

Документы
Информация о владельце: "Самарский государственный экономический университет"
ФИО: Кандрашина Елена Александровна
Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»
Дата подписания: 22.07.2026 14:32:38
Уникальный программный ключ:
2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) подготовки: Предпринимательство и управление проектами

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: 4 года

Объем: 328 ак.ч.

г. Самара, 2026

Разработчики:

Не имеет Савельева О. В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденного приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 970, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по работе с инвестиционными проектами", утвержден приказом Минтруда России от 23.09.2024 № 497н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Институт менеджмента	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Трошина Е. П.	Рассмотрено	27.05.2026, № 7

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - Формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Задачи изучения дисциплины:

- Сформировать у обучающихся систему знаний о принципах, методах и средствах адаптивной физической культуры.;
- Развить практические умения и навыки организации и проведения занятий по адаптивной физической культуре.;
- Способствовать социальной адаптации и личностному развитию обучающихся через средства адаптивной физической культуры..

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

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

УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.1/Зн1 -базовые компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) и их роль в поддержании физического и психического здоровья: рациональное питание, регулярная физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, профилактика вредных привычек; -принципы формирования и поддержания мотивации к ведению ЗОЖ; -взаимосвязь между образом жизни и качеством жизни в социальном и профессиональном контексте (влияние ЗОЖ на работоспособность, стрессоустойчивость, коммуникативные навыки); - методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (антропометрия, функциональные пробы, ведение дневника самоконтроля).

Уметь:

УК-7.1/Ум1 -анализировать собственный образ жизни с точки зрения соответствия нормам ЗОЖ и выявлять зоны для улучшения; -составлять индивидуальный план ЗОЖ с учётом возраста, пола, состояния здоровья, профессиональной нагрузки и личных целей; -планировать режим дня, оптимально распределяя время на работу/учёбу, отдых, физическую активность и сон; -подбирать доступные формы физической активности, соответствующие уровню физической подготовленности и индивидуальным особенностям; -формировать сбалансированный рацион питания с учётом энергозатрат и физиологических потребностей.

Владеть:

УК-7.1/Нв1 -навыками регулярной реализации норм ЗОЖ в повседневной жизни (соблюдение режима, физическая активность не менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю, здоровое питание и т.д.); -комплексом упражнений для профилактики нарушений осанки, зрительного утомления, застойных явлений при сидячей работе (физкультминутки, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения); -методами планирования и проведения самостоятельных занятий физической культурой (выбор вида активности, дозирование нагрузки, контроль пульса и самочувствия); -инструментами самооценки и мониторинга показателей здоровья (ведение дневника активности и питания, использование фитнес-трекеров, интерпретация базовых физиологических показателей — ЧСС, АД, ИМТ); -навыками конструктивного отказа от участия в действиях, противоречащих принципам ЗОЖ (курение, злоупотребление алкоголем, нерегулярный режим дня и т.д.).

УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.2/Зн1 -основные факторы риска для здоровья, связанные с современным образом жизни (гиподинамия, стресс, нерациональное питание и т.д.) и способы их минимизации; - нормативно-правовые основы охраны здоровья граждан РФ (включая положения ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и рекомендации ВОЗ); - основы профилактики профессиональных заболеваний и синдрома эмоционального выгорания через элементы ЗОЖ.

Уметь:

УК-7.2/Ум1 -применять техники стресс-менеджмента и релаксации для поддержания психоэмоционального равновесия; -использовать методы самоконтроля и самооценки физического состояния для корректировки нагрузок и режима дня; -критически оценивать информацию о ЗОЖ из различных источников (СМИ, интернет, соцсети), отделяя научно обоснованные рекомендации от мифов; -аргументировать важность ЗОЖ для успешной социальной адаптации и профессиональной реализации (в т.ч. при общении с коллегами, подчинёнными, клиентами).

Владеть:

УК-7.2/Нв1 -практическими приёмами организации рабочего места и режима труда, минимизирующими негативное влияние гиподинамии и профессиональных факторов риска; -алгоритмами действий в ситуациях, требующих коррекции образа жизни (период интенсивной работы, стресс, восстановление после болезни); -способами мотивации себя и окружающих к ведению ЗОЖ (в т.ч. через личный пример, просветительскую деятельность, организацию корпоративных спортивных мероприятий).

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Адаптивная физическая культура» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 2, 3, 4.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

Компетенция	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
-------------	---------------------------	------------------------

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

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Индивидуальная контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
Второй семестр	109	3,03	36	36	0,15	54,85	Зачет
Третий семестр	109	3,03	36	36	0,15	54,85	Зачет
Четвертый семестр	110	3,06	36	36	0,15	55,85	Зачет
Всего	328	9,11	108	108	0,45	165,55	54

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий (часы промежуточной аттестации не указываются)

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Общая физическая подготовка	142	54	88

Тема 1.1. Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц	12	6	6
Тема 1.2. Улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок ОДА	12	6	6
Тема 1.3. Улучшение координации движений и равновесия	18	6	12
Тема 1.4. Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы	18	6	12
Тема 1.5. Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков	18	6	12
Тема 1.6. Обучение самообслуживанию, усвоению основных видов бытовой деятельности	18	6	12
Тема 1.7. Обучение технике бега	18	6	12
Тема 1.8. Воспитание гибкости	14	6	8
Тема 1.9. Воспитание силовых способностей	14	6	8
Раздел 2. Специальная физическая подготовка	132	54	77,55
Тема 2.1. Настольный теннис. Обучение технике основной стойки и работе ног. Способы хвата ракетки	12	6	6
Тема 2.2. Настольный теннис. Обучение технике владения ракеткой, тычки.	12	6	6
Тема 2.3. Настольный теннис. Обучение технике наката справа	12	6	6
Тема 2.4. Настольный теннис. Обучение технике наката слева	12	6	6
Тема 2.5. Настольный теннис. Обучение технике подачи и приема мяча.	18	6	12
Тема 2.6. Настольный теннис. Обучение технике подрезки, блока	18	6	12
Тема 2.7. Настольный теннис. Обучение технике Топ-спин, Флик	18	6	12
Тема 2.8. Настольный теннис. Обучение правилам игры.	16	6	10

Тема 2.9. Настольный теннис Совершенствование тактики игры. Двух-сторонние учебные игры	14	6	7,55
--	----	---	------

