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
Задание закрытого типа с выбором 2 вариантов ответа	3	Полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллом; если допущена 1 ошибки - 1 балл более 1 ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание открытого типа на дополнение считается верным	4	Полный правильный ответ на задание оценивается 2 баллами; если допущены ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов
Задание закрытого типа на установление соответствия	6	Полное совпадение с верным ответом оценивается 3 балла; если допущена 1 ошибка - 2 балла, если допущены 2 ошибки -1 балл, если допущены более 2 ошибок или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание закрытого типа (практико-ориентированные задания, кейсы)	5	Совпадение с верным ответом оценивается 5 баллов; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса
УК-7, задание 1	А) часть культуры, включающую ценности, нормы и знания для развития человека	Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», физическая культура представляет собой: А) часть культуры, включающую ценности, нормы и знания для развития человека Б) систему медицинских мер по восстановлению нарушенных функций организма человека В) совокупность соревнований и специальной практики подготовки людей к ним Г) комплекс нормативов для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий
УК-7, задание 2	Г) напряжение мышц без изменения их длины и движения в суставах	Изометрическими называют упражнения, при которых происходит: А) многократное сокращение мышц с изменением их длины Б) чередование быстрых сокращений и расслабления мышц В) растягивание мышц с плавным увеличением амплитуды движений Г) напряжение мышц без изменения их длины и движения в суставах
УК-7, задание 3	В) постепенного снижения нагрузки и восстановления	Заключительная часть занятия физическими упражнениями предназначена для:

	организма	А) выполнения упражнений с наибольшей нагрузкой и сложностью Б) проведения функциональных проб и оценки исходного состояния В) постепенного снижения нагрузки и восстановления организма Г) освоения новых двигательных действий и развития силы
УК-7, задание 4	Б) с нарушением слуха	Сурдлимпийские игры проводятся для спортсменов: А) с нарушением зрения Б) с нарушением слуха В) с нарушением интеллекта Г) с потерей конечностей
УК-7, задание 5	А) от 7 до 9 часов	Для полноценного восстановления взрослому человеку рекомендуется спать в сутки: А) от 7 до 9 часов Б) от 4 до 5 часов В) от 5 до 6 часов Г) от 10 до 12 часов
УК-7, задание 6	Г) присед с прямой спиной и удержание груза близко к телу	При подъеме тяжелого предмета с пола безопасным для позвоночника является: А) наклон вперед на прямых ногах и подъем груза рывком Б) подъем груза с одновременным поворотом корпуса В) удержание груза на вытянутых руках на уровне пояса Г) присед с прямой спиной и удержание груза близко к телу
УК-7, задание 7	В) выдох приходился на фазу наибольшего мышечного усилия	При выполнении силового упражнения, например жима гантелей, дыхание организуют так, чтобы: А) дыхание задерживалось во время подъема и опускания веса Б) вдох приходился на фазу наибольшего мышечного усилия В) выдох приходился на фазу наибольшего мышечного усилия Г) дыхание было частым и поверхностным, преимущественно через рот
УК-7, задание 8	Б) массу тела в килограммах, деленную на квадрат роста в метрах	Индекс массы тела рассчитывают как: А) разность между ростом в сантиметрах и постоянным числом 100 Б) массу тела в килограммах, деленную на квадрат роста в метрах В) массу тела в килограммах, деленную на рост в сантиметрах Г) отношение окружности талии к окружности бедер, измеренных в сантиметрах
УК-7, задание 9	А) частоту, интенсивность, продолжительность и вид нагрузки	Принцип FITT при планировании физической активности требует определить: А) частоту, интенсивность, продолжительность и вид нагрузки Б) цель занятий, их сроки, место проведения и стоимость абонемента В) частоту пульса, артериальное давление, массу тела и рост Г) последовательность частей занятия и число подходов