5.2. Контрольные мероприятия по дисциплине

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

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

6. Оценочные материалы текущего контроля

1. Общая физическая подготовка Сдача нормативов по общей физической подготовке

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		Правильный ответ (ключ ответа)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
1	Сдача нормативов	Контрольные нормативы для оценки уровня общей физической подготовленности <table><tr><th>№</th><th>Наименование теста</th><th>Возраст</th><th>Средняя норма</th></tr><tr><td>1</td><td>Бег 100 м</td><td>муж</td><td>1:00 1:10 1:20 1:30 1:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>1:20 1:30 1:40 1:50 2:00</td></tr><tr><td>2</td><td>Бег 200 м</td><td>муж</td><td>2:00 2:10 2:20 2:30 2:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>2:30 2:40 2:50 3:00 3:10</td></tr><tr><td>3</td><td>Бег 400 м</td><td>муж</td><td>5:00 5:10 5:20 5:30 5:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>5:40 5:50 6:00 6:10 6:20</td></tr><tr><td>4</td><td>Бег 800 м</td><td>муж</td><td>10:00 10:10 10:20 10:30 10:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>10:40 10:50 11:00 11:10 11:20</td></tr><tr><td>5</td><td>Бег 1600 м</td><td>муж</td><td>20:00 20:10 20:20 20:30 20:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>20:40 20:50 21:00 21:10 21:20</td></tr><tr><td>6</td><td>Бег 3200 м</td><td>муж</td><td>40:00 40:10 40:20 40:30 40:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>40:40 40:50 41:00 41:10 41:20</td></tr><tr><td>7</td><td>Бег 6400 м</td><td>муж</td><td>80:00 80:10 80:20 80:30 80:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>80:40 80:50 81:00 81:10 81:20</td></tr><tr><td>8</td><td>Бег 12800 м</td><td>муж</td><td>160:00 160:10 160:20 160:30 160:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>160:40 160:50 161:00 161:10 161:20</td></tr><tr><td>9</td><td>Бег 25600 м</td><td>муж</td><td>320:00 320:10 320:20 320:30 320:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>320:40 320:50 321:00 321:10 321:20</td></tr><tr><td>10</td><td>Бег 51200 м</td><td>муж</td><td>640:00 640:10 640:20 640:30 640:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>640:40 640:50 641:00 641:10 641:20</td></tr><tr><td>11</td><td>Бег 102400 м</td><td>муж</td><td>1280:00 1280:10 1280:20 1280:30 1280:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>1280:40 1280:50 1281:00 1281:10 1281:20</td></tr><tr><td>12</td><td>Бег 204800 м</td><td>муж</td><td>2560:00 2560:10 2560:20 2560:30 2560:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>2560:40 2560:50 2561:00 2561:10 2561:20</td></tr><tr><td>13</td><td>Бег 409600 м</td><td>муж</td><td>5120:00 5120:10 5120:20 5120:30 5120:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>5120:40 5120:50 5121:00 5121:10 5121:20</td></tr><tr><td>14</td><td>Бег 819200 м</td><td>муж</td><td>10240:00 10240:10 10240:20 10240:30 10240:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>10240:40 10240:50 10241:00 10241:10 10241:20</td></tr><tr><td>15</td><td>Бег 1638400 м</td><td>муж</td><td>20480:00 20480:10 20480:20 20480:30 20480:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>20480:40 20480:50 20481:00 20481:10 20481:20</td></tr><tr><td>16</td><td>Бег 3276800 м</td><td>муж</td><td>40960:00 40960:10 40960:20 40960:30 40960:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>40960:40 40960:50 40961:00 40961:10 40961:20</td></tr><tr><td>17</td><td>Бег 6553600 м</td><td>муж</td><td>81920:00 81920:10 81920:20 81920:30 81920:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>81920:40 81920:50 81921:00 81921:10 81921:20</td></tr><tr><td>18</td><td>Бег 13107200 м</td><td>муж</td><td>163840:00 163840:10 163840:20 163840:30 163840:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>163840:40 163840:50 163841:00 163841:10 163841:20</td></tr><tr><td>19</td><td>Бег 26214400 м</td><td>муж</td><td>327680:00 327680:10 327680:20 327680:30 327680:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>327680:40 327680:50 327681:00 327681:10 327681:20</td></tr><tr><td>20</td><td>Бег 52428800 м</td><td>муж</td><td>655360:00 655360:10 655360:20 655360:30 655360:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>655360:40 655360:50 655361:00 655361:10 655361:20</td></tr><tr><td>21</td><td>Бег 104857600 м</td><td>муж</td><td>1310720:00 1310720:10 1310720:20 1310720:30 1310720:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>1310720:40 1310720:50 1310721:00 1310721:10 1310721:20</td></tr><tr><td>22</td><td>Бег 209715200 м</td><td>муж</td><td>2621440:00 2621440:10 2621440:20 2621440:30 2621440:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>2621440:40 2621440:50 2621441:00 2621441:10 2621441:20</td></tr><tr><td>23</td><td>Бег 419430400 м</td><td>муж</td><td>5242880:00 5242880:10 5242880:20 5242880:30 5242880:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>5242880:40 5242880:50 5242881:00 5242881:10 5242881:20</td></tr><tr><td>24</td><td>Бег 838860800 м</td><td>муж</td><td>10485760:00 10485760:10 10485760:20 10485760:30 10485760:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>10485760:40 10485760:50 10485761:00 10485761:10 10485761:20</td></tr><tr><td>25</td><td>Бег 1677721600 м</td><td>муж</td><td>20971520:00 20971520:10 20971520:20 20971520:30 20971520:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>20971520:40 20971520:50 20971521:00 20971521:10 20971521:20</td></tr><tr><td>26</td><td>Бег 3355443200 м</td><td>муж</td><td>41943040:00 41943040:10 41943040:20 41943040:30 41943040:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>41943040:40 41943040:50 41943041:00 41943041:10 41943041:20</td></tr><tr><td>27</td><td>Бег 6710886400 м</td><td>муж</td><td>83886080:00 83886080:10 83886080:20 83886080:30 83886080:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>83886080:40 83886080:50 83886081:00 83886081:10 83886081:20</td></tr><tr><td>28</td><td>Бег 13421772800 м</td><td>муж</td><td>167772160:00 167772160:10 167772160:20 167772160:30 167772160:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>167772160:40 167772160:50 167772161:00 167772161:10 167772161:20</td></tr><tr><td>29</td><td>Бег 26843545600 м</td><td>муж</td><td>335544320:00 335544320:10 335544320:20 335544320:30 335544320:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>335544320:40 335544320:50 335544321:00 335544321:10 335544321:20</td></tr><tr><td>30</td><td>Бег 53687091200 м</td><td>муж</td><td>671088640:00 671088640:10 671088640:20 671088640:30 671088640:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>671088640:40 671088640:50 671088641:00 671088641:10 671088641:20</td></tr><tr><td>31</td><td>Бег 107374182400 м</td><td>муж</td><td>1342177280:00 1342177280:10 1342177280:20 1342177280:30 1342177280:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>1342177280:40 1342177280:50 1342177281:00 1342177281:10 1342177281:20</td></tr><tr><td>32</td><td>Бег 214748364800 м</td><td>муж</td><td>2684354560:00 2684354560:10 2684354560:20 2684354560:30 2684354560:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>2684354560:40 2684354560:50 2684354561:00 2684354561:10 2684354561:20</td></tr><tr><td>33</td><td>Бег 429496729600 м</td><td>муж</td><td>5368709120:00 5368709120:10 5368709120:20 5368709120:30 5368709120:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>5368709120:40 5368709120:50 5368709121:00 5368709121:10 5368709121:20</td></tr><tr><td>34</td><td>Бег 858993459200 м</td><td>муж</td><td>10737418240:00 10737418240:10 10737418240:20 10737418240:30 10737418240:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>10737418240:40 10737418240:50 10737418241:00 10737418241:10 10737418241:20</td></tr><tr><td>35</td><td>Бег 1717986918400 м</td><td>муж</td><td>21474836480:00 21474836480:10 21474836480:20 21474836480:30 21474836480:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>21474836480:40 21474836480:50 21474836481:00 21474836481:10 21474836481:20</td></tr><tr><td>36</td><td>Бег 3435973836800 м</td><td>муж</td><td>42949672960:00 42949672960:10 42949672960:20 42949672960:30 42949672960:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>42949672960:40 42949672960:50 42949672961:00 42949672961:10 42949672961:20</td></tr><tr><td>37</td><td>Бег 6871947673600 м</td><td>муж</td><td>85899345920:00 85899345920:10 85899345920:20 85899345920:30 85899345920:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>85899345920:40 85899345920:50 85899345921:00 85899345921:10 85899345921:20</td></tr><tr><td>38</td><td>Бег 13743895347200 м</td><td>муж</td><td>171798691840:00 171798691840:10 171798691840:20 171798691840:30 171798691840:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>171798691840:40 171798691840:50 171798691841:00 171798691841:10 171798691841:20</td></tr><tr><td>39</td><td>Бег 27487790694400 м</td><td>муж</td><td>343597383680:00 343597383680:10 343597383680:20 343597383680:30 343597383680:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>343597383680:40 343597383680:50 343597383681:00 343597383681:10 343597383681:20</td></tr><tr><td>40</td><td>Бег 54975581388800 м</td><td>муж</td><td>687194767360:00 687194767360:10 687194767360:20 687194767360:30 687194767360:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>687194767360:40 687194767360:50 687194767361:00 687194767361:10 687194767361:20</td></tr><tr><td>41</td><td>Бег 109951162777600 м</td><td>муж</td><td>1374389534720:00 1374389534720:10 1374389534720:20 1374389534720:30 1374389534720:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>1374389534720:40 1374389534720:50 1374389534721:00 1374389534721:10 1374389534721:20</td></tr><tr><td>42</td><td>Бег 219902325555200 м</td><td>муж</td><td>2748779069440:00 2748779069440:10 2748779069440:20 2748779069440:30 2748779069440:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>2748779069440:40 2748779069440:50 2748779069441:00 2748779069441:10 2748779069441:20</td></tr><tr><td>43</td><td>Бег 439804651110400 м</td><td>муж</td><td>5497558138880:00 5497558138880:10 5497558138880:20 5497558138880:30 5497558138880:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>5497558138880:40 5497558138880:50 5497558138881:00 5497558138881:10 5497558138881:20</td></tr><tr><td>44</td><td>Бег 879609302220800 м</td><td>муж</td><td>10995116277760:00 10995116277760:10 10995116277760:20 10995116277760:30 10995116277760:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>10995116277760:40 10995116277760:50 10995116277761:00 10995116277761:10 10995116277761:20</td></tr><tr><td>45</td><td>Бег 1759218604441600 м</td><td>муж</td><td>21990232555520:00 21990232555520:10 