УК-7, задание 10	Г) разносторонне воздействуют на основные группы мышц и организм	Общеразвивающими называют упражнения, которые: А) имитируют движения вида спорта в соревновательном темпе Б) выполняются по правилам соревнований в избранном виде спорта В) направлены на восстановление утраченной функции

		после травмы конечности Г) разносторонне воздействуют на основные группы мышц и организм
УК-7, задание 11	В) снижение выраженности тревожных и депрессивных симптомов Г) улучшение когнитивных функций, мышления и внимания	Укажите два эффекта регулярной физической активности для психического здоровья взрослых, которые отмечает Всемирная организация здравоохранения: А) снижение артериального давления у людей с артериальной гипертензией Б) улучшение состояния костной и мышечной ткани В) снижение выраженности тревожных и депрессивных симптомов Г) улучшение когнитивных функций, мышления и внимания
УК-7, задание 12	А) пандус с поручнями на входе в здание и в зал Б) тактильные и контрастные указатели на путях движения	Укажите два элемента доступной среды, которые обеспечивают участие маломобильных граждан в занятиях в спортивном зале: А) пандус с поручнями на входе в здание и в зал Б) тактильные и контрастные указатели на путях движения В) дверной проем шириной 70 см на входе в зал Г) пороги высотой около 5 см у входа в зал и в раздевалку
УК-7, задание 13	А) острое респираторное заболевание в разгаре В) повышенная температура тела в день занятия	Укажите два состояния, при которых занятие физическими упражнениями следует временно отложить: А) острое респираторное заболевание в разгаре Б) простуда, перенесенная месяц назад, без остаточных явлений В) повышенная температура тела в день занятия Г) умеренное волнение перед первым занятием
УК-7, задание 14	Б) физическая реабилитация и абилитация Г) социокультурная реабилитация и абилитация	Укажите два направления, которые Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» относит к основным направлениям комплексной реабилитации и абилитации инвалидов: А) установление группы инвалидности и ее срока Б) физическая реабилитация и абилитация В) назначение пенсии по инвалидности Г) социокультурная реабилитация и абилитация
УК-7, задание 15	А) игра в настольный теннис в легком темпе Г) катание на велосипеде в спокойном темпе	Укажите два примера активного отдыха после рабочего дня, связанного с умственным трудом: А) игра в настольный теннис в легком темпе Б) интенсивная тренировка с работой до отказа В) просмотр спортивной трансляции по телевизору Г) катание на велосипеде в спокойном темпе
УК-7, задание 16	Б) постепенное усиление закаливающего воздействия В) систематичность процедур без длительных перерывов	Укажите два принципа закаливания, которые обеспечивают его безопасность и оздоровительный эффект: А) начало закаливания с обливания ледяной водой Б) постепенное усиление закаливающего воздействия В) систематичность процедур без длительных перерывов Г) проведение процедур курсами с перерывом на зиму
УК-7, задание 17	В) самочувствие после занятия Г) качество ночного сна	Укажите два субъективных показателя, которые занимающийся отмечает при наблюдении за своим состоянием: А) частота дыхания в покое Б) артериальное давление В) самочувствие после занятия Г) качество ночного сна
УК-7, задание 18	А) аутогенная тренировка Б) релаксация по Джекобсону	Укажите два средства восстановления, которые относятся к психологическим: А) аутогенная тренировка Б) релаксация по Джекобсону

		В) восстановительный массаж Г) сбалансированное питание
УК-7, задание 19	А) проплывать 600 м в бассейне 2 раза в неделю в течение 8 недель В) выполнять комплекс для мышц спины 3 раза в неделю по 15 минут	Укажите две формулировки цели индивидуальной программы, которые соответствуют требованиям конкретности и измеримости (выберите два верных ответа) А) проплывать 600 м в бассейне 2 раза в неделю в течение 8 недель Б) стать заметно здоровее и больше двигаться в течение рабочего дня В) выполнять комплекс для мышц спины 3 раза в неделю по 15 минут Г) улучшить общую физическую форму и самочувствие к лету