21990232555520:20 21990232555520:30 21990232555520:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>21990232555520:40 21990232555520:50 21990232555521:00 21990232555521:10 21990232555521:20</td></tr><tr><td>46</td><td>Бег 3518437208883200 м</td><td>муж</td><td>43980465111040:00 43980465111040:10 43980465111040:20 43980465111040:30 43980465111040:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>43980465111040:40 43980465111040:50 43980465111041:00 43980465111041:10 43980465111041:20</td></tr><tr><td>47</td><td>Бег 7036874417766400 м</td><td>муж</td><td>87960930222080:00 87960930222080:10 87960930222080:20 87960930222080:30 87960930222080:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>87960930222080:40 87960930222080:50 87960930222081:00 87960930222081:10 87960930222081:20</td></tr><tr><td>48</td><td>Бег 14073748835532800 м</td><td>муж</td><td>175921860444160:00 175921860444160:10 175921860444160:20 175921860444160:30 175921860444160:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>175921860444160:40 175921860444160:50 175921860444161:00 175921860444161:10 175921860444161:20</td></tr><tr><td>49</td><td>Бег 28147497671065600 м</td><td>муж</td><td>351843720888320:00 351843720888320:10 351843720888320:20 351843720888320:30 351843720888320:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>351843720888320:40 351843720888320:50 351843720888321:00 351843720888321:10 351843720888321:20</td></tr><tr><td>50</td><td>Бег 56294995342131200 м</td><td>муж</td><td>703687441776640:00 703687441776640:10 703687441776640:20 703687441776640:30 703687441776640:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>703687441776640:40 703687441776640:50 703687441776641:00 703687441776641:10 703687441776641:20</td></tr><tr><td>51</td><td>Бег 112589990684262400 м</td><td>муж</td><td>1407374883553280:00 1407374883553280:10 1407374883553280:20 1407374883553280:30 1407374883553280:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>1407374883553280:40 1407374883553280:50 1407374883553281:00 1407374883553281:10 1407374883553281:20</td></tr><tr><td>52</td><td>Бег 225179981368524800 м</td><td>муж</td><td>2814749767106560:00 2814749767106560:10 2814749767106560:20 2814749767106560:30 2814749767106560:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>2814749767106560:40 2814749767106560:50 2814749767106561:00 2814749767106561:10 2814749767106561:20</td></tr><tr><td>53</td><td>Бег 450359962737049600 м</td><td>муж</td><td>5629499534213120:00 5629499534213120:10 5629499534213120:20 5629499534213120:30 5629499534213120:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>5629499534213120:40 5629499534213120:50 5629499534213121:00 5629499534213121:10 5629499534213121:20</td></tr><tr><td>54</td><td>Бег 900719925474099200 м</td><td>муж</td><td>11258999068426240:00 11258999068426240:10 11258999068426240:20 11258999068426240:30 11258999068426240:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>11258999068426240:40 11258999068426240:50 11258999068426241:00 11258999068426241:10 11258999068426241:20</td></tr><tr><td>55</td><td>Бег 1801439850948198400 м</td><td>муж</td><td>22517998136852480:00 22517998136852480:10 22517998136852480:20 22517998136852480:30 22517998136852480:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>22517998136852480:40 22517998136852480:50 22517998136852481:00 22517998136852481:10 22517998136852481:20</td></tr><tr><td>56</td><td>Бег 3602879701896396800 м</td><td>муж</td><td>45035996273704960:00 45035996273704960:10 45035996273704960:20 45035996273704960:30 45035996273704960:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>45035996273704960:40 45035996273704960:50 45035996273704961:00 45035996273704961:10 45035996273704961:20</td></tr><tr><td>57</td><td>Бег 7205759403792793600 м</td><td>муж</td><td>90071992547409920:00 90071992547409920:10 90071992547409920:20 90071992547409920:30 90071992547409920:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>90071992547409920:40 90071992547409920:50 90071992547409921:00 90071992547409921:10 90071992547409921:20</td></tr><tr><td>58</td><td>Бег 14411518807585587200 м</td><td>муж</td><td>180143985094819840:00 180143985094819840:10 180143985094819840:20 180143985094819840:30 180143985094819840:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>180143985094819840:40 180143985094819840:50 180143985094819841:00 180143985094819841:10 180143985094819841:20</td></tr><tr><td>59</td><td>Бег 28823037615171174400 м</td><td>муж</td><td>360287970189639680:00 360287970189639680:10 360287970189639680:20 360287970189639680:30 360287970189639680:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>360287970189639680:40 360287970189639680:50 360287970189639681:00 360287970189639681:10 360287970189639681:20</td></tr><tr><td>60</td><td>Бег 57646075230342348800 м</td><td>муж</td><td>720575940379279360:00 720575940379279360:10 720575940379279360:20 720575940379279360:30 720575940379279360:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>720575940379279360:40 720575940379279360:50 720575940379279361:00 720575940379279361:10 720575940379279361:20</td></tr><tr><td>61</td><td>Бег 115292150460684697600 м</td><td>муж</td><td>1441151880758558720:00 1441151880758558720:10 1441151880758558720:20 1441151880758558720:30 1441151880758558720:40</td></tr><tr><td></td><td></td><td>жен</td><td>1441151880758558720:40 1441151880758558720:50 1441151880758558721:00 144115188075855872</td></tr></table>	№	Наименование теста	Возраст	Средняя норма	1	Бег 100 м	муж	1:00 1:10 1:20 1:30 1:40			жен	1:20 1:30 1:40 1:50 2:00	2	Бег 200 м	муж	2:00 2:10 2:20 2:30 2:40			жен	2:30 2:40 2:50 3:00 3:10	3	Бег 400 м	муж	5:00 5:10 5:20 5:30 5:40			жен	5:40 5:50 6:00 6:10 6:20	4	Бег 800 м	муж	10:00 10:10 10:20 10:30 10:40			жен	10:40 10:50 11:00 11:10 11:20	5	Бег 1600 м	муж	20:00 20:10 20:20 20:30 20:40			жен	20:40 20:50 21:00 21:10 21:20	6	Бег 3200 м	муж	40:00 40:10 40:20 40:30 40:40			жен	40:40 40:50 41:00 41:10 41:20	7	Бег 6400 м	муж	80:00 80:10 80:20 80:30 80:40			жен	80:40 80:50 81:00 81:10 81:20	8	Бег 12800 м	муж	160:00 160:10 160:20 160:30 160:40			жен	160:40 160:50 161:00 161:10 161:20	9	Бег 25600 м	муж	320:00 320:10 320:20 320:30 320:40			жен	320:40 320:50 321:00 321:10 321:20	10	Бег 51200 м	муж	640:00 640:10 640:20 640:30 640:40			жен	640:40 640:50 641:00 641:10 641:20	11	Бег 102400 м	муж	1280:00 1280:10 1280:20 1280:30 1280:40			жен	1280:40 1280:50 1281:00 1281:10 1281:20	12	Бег 204800 м	муж	2560:00 2560:10 2560:20 2560:30 2560:40			жен	2560:40 2560:50 2561:00 2561:10 2561:20	13	Бег 409600 м	муж	5120:00 5120:10 5120:20 5120:30 5120:40			жен	5120:40 5120:50 5121:00 5121:10 5121:20	14	Бег 819200 м	муж	10240:00 10240:10 10240:20 10240:30 10240:40			жен	10240:40 10240:50 10241:00 10241:10 10241:20	15	Бег 1638400 м	муж	20480:00 20480:10 20480:20 20480:30 20480:40			жен	20480:40 20480:50 20481:00 20481:10 20481:20	16	Бег 3276800 м	муж	40960:00 40960:10 40960:20 40960:30 40960:40			жен	40960:40 40960:50 40961:00 40961:10 40961:20	17	Бег 6553600 м	муж	81920:00 81920:10 81920:20 81920:30 81920:40			жен	81920:40 81920:50 81921:00 81921:10 81921:20	18	Бег 13107200 м	муж	163840:00 163840:10 163840:20 163840:30 163840:40			жен	163840:40 163840:50 163841:00 163841:10 163841:20	19	Бег 26214400 м	муж	327680:00 327680:10 327680:20 327680:30 327680:40			жен	327680:40 327680:50 327681:00 327681:10 327681:20	20	Бег 52428800 м	муж	655360:00 655360:10 655360:20 655360:30 655360:40			жен	655360:40 655360:50 655361:00 655361:10 655361:20	21	Бег 104857600 м	муж	1310720:00 1310720:10 1310720:20 1310720:30 1310720:40			жен	1310720:40 1310720:50 1310721:00 1310721:10 1310721:20	22	Бег 209715200 м	муж	2621440:00 2621440:10 2621440:20 2621440:30 2621440:40			жен	2621440:40 2621440:50 2621441:00 2621441:10 2621441:20	23	Бег 419430400 м	муж	5242880:00 5242880:10 5242880:20 5242880:30 5242880:40			жен	5242880:40 5242880:50 5242881:00 5242881:10 5242881:20	24	Бег 838860800 м	муж	10485760:00 10485760:10 10485760:20 10485760:30 10485760:40			жен	10485760:40 10485760:50 10485761:00 10485761:10 10485761:20	25	Бег 1677721600 м	муж	20971520:00 20971520:10 20971520:20 20971520:30 20971520:40			жен	20971520:40 20971520:50 20971521:00 20971521:10 20971521:20	26	Бег 3355443200 м	муж	41943040:00 41943040:10 41943040:20 41943040:30 41943040:40			жен	41943040:40 41943040:50 41943041:00 41943041:10 41943041:20	27	Бег 6710886400 м	муж	83886080:00 83886080:10 83886080:20 83886080:30 83886080:40			жен	83886080:40 83886080:50 83886081:00 83886081:10 83886081:20	28	Бег 13421772800 м	муж	167772160:00 167772160:10 167772160:20 167772160:30 167772160:40			жен	167772160:40 167772160:50 167772161:00 167772161:10 167772161:20	29	Бег 26843545600 м	муж	335544320:00 335544320:10 335544320:20 335544320:30 335544320:40			жен	335544320:40 335544320:50 335544321:00 335544321:10 335544321:20	30	Бег 53687091200 м	муж	671088640:00 671088640:10 671088640:20 671088640:30 671088640:40			жен	671088640:40 671088640:50 671088641:00 671088641:10 671088641:20	31	Бег 107374182400 м	муж	1342177280:00 1342177280:10 1342177280:20 1342177280:30 1342177280:40			жен	1342177280:40 1342177280:50 1342177281:00 1342177281:10 1342177281:20	32	Бег 214748364800 м	муж	2684354560:00 2684354560:10 2684354560:20 2684354560:30 2684354560:40			жен	2684354560:40 2684354560:50 2684354561:00 2684354561:10 2684354561:20	33	Бег 429496729600 м	муж	5368709120:00 5368709120:10 5368709120:20 5368709120:30 5368709120:40			жен	5368709120:40 5368709120:50 5368709121:00 5368709121:10 5368709121:20	34	Бег 858993459200 м	муж	10737418240:00 10737418240:10 10737418240:20 10737418240:30 10737418240:40			жен	10737418240:40 10737418240:50 10737418241:00 10737418241:10 10737418241:20	35	Бег 1717986918400 м	муж	21474836480:00 21474836480:10 21474836480:20 21474836480:30 21474836480:40			жен	21474836480:40 21474836480:50 21474836481:00 21474836481:10 21474836481:20	36	Бег 3435973836800 м	муж	42949672960:00 42949672960:10 42949672960:20 42949672960:30 42949672960:40			жен	42949672960:40 42949672960:50 42949672961:00 42949672961:10 42949672961:20	37	Бег 6871947673600 м	муж	85899345920:00 85899345920:10 85899345920:20 85899345920:30 85899345920:40			жен	85899345920:40 85899345920:50 85899345921:00 85899345921:10 85899345921:20	38	Бег 13743895347200 м	муж	171798691840:00 171798691840:10 171798691840:20 171798691840:30 171798691840:40			жен	171798691840:40 171798691840:50 171798691841:00 171798691841:10 171798691841:20	39	Бег 27487790694400 м	муж	343597383680:00 343597383680:10 343597383680:20 343597383680:30 343597383680:40			жен	343597383680:40 343597383680:50 343597383681:00 343597383681:10 343597383681:20	40	Бег 54975581388800 м	муж	687194767360:00 687194767360:10 687194767360:20 687194767360:30 687194767360:40			жен	687194767360:40 687194767360:50 687194767361:00 687194767361:10 687194767361:20	41	Бег 109951162777600 м	муж	1374389534720:00 1374389534720:10 1374389534720:20 1374389534720:30 1374389534720:40			жен	1374389534720:40 1374389534720:50 1374389534721:00 1374389534721:10 1374389534721:20	42	Бег 219902325555200 м	муж	2748779069440:00 2748779069440:10 2748779069440:20 2748779069440:30 2748779069440:40			жен	2748779069440:40 2748779069440:50 2748779069441:00 2748779069441:10 2748779069441:20	43	Бег 439804651110400 м	муж	5497558138880:00 5497558138880:10 5497558138880:20 5497558138880:30 5497558138880:40			жен	5497558138880:40 5497558138880:50 5497558138881:00 5497558138881:10 5497558138881:20	44	Бег 879609302220800 м	муж	10995116277760:00 10995116277760:10 10995116277760:20 10995116277760:30 10995116277760:40			жен	10995116277760:40 10995116277760:50 10995116277761:00 10995116277761:10 10995116277761:20	45	Бег 1759218604441600 м	муж	21990232555520:00 21990232555520:10 21990232555520:20 21990232555520:30 21990232555520:40			жен	21990232555520:40 21990232555520:50 21990232555521:00 21990232555521:10 21990232555521:20	46	Бег 3518437208883200 м	муж	43980465111040:00 43980465111040:10 43980465111040:20 43980465111040:30 43980465111040:40			жен	43980465111040:40 43980465111040:50 43980465111041:00 43980465111041:10 43980465111041:20	47	Бег 7036874417766400 м	муж	87960930222080:00 87960930222080:10 87960930222080:20 87960930222080:30 87960930222080:40			жен	87960930222080:40 87960930222080:50 87960930222081:00 87960930222081:10 87960930222081:20	48	Бег 14073748835532800 м	муж	175921860444160:00 175921860444160:10 175921860444160:20 175921860444160:30 175921860444160:40			жен	175921860444160:40 175921860444160:50 175921860444161:00 175921860444161:10 175921860444161:20	49	Бег 28147497671065600 м	муж	351843720888320:00 351843720888320:10 351843720888320:20 351843720888320:30 351843720888320:40			жен	351843720888320:40 351843720888320:50 351843720888321:00 351843720888321:10 351843720888321:20	50	Бег 56294995342131200 м	муж	703687441776640:00 703687441776640:10 703687441776640:20 703687441776640:30 703687441776640:40			жен	703687441776640:40 703687441776640:50 703687441776641:00 703687441776641:10 703687441776641:20	51	Бег 112589990684262400 м	муж	1407374883553280:00 1407374883553280:10 1407374883553280:20 1407374883553280:30 1407374883553280:40			жен	1407374883553280:40 1407374883553280:50 1407374883553281:00 1407374883553281:10 1407374883553281:20	52	Бег 225179981368524800 м	муж	2814749767106560:00 2814749767106560:10 2814749767106560:20 2814749767106560:30 2814749767106560:40			жен	2814749767106560:40 2814749767106560:50 2814749767106561:00 2814749767106561:10 2814749767106561:20	53	Бег 450359962737049600 м	муж	5629499534213120:00 5629499534213120:10 5629499534213120:20 5629499534213120:30 5629499534213120:40			жен	5629499534213120:40 5629499534213120:50 5629499534213121:00 5629499534213121:10 5629499534213121:20	54	Бег 900719925474099200 м	муж	11258999068426240:00 11258999068426240:10 11258999068426240:20 11258999068426240:30 11258999068426240:40			жен	11258999068426240:40 11258999068426240:50 11258999068426241:00 11258999068426241:10 11258999068426241:20	55	Бег 1801439850948198400 м	муж	22517998136852480:00 22517998136852480:10 22517998136852480:20 22517998136852480:30 22517998136852480:40			жен	22517998136852480:40 22517998136852480:50 22517998136852481:00 22517998136852481:10 22517998136852481:20	56	Бег 3602879701896396800 м	муж	45035996273704960:00 45035996273704960:10 45035996273704960:20 45035996273704960:30 45035996273704960:40			жен	45035996273704960:40 45035996273704960:50 45035996273704961:00 45035996273704961:10 45035996273704961:20	57	Бег 7205759403792793600 м	муж	90071992547409920:00 90071992547409920:10 90071992547409920:20 90071992547409920:30 90071992547409920:40			жен	90071992547409920:40 90071992547409920:50 90071992547409921:00 90071992547409921:10 90071992547409921:20	58	Бег 14411518807585587200 м	муж	180143985094819840:00 180143985094819840:10 180143985094819840:20 180143985094819840:30 180143985094819840:40			жен	180143985094819840:40 180143985094819840:50 180143985094819841:00 180143985094819841:10 180143985094819841:20	59	Бег 28823037615171174400 м	муж	360287970189639680:00 360287970189639680:10 360287970189639680:20 360287970189639680:30 360287970189639680:40			жен	360287970189639680:40 360287970189639680:50 360287970189639681:00 360287970189639681:10 360287970189639681:20	60	Бег 57646075230342348800 м	муж	720575940379279360:00 720575940379279360:10 720575940379279360:20 720575940379279360:30 720575940379279360:40			жен	720575940379279360:40 720575940379279360:50 720575940379279361:00 720575940379279361:10 720575940379279361:20	61	Бег 115292150460684697600 м	муж	1441151880758558720:00 1441151880758558720:10 1441151880758558720:20 1441151880758558720:30 1441151880758558720:40			жен	1441151880758558720:40 1441151880758558720:50 1441151880758558721:00 144115188075855872
№	Наименование теста	Возраст	Средняя норма																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
1	Бег 100 м	муж	1:00 1:10 1:20 1:30 1:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	1:20 1:30 1:40 1:50 2:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
2	Бег 200 м	муж	2:00 2:10 2:20 2:30 2:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	2:30 2:40 2:50 3:00 3:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
3	Бег 400 м	муж	5:00 5:10 5:20 5:30 5:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	5:40 5:50 6:00 6:10 6:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
4	Бег 800 м	муж	10:00 10:10 10:20 10:30 10:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	10:40 10:50 11:00 11:10 11:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
5	Бег 1600 м	муж	20:00 20:10 20:20 20:30 20:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	20:40 20:50 21:00 21:10 21:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
6	Бег 3200 м	муж	40:00 40:10 40:20 40:30 40:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	40:40 40:50 41:00 41:10 41:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
7	Бег 6400 м	муж	80:00 80:10 80:20 80:30 80:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	80:40 80:50 81:00 81:10 81:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
8	Бег 12800 м	муж	160:00 160:10 160:20 160:30 160:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	160:40 160:50 161:00 161:10 161:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
9	Бег 25600 м	муж	320:00 320:10 320:20 320:30 320:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	320:40 320:50 321:00 321:10 321:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
10	Бег 51200 м	муж	640:00 640:10 640:20 640:30 640:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	640:40 640:50 641:00 641:10 641:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
11	Бег 102400 м	муж	1280:00 1280:10 1280:20 1280:30 1280:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	1280:40 1280:50 1281:00 1281:10 1281:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
12	Бег 204800 м	муж	2560:00 2560:10 2560:20 2560:30 2560:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	2560:40 2560:50 2561:00 2561:10 2561:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
13	Бег 409600 м	муж	5120:00 5120:10 5120:20 5120:30 5120:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	5120:40 5120:50 5121:00 5121:10 5121:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
14	Бег 819200 м	муж	10240:00 10240:10 10240:20 10240:30 10240:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	10240:40 10240:50 10241:00 10241:10 10241:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
15	Бег 1638400 м	муж	20480:00 20480:10 20480:20 20480:30 20480:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	20480:40 20480:50 20481:00 20481:10 20481:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
16	Бег 3276800 м	муж	40960:00 40960:10 40960:20 40960:30 40960:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	40960:40 40960:50 40961:00 40961:10 40961:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
17	Бег 6553600 м	муж	81920:00 81920:10 81920:20 81920:30 81920:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	81920:40 81920:50 81921:00 81921:10 81921:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
18	Бег 13107200 м	муж	163840:00 163840:10 163840:20 163840:30 163840:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	163840:40 163840:50 163841:00 163841:10 163841:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
19	Бег 26214400 м	муж	327680:00 327680:10 327680:20 327680:30 327680:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	327680:40 327680:50 327681:00 327681:10 327681:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
20	Бег 52428800 м	муж	655360:00 655360:10 655360:20 655360:30 655360:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	655360:40 655360:50 655361:00 655361:10 655361:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
21	Бег 104857600 м	муж	1310720:00 1310720:10 1310720:20 1310720:30 1310720:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	1310720:40 1310720:50 1310721:00 1310721:10 1310721:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
22	Бег 209715200 м	муж	2621440:00 2621440:10 2621440:20 2621440:30 2621440:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	2621440:40 2621440:50 2621441:00 2621441:10 2621441:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
23	Бег 419430400 м	муж	5242880:00 5242880:10 5242880:20 5242880:30 5242880:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	5242880:40 5242880:50 5242881:00 5242881:10 5242881:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
24	Бег 838860800 м	муж	10485760:00 10485760:10 10485760:20 10485760:30 10485760:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	10485760:40 10485760:50 10485761:00 10485761:10 10485761:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
25	Бег 1677721600 м	муж	20971520:00 20971520:10 20971520:20 20971520:30 20971520:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	20971520:40 20971520:50 20971521:00 20971521:10 20971521:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
26	Бег 3355443200 м	муж	41943040:00 41943040:10 41943040:20 41943040:30 41943040:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	41943040:40 41943040:50 41943041:00 41943041:10 41943041:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