УК-7, задание 20	Б) сведение коленей внутрь при опускании Г) отрыв пяток от пола в нижней точке	Укажите две ошибки техники приседания, которые повышают нагрузку на коленные суставы (выберите два верных ответа) А) направление коленей по линии носков Б) сведение коленей внутрь при опускании В) сохранение нейтрального положения спины Г) отрыв пяток от пола в нижней точке
УК-7, задание 21	благополучия	В Уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определено как состояние полного физического, душевного и социального ..., а не только отсутствие болезней и физических дефектов (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-7, задание 22	аэробными	Физические упражнения, при которых энергообеспечение работающих мышц идет преимущественно с участием кислорода, называются ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-7, задание 23	гибкость	Физическое качество, которое характеризует способность выполнять движения с большой амплитудой, называется ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-7, задание 24	ИПРА	Документ, который разрабатывает федеральное учреждение медико-социальной экспертизы и который содержит комплекс оптимальных для инвалида мероприятий и услуг по основным направлениям комплексной реабилитации и абилитации, обозначают аббревиатурой ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-7, задание 25	гиподинамия	Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, сопровождающееся снижением силы мышечных сокращений, называется ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-7, задание 26	лучевой	Для подсчета пульса на запястье пальцы располагают в проекции ... артерии (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-7, задание 27	суперкомпенсация	Фаза восстановления после нагрузки, в которой функциональные возможности организма временно превышают исходный уровень, называется ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-7, задание 28	Купера	Тест, в котором общую выносливость оценивают по дистанции, преодоленной бегом или ходьбой за 12 минут, называют тестом ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-7, задание 29	возраст	Максимальную частоту сердечных сокращений ориентировочно рассчитывают по формуле: 220 минус ... человека в годах (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-7, задание 30	стретчинг	Оздоровительная фитнес-технология, основанная на упражнениях на растягивание мышц и увеличение подвижности суставов, называется ... (задание на

		дополнение, впишите ответ)
УК-7, задание 31	1-В 2-Г 3-А 4-Б	Понятие теории физической культуры и его содержание. Установите соответствие. 1) физическое развитие 2) физическая подготовленность 3) физическое воспитание 4) физическое совершенство. Варианты: А) педагогический процесс обучения движениям и развития качеств Б) исторически обусловленный идеал физического развития человека В) изменение форм и функций организма на протяжении жизни Г) достигнутый уровень двигательных умений и физических качеств
УК-7, задание 32	1-Г 2-В 3-А 4-Б	Принцип физического воспитания и его содержание. Установите соответствие. 1) сознательность и активность 2) наглядность 3) систематичность 4) доступность и индивидуализация. Варианты: А) регулярность занятий и последовательность освоения материала Б) соответствие требований возможностям занимающегося В) опора на показ упражнения и мышечные ощущения Г) понимание цели упражнений и заинтересованное участие
УК-7, задание 33	1-Б 2-В 3-Г 4-А	Вид адаптивной физической культуры и его основная задача. Установите соответствие. 1) адаптивное физическое воспитание 2) адаптивный спорт 3) адаптивная двигательная рекреация 4) адаптивная физическая реабилитация. Варианты: А) восстановление нарушенных или утраченных функций Б) формирование жизненно важных двигательных умений и знаний В) подготовка к соревнованиям и достижение спортивных результатов Г) активный отдых, восстановление сил и общение