27	Бег 6710886400 м	муж	83886080:00 83886080:10 83886080:20 83886080:30 83886080:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	83886080:40 83886080:50 83886081:00 83886081:10 83886081:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
28	Бег 13421772800 м	муж	167772160:00 167772160:10 167772160:20 167772160:30 167772160:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	167772160:40 167772160:50 167772161:00 167772161:10 167772161:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
29	Бег 26843545600 м	муж	335544320:00 335544320:10 335544320:20 335544320:30 335544320:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	335544320:40 335544320:50 335544321:00 335544321:10 335544321:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
30	Бег 53687091200 м	муж	671088640:00 671088640:10 671088640:20 671088640:30 671088640:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	671088640:40 671088640:50 671088641:00 671088641:10 671088641:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
31	Бег 107374182400 м	муж	1342177280:00 1342177280:10 1342177280:20 1342177280:30 1342177280:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	1342177280:40 1342177280:50 1342177281:00 1342177281:10 1342177281:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
32	Бег 214748364800 м	муж	2684354560:00 2684354560:10 2684354560:20 2684354560:30 2684354560:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	2684354560:40 2684354560:50 2684354561:00 2684354561:10 2684354561:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
33	Бег 429496729600 м	муж	5368709120:00 5368709120:10 5368709120:20 5368709120:30 5368709120:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	5368709120:40 5368709120:50 5368709121:00 5368709121:10 5368709121:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
34	Бег 858993459200 м	муж	10737418240:00 10737418240:10 10737418240:20 10737418240:30 10737418240:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	10737418240:40 10737418240:50 10737418241:00 10737418241:10 10737418241:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
35	Бег 1717986918400 м	муж	21474836480:00 21474836480:10 21474836480:20 21474836480:30 21474836480:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	21474836480:40 21474836480:50 21474836481:00 21474836481:10 21474836481:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
36	Бег 3435973836800 м	муж	42949672960:00 42949672960:10 42949672960:20 42949672960:30 42949672960:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	42949672960:40 42949672960:50 42949672961:00 42949672961:10 42949672961:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
37	Бег 6871947673600 м	муж	85899345920:00 85899345920:10 85899345920:20 85899345920:30 85899345920:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	85899345920:40 85899345920:50 85899345921:00 85899345921:10 85899345921:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
38	Бег 13743895347200 м	муж	171798691840:00 171798691840:10 171798691840:20 171798691840:30 171798691840:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	171798691840:40 171798691840:50 171798691841:00 171798691841:10 171798691841:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
39	Бег 27487790694400 м	муж	343597383680:00 343597383680:10 343597383680:20 343597383680:30 343597383680:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	343597383680:40 343597383680:50 343597383681:00 343597383681:10 343597383681:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
40	Бег 54975581388800 м	муж	687194767360:00 687194767360:10 687194767360:20 687194767360:30 687194767360:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	687194767360:40 687194767360:50 687194767361:00 687194767361:10 687194767361:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
41	Бег 109951162777600 м	муж	1374389534720:00 1374389534720:10 1374389534720:20 1374389534720:30 1374389534720:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	1374389534720:40 1374389534720:50 1374389534721:00 1374389534721:10 1374389534721:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
42	Бег 219902325555200 м	муж	2748779069440:00 2748779069440:10 2748779069440:20 2748779069440:30 2748779069440:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	2748779069440:40 2748779069440:50 2748779069441:00 2748779069441:10 2748779069441:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
43	Бег 439804651110400 м	муж	5497558138880:00 5497558138880:10 5497558138880:20 5497558138880:30 5497558138880:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	5497558138880:40 5497558138880:50 5497558138881:00 5497558138881:10 5497558138881:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
44	Бег 879609302220800 м	муж	10995116277760:00 10995116277760:10 10995116277760:20 10995116277760:30 10995116277760:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	10995116277760:40 10995116277760:50 10995116277761:00 10995116277761:10 10995116277761:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
45	Бег 1759218604441600 м	муж	21990232555520:00 21990232555520:10 21990232555520:20 21990232555520:30 21990232555520:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	21990232555520:40 21990232555520:50 21990232555521:00 21990232555521:10 21990232555521:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
46	Бег 3518437208883200 м	муж	43980465111040:00 43980465111040:10 43980465111040:20 43980465111040:30 43980465111040:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	43980465111040:40 43980465111040:50 43980465111041:00 43980465111041:10 43980465111041:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
47	Бег 7036874417766400 м	муж	87960930222080:00 87960930222080:10 87960930222080:20 87960930222080:30 87960930222080:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	87960930222080:40 87960930222080:50 87960930222081:00 87960930222081:10 87960930222081:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
48	Бег 14073748835532800 м	муж	175921860444160:00 175921860444160:10 175921860444160:20 175921860444160:30 175921860444160:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	175921860444160:40 175921860444160:50 175921860444161:00 175921860444161:10 175921860444161:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
49	Бег 28147497671065600 м	муж	351843720888320:00 351843720888320:10 351843720888320:20 351843720888320:30 351843720888320:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	351843720888320:40 351843720888320:50 351843720888321:00 351843720888321:10 351843720888321:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
50	Бег 56294995342131200 м	муж	703687441776640:00 703687441776640:10 703687441776640:20 703687441776640:30 703687441776640:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	703687441776640:40 703687441776640:50 703687441776641:00 703687441776641:10 703687441776641:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
51	Бег 112589990684262400 м	муж	1407374883553280:00 1407374883553280:10 1407374883553280:20 1407374883553280:30 1407374883553280:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	1407374883553280:40 1407374883553280:50 1407374883553281:00 1407374883553281:10 1407374883553281:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
52	Бег 225179981368524800 м	муж	2814749767106560:00 2814749767106560:10 2814749767106560:20 2814749767106560:30 2814749767106560:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	2814749767106560:40 2814749767106560:50 2814749767106561:00 2814749767106561:10 2814749767106561:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
53	Бег 450359962737049600 м	муж	5629499534213120:00 5629499534213120:10 5629499534213120:20 5629499534213120:30 5629499534213120:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	5629499534213120:40 5629499534213120:50 5629499534213121:00 5629499534213121:10 5629499534213121:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
54	Бег 900719925474099200 м	муж	11258999068426240:00 11258999068426240:10 11258999068426240:20 11258999068426240:30 11258999068426240:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	11258999068426240:40 11258999068426240:50 11258999068426241:00 11258999068426241:10 11258999068426241:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
55	Бег 1801439850948198400 м	муж	22517998136852480:00 22517998136852480:10 22517998136852480:20 22517998136852480:30 22517998136852480:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	22517998136852480:40 22517998136852480:50 22517998136852481:00 22517998136852481:10 22517998136852481:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
56	Бег 3602879701896396800 м	муж	45035996273704960:00 45035996273704960:10 45035996273704960:20 45035996273704960:30 45035996273704960:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	45035996273704960:40 45035996273704960:50 45035996273704961:00 45035996273704961:10 45035996273704961:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
57	Бег 7205759403792793600 м	муж	90071992547409920:00 90071992547409920:10 90071992547409920:20 90071992547409920:30 90071992547409920:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	90071992547409920:40 90071992547409920:50 90071992547409921:00 90071992547409921:10 90071992547409921:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
58	Бег 14411518807585587200 м	муж	180143985094819840:00 180143985094819840:10 180143985094819840:20 180143985094819840:30 180143985094819840:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	180143985094819840:40 180143985094819840:50 180143985094819841:00 180143985094819841:10 180143985094819841:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
59	Бег 28823037615171174400 м	муж	360287970189639680:00 360287970189639680:10 360287970189639680:20 360287970189639680:30 360287970189639680:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	360287970189639680:40 360287970189639680:50 360287970189639681:00 360287970189639681:10 360287970189639681:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
60	Бег 57646075230342348800 м	муж	720575940379279360:00 720575940379279360:10 720575940379279360:20 720575940379279360:30 720575940379279360:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	720575940379279360:40 720575940379279360:50 720575940379279361:00 720575940379279361:10 720575940379279361:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
61	Бег 115292150460684697600 м	муж	1441151880758558720:00 1441151880758558720:10 1441151880758558720:20 1441151880758558720:30 1441151880758558720:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		жен	1441151880758558720:40 1441151880758558720:50 1441151880758558721:00 144115188075855872																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

2	Выберите один вариант ответа Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание? А – неспециальное физическое образование (физическое воспитание); Б – спорт; В – физическая рекреация; Г – двигательная реабилитация.	УК-7												
	Ответ: Б													
3	Выберите один вариант ответа С каким понятием принято связывать процесс изменения форм и функций организма в течение индивидуальной жизни? А – физическое совершенство; Б – физическая подготовка; В – физическое состояние; Г – физическое развитие.	УК-7												
	Ответ: Г													
4	Выберите один вариант ответа Какой показатель является основным для оценки аэробной выносливости человека? А – Максимальная сила в жиме лёжа; Б – Количество повторений в упражнении на пресс за 1 минуту; В – Максимальное потребление кислорода (МПК / VO₂ max); Г – Гибкость позвоночника при наклоне вперёд	УК-7												
	Ответ: В													
5	Выберите один вариант ответа Какие упражнения наиболее эффективны для развития общей выносливости? а) Подъём штанги на бицепс в 3–4 подходах по 8–10 повторений; б) Статические удержания тела в висе на перекладине; в) Прыжки со скакалкой в сериях по 30 секунд с отдыхом 1 минута; г) Бег в равномерном темпе на дистанции 3–5 км	УК-7												
	Ответ: Г													
6	Установите соответствие между компонентами здорового образа жизни и конкретными действиями/практиками, их иллюстрирующими: Компоненты ЗОЖ Примеры: 1) Рациональное питание А) Ежедневная 30 минутная прогулка в парке 2) Регулярная физическая активность Б) Отказ от курения и употребления алкоголя 3) Соблюдение режима труда и отдыха В) Приём пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион 4) Профилактика вредных привычек Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов 5) Закаливание Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны	УК-7												
	Ответ: 1–В, 2–А, 3–Г, 4–Б, 5–Д.													
7	Подберите к каждому фактору риска соответствующую меру профилактики, основанную на принципах здорового образа жизни: <table><tr><td>Фактор риска</td><td>Мера профилактики через ЗОЖ</td></tr><tr><td>1) Гиподинамия</td><td>А) Соблюдение питьевого режима, ограничение соли и сахара в рационе</td></tr><tr><td>2) Хронический стресс</td><td>Б) Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание) не менее 150 минут в неделю</td></tr><tr><td>3) Несбалансированное питание</td><td>В) Техники релаксации, дыхательные упражнения, соблюдение режима сна</td></tr><tr><td>4) Профессиональное выгорание</td><td>Г) Планирование рабочего дня, регулярные перерывы, занятия спортом для эмоциональной разгрузки</td></tr><tr><td>5) Снижение иммунитета</td><td>Д) Закаливание, сбалансированное питание, достаточный сон</td></tr></table>	Фактор риска	Мера профилактики через ЗОЖ	1) Гиподинамия	А) Соблюдение питьевого режима, ограничение соли и сахара в рационе	2) Хронический стресс	Б) Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание) не менее 150 минут в неделю	3) Несбалансированное питание	В) Техники релаксации, дыхательные упражнения, соблюдение режима сна	4) Профессиональное выгорание	Г) Планирование рабочего дня, регулярные перерывы, занятия спортом для эмоциональной разгрузки	5) Снижение иммунитета	Д) Закаливание, сбалансированное питание, достаточный сон	УК-7
Фактор риска	Мера профилактики через ЗОЖ													
1) Гиподинамия	А) Соблюдение питьевого режима, ограничение соли и сахара в рационе													
2) Хронический стресс	Б) Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание) не менее 150 минут в неделю													
3) Несбалансированное питание	В) Техники релаксации, дыхательные упражнения, соблюдение режима сна													
4) Профессиональное выгорание	Г) Планирование рабочего дня, регулярные перерывы, занятия спортом для эмоциональной разгрузки													
5) Снижение иммунитета	Д) Закаливание, сбалансированное питание, достаточный сон													
	Ответ: 1–Б, 2–В, 3–А, 4–Г, 5–Д.													