УК-7, задание 34	1-В 2-Г 3-Б 4-А	Составляющая здорового образа жизни и пример ее реализации. Установите соответствие. 1) режим труда и отдыха 2) рациональное питание 3) двигательная активность 4) отказ от вредных привычек. Варианты: А) отсутствие курения и злоупотребления алкоголем Б) ежедневные пешие прогулки и выполнение упражнений В) постоянное время начала работы, отдыха и отхода ко сну Г) соответствие калорийности рациона энергозатратам организма
УК-7, задание 35	1-Г 2-В 3-Б	Бытовая или профессиональная ситуация и правило безопасного движения. Установите соответствие. 1) подъем по лестнице

	4-А	2) перенос двух сумок 3) ходьба по гололеду 4) длительная работа стоя. Варианты: А) периодическая смена опорной ноги и позы Б) короткий шаг с постановкой всей стопы В) равномерное распределение груза на обе руки Г) опора свободной рукой на поручень
УК-7, задание 36	1-Б 2-А 3-Г 4-В	Показатель самоконтроля и прибор для его измерения. Установите соответствие. 1) жизненная емкость легких 2) сила мышц кисти 3) окружность грудной клетки 4) частота сердечных сокращений. Варианты: А) динамометр Б) спирометр В) пульсометр Г) сантиметровая лента
УК-7, задание 37	1-Г 2-А 3-Б 4-В	Функциональная проба и ее содержание. Установите соответствие. 1) проба Штанге 2) проба Генчи 3) ортостатическая проба 4) проба Руфье. Варианты: А) задержка дыхания после выдоха Б) сравнение пульса лежа и после перехода в положение стоя В) приседания с подсчетом пульса до и после нагрузки Г) задержка дыхания после глубокого вдоха
УК-7, задание 38	1-В 2-А 3-Г 4-Б	Интенсивность нагрузки и признак по разговорному тесту. Установите соответствие. 1) низкая 2) умеренная 3) высокая 4) предельная. Варианты: А) можно говорить, нопеть затруднительно Б) говорить практически невозможно В) можно свободно говорить ипеть Г) можно произнести не более нескольких слов без паузы на вдох
УК-7, задание 39	1-Б 2-Г 3-А 4-В	Цель индивидуальной программы и преимущественный вид упражнений. Установите соответствие. 1) повышение общей выносливости 2) увеличение силы мышц плечевого пояса 3) улучшение подвижности суставов 4) развитие равновесия. Варианты: А) упражнения на растягивание с удержанием позы Б) длительная ходьба или плавание в умеренном темпе В) стойки на одной ноге и на неустойчивой опоре Г) отжимания от пола и подтягивания
УК-7, задание 40	1-В 2-Г 3-А 4-Б	Оздоровительная фитнес-технология и ее характерное содержание. Установите соответствие. 1) пилатес 2) степ-тренировка 3) фитбол-гимнастика 4) скандинавская ходьба.

		Варианты: А) упражнения сидя и лежа на большом упругом мяче Б) передвижение с отталкиванием специальными палками В) контролируемые движения с акцентом на глубокие мышцы туловища Г) ритмичные подъемы на платформу и спуски с нее под музыку
УК-7, задание 41	Б) умеренные занятия 3-4 раза в неделю с постепенным ростом объема	Специалист по социальной работе 34 лет полгода работает с высокой нагрузкой и к концу недели отмечает усталость и снижение концентрации. Вечера он проводит сидя, спортом не занимается, противопоказаний к занятиям нет. Какая рекомендация наиболее обоснована? А) ежедневные интенсивные тренировки с первой недели для быстрого эффекта Б) умеренные занятия 3-4 раза в неделю с постепенным ростом объема В) занятия по выходным дням по 2-3 часа подряд с высокой нагрузкой Г) отказ от нагрузок до отпуска, чтобы накопить силы для занятий
УК-7, задание 42	А) растягивание неразогретых мышц без подготовительной части	Студентка пришла в зал общей физической подготовки и сразу начала выполнять наклоны с пружинящими движениями, чтобы растянуть мышцы задней поверхности бедра. Через минуту она почувствовала резкую боль в мышце. Какая ошибка стала основной причиной травмы? А) растягивание неразогретых мышц без подготовительной части Б) выполнение упражнения без использования коврика для фитнеса В) недостаточная продолжительность заключительной части занятия Г) выбор упражнения для мышц бедра вместо мышц спины
УК-7, задание 43	Г) адаптировать упражнения для выполнения сидя в составе общей группы	В отделении социальной реабилитации формируют группу оздоровительной гимнастики. Один из участников передвигается на кресле-коляске, функция рук у него сохранена, и он хочет заниматься вместе со всеми. Как организовать его участие? А) освободить от занятий и предложить наблюдать за группой со стороны Б) перевести в отдельную группу, не обсуждая с ним заранее этого решения В) предложить выполнять упражнения стоя, держась за ассистента Г) адаптировать упражнения для выполнения сидя в составе общей группы
УК-7, задание 44	В) короткие двигательные паузы с упражнениями для шеи и плеч	Специалист по социальной работе ведет прием за компьютером по 7-8 часов в день и редко делает перерывы. К концу дня у него появляются напряжение в шее и плечах, головная боль и снижение концентрации. Какая мера профилактики наиболее обоснована? А) перенос упражнений на выходные с увеличением их объема Б) продление приема без перерывов, чтобы раньше закончить работу В) короткие двигательные паузы с упражнениями для шеи и плеч Г) прием обезболивающих средств при появлении напряжения в шее
УК-7,	Б) зафиксировать тормоза на обоих	Социальный работник помогает пожилой получателнице

задание 45	колесах кресла-коляски	социальных услуг пересест с кровати в кресло-коляску. Кресло стоит рядом с кроватью, получательница может частично опираться на ноги. Какое условие безопасности нужно обеспечить до начала перемещения? А) опустить подножки кресла в рабочее положение Б) зафиксировать тормоза на обоих колесах кресла-коляски В) попросить получательницу обхватить помощника за шею Г) отодвинуть кресло от кровати для свободы движений
УК-7, задание 46	А) снизить темп, так как пульс 144 уд/мин выше заданной зоны	Студентке рекомендована зона пульса 110-130 уд/мин. В середине занятия она подсчитала пульс за 10 секунд и получила 24 удара. Как ей следует поступить? А) снизить темп, так как пульс 144 уд/мин выше заданной зоны Б) продолжить в том же темпе, так как пульс 96 уд/мин ниже зоны В) повысить темп, так как пульс 120 уд/мин в пределах зоны Г) прекратить занятие, так как пульс 240 уд/мин опасно высок
УК-7, задание 47	Г) прекратить занятие и вызвать скорую медицинскую помощь	Во время занятия в группе оздоровительной ходьбы участник 58 лет жалуется на давящую боль за грудиной, одышку и слабость, он бледен. Какое действие руководителя группы правильное? А) снизить темп ходьбы и продолжить занятие под наблюдением Б) предложить выпить воды и продолжить через несколько минут В) провести дыхательные упражнения и завершить маршрут пешком Г) прекратить занятие и вызвать скорую медицинскую помощь
УК-7, задание 48	В) отсроченная мышечная болезненность, допустимо легкое занятие	Студент после первого за долгое время силового занятия на следующий день отмечает умеренную болезненность мышц бедра. Самочувствие хорошее, отеков нет, пульс в покое обычный. Как оценить состояние и что предпринять? А) признак перетренированности, нужен отказ от занятий на месяц Б) признак травмы связок, требуется наложение шины на бедро В) отсроченная мышечная болезненность, допустимо легкое занятие Г) признак острого заболевания, необходим постельный режим
УК-7, задание 49	Б) быстрая ходьба по 30 минут 5 дней и силовые упражнения 2 дня	Специалисту 45 лет, основная медицинская группа, противопоказаний нет. Цель: снизить утомляемость и укрепить мышцы спины. Ежедневно он может выделять на занятия около 30 минут. Какой недельный план соответствует рекомендациям ВОЗ для взрослых? А) быстрая ходьба по 30 минут 2 дня в неделю без силовых упражнений Б) быстрая ходьба по 30 минут 5 дней и силовые упражнения 2 дня В) растяжка и дыхательные упражнения по 30 минут ежедневно Г) силовые упражнения по 30 минут 5 дней без ходьбы и бега
УК-7,	А) постепенно увеличить число	Студентка 4 недели выполняет комплекс

задание 50	повторений или время занятия	общеразвивающих упражнений 3 раза в неделю по 20 минут и ведет дневник. Сон улучшился, пульс в покое снизился с 78 до 72 уд/мин, упражнения стали даваться легко. Как целесообразно скорректировать программу? А) постепенно увеличить число повторений или время занятия Б) сохранить прежнюю нагрузку без изменений до конца года В) удвоить продолжительность и интенсивность со следующего занятия Г) прекратить занятия, поскольку цель программы достигнута
------------	------------------------------	--