8	Найдите соответствие между аспектами компетенции «Рассматривает нормы ЗОЖ как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности» и их конкретными проявлениями в жизни человека: <table><tr><td>Аспект компетенции</td><td>Проявление в жизни</td></tr><tr><td>1) Знание норм ЗОЖ</td><td>А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек</td></tr><tr><td>2) Умение применять нормы ЗОЖ</td><td>Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха</td></tr><tr><td>3) Владение навыками ЗОЖ</td><td>В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под своё состояние здоровья</td></tr><tr><td>4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность</td><td>Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач</td></tr><tr><td colspan="2">благодаря ЗОЖ</td></tr><tr><td>5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность</td><td>Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих</td></tr></table> Ответ: 1–Б, 2–В, 3–А, 4–Г, 5–Д.	Аспект компетенции	Проявление в жизни	1) Знание норм ЗОЖ	А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек	2) Умение применять нормы ЗОЖ	Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха	3) Владение навыками ЗОЖ	В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под своё состояние здоровья	4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность	Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач	благодаря ЗОЖ		5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность	Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих	УК-7
Аспект компетенции	Проявление в жизни															
1) Знание норм ЗОЖ	А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек															
2) Умение применять нормы ЗОЖ	Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха															
3) Владение навыками ЗОЖ	В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под своё состояние здоровья															
4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность	Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач															
благодаря ЗОЖ																
5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность	Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих															
9	Установите правильную последовательность этапов формирования устойчивой привычки к занятиям физической культурой в рамках ЗОЖ. Расположите этапы в логическом порядке – от начального до завершающего: А) Регулярное выполнение физических упражнений (3 - 4 раза в неделю) в течение нескольких месяцев. Б) Осознание необходимости повышения двигательной активности для улучшения здоровья и работоспособности. В) Формирование индивидуального графика занятий с учётом рабочего расписания и личных предпочтений. Г) Пробование разных видов физической активности (ходьба, плавание, йога, фитнес и т.д.) для выбора наиболее подходящего варианта. Д) Автоматизация привычки: занятия становятся естественной частью повседневной жизни, не требуют волевых усилий. Е) Постановка конкретной, измеримой и реалистичной цели (например, «проходить 10 000 шагов ежедневно» или «посещать бассейн 2 раза в неделю»). Ответ: Б → Е → Г → В → А → Д.	УК-7														
10	Установите правильную последовательность действий при составлении индивидуального плана ЗОЖ для повышения профессиональной эффективности. Расставьте шаги в порядке их выполнения: А) Оценка текущего образа жизни: анализ режима дня, питания, уровня физической активности, наличия вредных привычек. Б) Мониторинг и корректировка плана: регулярный самоконтроль, внесение изменений при необходимости. В) Постановка долгосрочных и краткосрочных целей ЗОЖ (например, снижение веса на 3 кг за 2 месяца, увеличение ежедневной активности до 12 000 шагов, отказ от курения). Г) Разработка конкретных мероприятий: составление меню, выбор видов физической нагрузки, планирование режима сна и отдыха, техники стресс менеджмента. Д) Определение ключевых показателей здоровья и продуктивности для контроля (ЧСС, ИМТ, уровень стресса, работоспособность, качество сна). Е) Реализация плана: внедрение выбранных мероприятий в повседневную жизнь. Ответ: А → Д → В → Г → Е → Б.	УК-7														
11	Ответ считается верным при перечислении любых трех правильных ответов Ситуация: Во время футбольной тренировки игрок почувствовал резкую боль в колене после неудачного падения. Что нужно сделать в первую очередь? Ответ: • Прекратить тренировку • Приложить холод • Зафиксировать колено • Обеспечить покой • Обратиться к врачу	УК-7														
12	Ответ считается верным при перечислении любых четырех правильных ответов Ситуация: В университете есть секция по волейболу, но посещаемость студентов снижается. Руководство секции просит вас проанализировать ситуацию. Какие данные вам нужно собрать для анализа? Ответ: • Количество • Активность • Посещения • Расписание • Мероприятия • Конкуренция • Мотивация • Отзывы	УК-7														

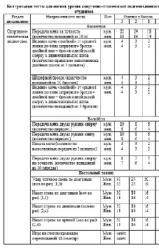
13	Ответ считается верным при перечислении любых четырех правильных ответов Ситуация: Спортсмен жалуется на усталость и недостаток энергии во время тренировок. Как вы можете скорректировать его питание (на что обратить внимание)?		УК-7
	Ответ: • Регулярное питание • Рациональное питание • Белки • Жиры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

2. Специальная физическая подготовка Научное эссе

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Написать научное эссе по выбранной теме, проанализировать не менее 5 научных источников, объем эссе не больше 7 печатных страниц. Темы (примерные) для написания научного эссе: 1. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний у офисных работников. 2. Влияние регулярных физических нагрузок на когнитивные функции и успеваемость студентов. 3. Физическая активность как средство борьбы со стрессом и эмоциональным выгоранием в условиях современного ритма жизни. 4. Значение утренней гигиенической гимнастики для поддержания работоспособности в течение дня. 5. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье человека и способы его коррекции средствами физической культуры. 6. Физическая подготовка как фактор повышения профессиональной надёжности специалистов экстремальных профессий (спасатели, пожарные, военные). 7. Развитие профессионально-прикладных физических качеств у студентов технических специальностей. 8. Роль физической подготовленности в обеспечении безопасности труда на производстве. 9. Значение физической культуры для формирования стрессоустойчивости у будущих педагогов и медицинских работников. 10. Социально-педагогический потенциал массового спорта в воспитании молодёжи. 11. Паралимпийское движение: преодоление барьеров и формирование инклюзивной среды в спорте. 12. Влияние крупных спортивных событий (Олимпийские игры, чемпионаты мира) на популяризацию физической культуры среди населения. 13. Эффективность фитнес-технологий (кроссфит, пилатес, йога) для поддержания физической формы в условиях ограниченного времени. 14. Использование мобильных приложений и носимых устройств (фитнес браслетов, смарт часов) для контроля и повышения эффективности самостоятельных занятий физической культурой. Адаптивная физическая культура: современные методики и их роль в реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.		УК-7
	Ответ:	Оригинальность текста не менее 65%	

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

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

				
Ответ:				

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Зачет второй семестр

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

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

Зачет третий семестр

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте развернутый ответ на вопрос: Что означает термин «дефектологические знания» в контексте АФК?		УК-7
	Ответ:		
2	Дайте развернутый ответ на вопрос: Назовите три основных принципа АФК, опирающихся на дефектологию.		УК-7
	Ответ:		
3	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие виды нарушений развития необходимо учитывать при планировании занятий АФК?		УК-7
	Ответ:		
4	Дайте развернутый ответ на вопрос: Как влияет нарушение слуха на проведение занятий АФК?		УК-7
	Ответ:		
5	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие методы коммуникации предпочтительны для работы со слепыми и слабовидящими на занятиях АФК?		УК-7
	Ответ:		
6	Дайте развернутый ответ на вопрос: В чём заключается принцип коррекционно развивающей направленности АФК?		УК-7
	Ответ:		
7	Дайте развернутый ответ на вопрос: Почему важен индивидуальный подход в АФК?		УК-7
	Ответ:		
8	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие средства адаптации можно использовать на занятиях АФК для лиц с нарушениями ОДА?		УК-7
	Ответ:		
9	Дайте развернутый ответ на вопрос: Как обеспечить безопасность на занятиях АФК для людей с эпилепсией?		УК-7
	Ответ:		
10	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие психологические особенности могут наблюдаться у лиц с интеллектуальными нарушениями на занятиях АФК?		УК-7
	Ответ:		
11	Дайте развернутый ответ на вопрос: Каким образом АФК способствует социальной адаптации лиц с ОВЗ?		УК-7
	Ответ:		
12	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие нормативно правовые акты регулируют инклюзивное образование и реабилитацию в РФ?		УК-7

	Ответ:		
13	Дайте развернутый ответ на вопрос: Что такое «безбарьерная среда» в контексте АФК?		УК-7
	Ответ:		
14	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие показатели следует отслеживать для оценки эффективности занятий АФК у лиц с ОВЗ?		УК-7
	Ответ:		
15	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какова роль междисциплинарного взаимодействия в АФК?		УК-7
	Ответ:		

Зачет четвертый семестр

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте развернутый ответ на вопрос: Что означает термин «дефектологические знания» в контексте АФК?		УК-7
	Ответ:		
2	Дайте развернутый ответ на вопрос: Назовите три основных принципа АФК, опирающихся на дефектологию.		УК-7
	Ответ:		
3	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие виды нарушений развития необходимо учитывать при планировании занятий АФК?		УК-7
	Ответ:		
4	Дайте развернутый ответ на вопрос: Как влияет нарушение слуха на проведение занятий АФК?		УК-7
	Ответ:		
5	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие методы коммуникации предпочтительны для работы со слепыми и слабовидящими на занятиях АФК?		УК-7
	Ответ:		
6	Дайте развернутый ответ на вопрос: В чём заключается принцип коррекционно развивающей направленности АФК?		УК-7
	Ответ:		
7	Дайте развернутый ответ на вопрос: Почему важен индивидуальный подход в АФК?		УК-7
	Ответ:		
8	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие средства адаптации можно использовать на занятиях АФК для лиц с нарушениями ОДА?		УК-7
	Ответ:		
9	Дайте развернутый ответ на вопрос: Как обеспечить безопасность на занятиях АФК для людей с эпилепсией?		УК-7
	Ответ:		
10	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие психологические особенности могут наблюдаться у лиц с интеллектуальными нарушениями на занятиях АФК?		УК-7
	Ответ:		
11	Дайте развернутый ответ на вопрос: Каким образом АФК способствует социальной адаптации лиц с ОВЗ?		УК-7
	Ответ:		
12	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие нормативно правовые акты регулируют инклюзивное образование и реабилитацию в РФ?		УК-7
	Ответ:		
13	Дайте развернутый ответ на вопрос: Что такое «безбарьерная среда» в контексте АФК?		УК-7
	Ответ:		
14	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какие показатели следует отслеживать для оценки эффективности занятий АФК у лиц с ОВЗ?		УК-7
	Ответ:		
15	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какова роль междисциплинарного взаимодействия в АФК?		УК-7
	Ответ:		

7.1. Уровни овладения

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

Индикатор достижения компетенции: УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

Индикатор достижения компетенции: УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для вузов / Н. Л. Литош. - Москва: Юрайт, 2026. - 156 с - 978-5-534-12705-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587983> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебник для вузов / Т. П. Бегидова. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 210 с - 978-5-534-14815-2. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588960> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев, Н. Ж. Булгакова, Л. П. Макаренко [и др.] - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 344 с - 978-5-534-07939-5. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586545> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Теннис, настольный теннис, бадминтон: учебник для вузов / Е. В. Конеева, Е. Г. Писаренко, О. С. Ястребова [и др.] - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 95 с - 978-5-534-19051-9. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/589737> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. <http://pravo.gov.ru/> - Государственная система правовой информации «Официальный интернет-портал правовой информации»

2. <http://www.gks.ru/> - Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики)

3. <http://www.gov.ru/> - Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия»)

Ресурсы «Интернет»

1. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. МойОфис;
2. "Astra Linux Special Edition" РУСБ.10015-01;

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

1. КонсультантПлюс;
2. Справочно-правовая система "Гарант-Максимум";

8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран
Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения