

Электронная цифровая подпись

Лысов Николай Александрович



F 2 5 6 9 9 F 1 D E 0 1 1 1 E A

Бунькова Елена Борисовна



F C 9 3 E 8 6 A C 8 C 2 1 1 E 9

Утверждено 28 мая 2020 г.
протокол № 6

председатель Ученого Совета Лысов Н.А.

ученый секретарь Ученого Совета Бунькова Е.Б.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
Дисциплина «Физическая культура и спорт для лиц с ограниченными возможностями
здоровья, инвалидов»**

Направление подготовки 34.03.01 Сестринское дело
(уровень бакалавриата)

Направленность: Сестринское дело

Квалификация (степень) выпускника: Академическая медицинская сестра
(для лиц мужского пола - Академический медицинский брат). Преподаватель.

Форма обучения: очная

Срок обучения: 4 года

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов

1. Перечень компетенций и оценка их формирования в процессе освоения дисциплины

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (этапы формирования компетенций)	Код и наименование компетенции /Код и наименование индикатора достижения компетенции	Содержание компетенции/ индикатора достижения компетенции	Вопросы темы, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	№ Теста, проверяющего освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	Формы СРС № Темы презентации/реферата и др. форм контроля проверяющего освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства	Шкала оценивания
1	Понятие адаптивной физической культуры и ее виды	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Понятие «физическая культура», «адаптивная физическая культура». Организация и способы адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности Правила соблюдения норм здорового образа жизни как способ укрепления здоровья	1-10	1-3	Устный ответ, стандартизированный тестовый контроль, презентация, реферат	В соответствии с п.4.2.2.
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической	Основы адаптивной физической культуры как способ здоровьесбережения в профессиональной деятельности Использование здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях и их осознанный				

			<p>подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>выбор с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>Применение здоровьесберегающих технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>				
		иУК-7.3.	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Упражнения коррекционно-развивающей направленности в физкультурно-оздоровительной здоровьесберегающей деятельности как средства здоровьесберегающих технологий, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>				
2	Общая физическая и спортивная подготовка в системе адаптивного физического воспитания	иУК-7.1.	<p>Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни</p>	<p>Методические принципы адаптивного физического воспитания и правила соблюдения норм здорового образа жизни</p>	1-10	1-3	Устный ответ, стандартизированный тестовый контроль, презентация, реферат	В соответствии с п.4.2.2.
				<p>Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности в адаптивном физическом воспитании для осуществления полноценной социальной и</p>				

			профессиональной деятельности				
	иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Использование основ физической культуры для обучения движениям, развития физических качеств Формирование психических качеств в процессе физического воспитания с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности и осознанного выбора здоровьесберегающих технологий. Формы занятий физическими упражнениями Учебно-тренировочное занятие как основная форма здоровьесберегающих технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование) для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности				
	иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной				

				<p>деятельности в физкультурно-оздоровительной практике, как форме здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок</p> <p>Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в студенческом возрасте</p>				
3	Адаптивный спорт Параолимпийское движение	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	<p>Виды адаптивного спорта. Цель, задачи и функции адаптивного спорта в обеспечении должного уровня физической подготовленности и соблюдения норм здорового образа жизни</p> <p>Виды подготовки спортсменов-паралимпийцев в структуре профессионального образования и профессиональной деятельности. Цели, принципы, задачи спортивной тренировки в паралимпийском движении. Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности в паралимпийском спорте</p> <p>Факторы, определяющие ведущие положения паралимпийского движения в</p>	1-10	1-3	Устный ответ, стандартизированный тестовый контроль, презентация, реферат	В соответствии с п.4.2.2.

				мире. Основные параолимпийские виды спорта, входящие в программы летних и зимних игр				
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Адаптивный спорт и параолимпийское движение как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности студентов с отклонениями в состоянии здоровья и спортсменов-параолимпийцев				
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Организация спортивной тренировки спортсменов с ограниченными возможностями и инвалидов для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом технологий здоровьесбережения				
4	Социально-	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного	Организм человека как единая	1-10	1-3	Устный	В

биологические основы адаптивной физической культуры		уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Способы применения природных и социально-экологических факторов для обеспечения должного уровня физической подготовленности и соблюдения норм здорового образа жизни с учетом их влияния на организм и жизнедеятельность человека в социальной и профессиональной среде			ответ, стандартизированный тестовый контроль, презентация, реферат	соответствии с п.4.2.2.
	иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Средства адаптивной физической культуры и адаптивного спорта как физкультурно-оздоровительных здоровьесберегающих технологий в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной деятельности и должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом внутренних и внешних условий ее реализации				
	иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием применения здоровьесберегающих технологий, поддерживающих				

				<p>должный уровень физической подготовленности</p> <p>Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды</p> <p>Физиологические механизмы развития физических качеств в адаптивной физической культуре, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность</p>				
5	Особенности и занятия индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	<p>Виды и методы контроля за эффективностью выполнения физических упражнений</p> <p>Занятия спортом как способ социализации и профессиональной подготовки студентов.</p> <p>Система физических упражнений как элемент здорового образа жизни и основа обеспечения должного уровня физической подготовленности</p>	1-10	1-3	Устный ответ, стандартизированный тестовый контроль, презентация, реферат	В соответствии с п.4.2.2.
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Влияние системы физических упражнений как основы физической культуры на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и здоровьесбережение с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>Применение здоровьесберегающих</p>				

				технологий при занятиях индивидуальными видами спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности				
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности Здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности в индивидуальных видах спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
6	Методические основы самостоятельных занятий физическим и упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание Планирование, способы организации и управление самостоятельными занятиями, направленными на обеспечение необходимого уровня физической подготовленности, соблюдение норм здорового образа жизни для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	1-10	1-3	Устный ответ, стандартизированный тестовый контроль, презентация, реферат	В соответствии с п.4.2.2.
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для	Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и				

		<p>осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>уровнем физической подготовленности в физкультурно-спортивной деятельности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий как основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>				
	иУК-7.3.	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Виды диагностики физической подготовленности при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом Врачебный и педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной деятельности. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование</p>				

				отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом как средств здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля, направленных на сохранение здоровья для обеспечения полноценной социальной деятельности				
7	<i>Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. ЛФК при заболеваниях внутренних органов (сердечно-</i>	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы и обеспечения должного уровня физической подготовленности. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы для осуществления	1-10	1-3	Устный ответ, стандартизированный тестовый контроль, презентация, реферат	В соответствии с п.4.2.2.

<p><i>сосудистой , дыхательной, пищеварительной систем, обмена веществ)</i></p>			<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов дыхания для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Правила соблюдения норм здорового образа жизни при заболеваниях внутренних органов</p>				
	иУК-7.2.	<p>Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с</p>	<p>Средства лечебной физической культуры как часть лечебно-оздоровительных здоровьесберегающих</p>				

			<p>учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений в лечебно-оздоровительной деятельности. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Здоровьесберегающие технологии при заболеваниях внутренних органов для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>				
		иУК-7.3.	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Составление комплекса упражнений с учетом особенностей заболевания занимающихся для восстановления и поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>				
8	ЛФК при заболеваниях	иУК-7.1.	<p>Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для</p>	<p>Основные понятия о травматической болезни спинного мозга, детском</p>	1-10	1-3	Устный ответ, стандартизи	В соответствии

	х опорно-двигательного аппарата		<p>осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни</p>	<p>церебральном параличе Способы и средства реабилитации и повышения физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности при заболеваниях спинного мозга, детском церебральном параличе, правила соблюдения норм здорового образа жизни</p>			<p>рованный тестовый контроль, презентация, реферат</p>	<p>с п.4.2.2.</p>
		иУК-7.2.	<p>Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Методические аспекты организации занятий адаптивной физической культурой лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: с повреждением спинного мозга в разных отделах позвоночника, при парезах и параличах в лечебно-оздоровительной деятельности. Основы лечебной физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Применение здоровьесберегающих технологий в лечебной физической культуре для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>				

		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Использование тренажёров. Практические рекомендации и комплексы физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
9	ЛФК при нарушениях слуха и зрения	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Основные понятия о нарушении слуха. Место и роль адаптивной физической культуры в развитии двигательных способностей у лиц с нарушением зрения. Требования техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой для лиц с нарушением зрения. Требования к оборудованию и инвентарю Средства реабилитации и способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности при нарушениях слуха и зрения, правила соблюдения норм здорового образа жизни	1-10	1-3	Устный ответ, стандартизированный тестовый контроль, презентация, реферат	В соответствии с п.4.2.2.
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;	Методические аспекты организации занятий адаптивной физической культурой глухих и слабослышащих в лечебно-оздоровительной здоровьесберегающей				

			<p>применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>деятельности с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Особенности физического развития и двигательных способностей занимающихся с нарушением зрения в лечебно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Применение здоровьесберегающих технологий при нарушениях слуха и зрения для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>				
		иУК-7.3.	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Практические рекомендации и комплексы физических упражнений при нарушении слуха. Составление комплекса упражнений с учетом особенностей заболевания занимающихся для повышения уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>				
10	Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные	иУК-7.1.	<p>Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни</p>	<p>Традиционные оздоровительные системы: «Йога», «Ушу», «Синдо», «Тайчи» и современные оздоровительные системы: атлетическая гимнастика, спортивная аэробика,</p>	1-10	1-3	Устный ответ, стандартизированный тестовый контроль, презентация	В соответствии с п.4.2.2.

			должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	гимнастики как часть здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в лечебно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности				
11	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства адаптивной физической культуры в регулировании работоспособности	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду для осуществления им полноценной социальной и профессиональной деятельности и норм здорового образа жизни. Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности средствами адаптивной физической культуры	1-10	1-3	Устный ответ, стандартизированный тестовый контроль, презентация, реферат	В соответствии с п.4.2.2.
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов в профессиональной деятельности. Основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности				

				Физические упражнения как средство активного отдыха в здоровьесберегающих технологиях для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности				
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой в здоровьесберегающих технологиях, поддерживающих должный уровень физической подготовленности при развитии потребности в здоровом образе жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
12	Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности в социальной и профессиональной деятельности Ценностные ориентации и отношение студентов к адаптивной физической культуре и адаптивному спорту как способу обеспечения должного уровня физической подготовленности	1-10	1-3	Устный ответ, стандартизированный тестовый контроль, презентация, реферат	В соответствии с п.4.2.2.

			и укрепления здоровья, правил соблюдения норм здорового образа жизни для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности				
	иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Основные положения организации адаптивного физического воспитания, физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности в высшем учебном заведении. Создание здоровьесберегающей образовательной среды и применение здоровьесберегающих технологий при профессиональной подготовке студентов для обеспечения их должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности				
	иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Составление комплекса производственной гимнастики в физкультурно-оздоровительной, лечебно-оздоровительной и социально-адаптирующей деятельности с учетом правил и методов здоровьесберегающих технологий, поддерживающих				

				должный уровень физической подготовленности и будущей профессии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

2. Текущий контроль успеваемости на занятиях семинарского типа (семинары, практические занятия, клинические практические занятия, практикумы, лабораторные работы), включая задания самостоятельной работы обучающихся, проводится в формах:

- стандартизированный тестовый контроль;
- написание рефератов, презентаций.

Выбор формы текущего контроля на каждом занятии осуществляет преподаватель. Формы текущего контроля на одном занятии у разных обучающихся могут быть различными. Конкретную форму текущего контроля у каждого обучающегося определяет преподаватель. Количество форм текущего контроля на каждом занятии может быть различным и определяется преподавателем в зависимости от целей и задач занятия.

2.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1.1. Стандартизированный тестовый контроль (по темам или разделам)

Тема 1. Понятие адаптивной физической культуры и ее виды.

1. Адаптивная физическая культура – это:

1. Вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества;
2. Вид культуры человека и общества;
3. Процесс и результат освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей;
4. Мера и способ развития человека.

2. Система адаптивной физической культуры выполняет следующие функции:

1. Педагогические;
2. Гуманистические;
3. Социальные;
4. Воспитательные.

3. Что является субъектом в адаптивной физической культуре:

1. Здоровье;
2. Люди с отклонениями в состоянии здоровья (в том числе инвалиды);
3. Подрастающее поколение;
4. Спортсмены.

4. Приоритетными задачами адаптивной физической культуры являются:

1. Оздоровительные, образовательные, воспитательные;
2. Развитие физических качеств и способностей занимающихся;
3. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия;
4. Компенсаторные, коррекционные, профилактические.

5. Основные принципы коррекционно-развивающей работы являются:

1. Принцип нормализации;
2. Принцип единства диагностики и развития;
3. Принцип доступности;
4. Принцип индивидуального и дифференцированного подходов.

6. Основными видами адаптивной физической культуры не являются:

1. Двигательная рекреация;
2. Экстремальные виды двигательной активности;
3. Адаптивное физическое воспитание;
4. Медицинская реабилитация.

7. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

1. Двигательный режим;

2. Закаливание организма;
3. Рациональное питание;
4. Личная и общественная гигиена.

8. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это:

1. Психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на выявление личностных качеств, способствующих формированию представлений о физиологии человека, мотивацию к отказу от вредных привычек;
2. Психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни;
3. Психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, его сохранению и укреплению, формирование представления о составных частях здорового образа жизни;
4. Психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни.

9. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

1. Адаптивной двигательной рекреации;
2. Адаптивной физической реабилитации;
3. Адаптивного физического воспитания;
4. Физической культуры и спорта.

10. Что не является основным направлением адаптивного спорта:

1. Паралимпийское движение;
2. Специальное Олимпийское движение;
3. Всемирные игры глухих;
4. Специальное Европейское движение.

Эталоны ответов:

1-1	2-1, 3	3-2	4-4	5-1, 2, 4	6-4	7-1, 3, 4	8-2	9-1	10-4
-----	--------	-----	-----	-----------	-----	-----------	-----	-----	------

Тема 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе адаптивного физического воспитания.

1. К средствам адаптивной физической культуры относятся:

1. Физическое воспитание и спорт;
2. Физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы;
3. Гигиенические факторы;
4. Техничко-тактические действия.

2. К принципам адаптивной физической культуры не относятся:

1. Социальные принципы;
2. Общесметодические принципы;
3. Специально-методические принципы;
4. Общественные принципы.

3. Главным требованием к процессу обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре является:

1. Простота выполнения двигательных действий;
2. Максимально возможное исключение ошибок при выполнении двигательных действий;
3. Следование дидактическим принципам обучения;
4. Оказание страховки и помощи.

4. К физическим методам лечения относятся:

1. Водолечение, теплелечение, светолечение;
2. Физические упражнения;

3. Массаж;
4. Методы строго регламентированного упражнения.
- 5. Физические упражнения, используемые для исправления деформаций опорно-двигательного аппарата, называются:**
 1. Подводящими.
 2. Имитационными.
 3. Корректирующими.
 4. Общеразвивающими.
- 6. Основной формой организации занятий адаптивной физической культурой является:**
 1. Самостоятельные занятия;
 2. Неурочная форма;
 3. Урочная форма;
 4. Занятия в реабилитационных центрах.
- 7. Центральными положениями теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре являются:**
 1. Создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся;
 2. Определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения;
 3. Создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся;
 4. Создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств, определение «эталонной» техники действия.
- 8. Результатом обучения в структуре обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре является:**
 1. Модель подготовки специалиста;
 2. Система обучения в физическом воспитании и спорте;
 3. Формирование системы знаний, двигательных навыков, общей и специальной физической подготовки, профессиональных умений;
 4. Подготовка квалифицированного спортсмена.
- 9. Физкультурно-коррекционный этап многолетней подготовки спортсменов-инвалидов направлен на:**
 1. Воспитание гармонично развитой личности;
 2. Укрепление здоровья, повышение работоспособности организма;
 3. Формирование и совершенствование техники спортивных двигательных действий;
 4. Участие в соревнованиях, получение соревновательного опыта
- 10. Физическая подготовка в системе адаптивной физической культуры используется с целью:**
 1. Коррекции и компенсации двигательных нарушений;
 2. Нормализации веса и коррекции телосложения;
 3. Достижения максимального спортивного результата;
 4. Сохранения работоспособности.

Эталоны ответов:

1-2	2-4	3-2	4-1	5-3	6-3	7-4	8-3	9-2	10-1, 2, 3, 4
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---------------

Тема 3. Адаптивный спорт. Параолимпийское движение.

1. Основная задача адаптивного спорта заключается в:

1. Формировании спортивной культуры;
2. Освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры;
3. Освоение тактики и техники выполнения двигательных действий;
4. Воспитание необходимых моральных и волевых качеств.

2. Адаптивный спорт имеет направления:

1. Физическое развитие;
2. Интеллектуальное развитие;
3. Рекреационно-оздоровительное;
4. Спорт высших достижений.

3. Соревнования для людей с патологией зрения называются:

1. Паралимпиада;
2. Сурдлимпийские игры;
3. Специальная олимпиада;
4. Олимпийские игры.

4. Адаптивный спорт, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности личности в:

1. Самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства;
2. Отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении;
3. Самоактуализации, максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, потребности в социализации и коммуникативной деятельности;
4. Подготовке ее к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

5. Соревнования для людей с нарушением интеллекта называются:

1. Паралимпиада;
2. Сурдлимпийские игры;
3. Олимпийские игры;
4. Специальная олимпиада.

6. Спорт инвалидов представлен следующими группами видов спорта:

1. Спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата;
2. Спорт для лиц с нарушением зрения;
3. Спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями
4. Спорт глухих.

7. Высшим руководящим органом Международного паралимпийского комитета является:

1. Международный олимпийский комитет;
2. Национальный паралимпийский комитет;
3. Генеральная Ассамблея;
4. Спортивные федерации.

8. В Паралимпийских играх спортсмены соревнуются в группе:

1. С заболеваниями кардио-респираторной системы;
2. С нарушением органов слуха;
3. С заболеваниями сердечно-сосудистой системы;
4. С заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

9. В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД):

1. 1924;
2. 1963;
3. 1983;
4. 1996.

10. Спорт для лиц с нарушением зрения представлен следующими зимними паралимпийскими дисциплинами:

1. Биатлон;
2. Горнолыжный спорт;

3. Лыжные гонки;
4. Фигурное катание.

Эталоны ответов:

1-1, 2	2-3, 4	3-1	4-3	5-4	6-1, 2, 3, 4	7-1	8-2	9-1	10-1, 2, 3
--------	--------	-----	-----	-----	--------------	-----	-----	-----	------------

Тема 4. Социально-биологические основы адаптивной физической культуры.

1. К социально-биологическим факторам относят:

1. Возраст родителей;
2. Загрязнение среды обитания;
3. Пол;
4. Уровень солнечной радиации.

2. К экологическим и природно-климатическим факторам относят:

1. Жилищные условия;
2. Загрязнение среды обитания;
3. Условия труда;
4. Уровень солнечной радиации.

3. Организм человека развивается под влиянием:

1. Генотипа (наследственности);
2. Факторов внешней природной и социальной среды;
3. Факторов внутренней среды;
4. Возраста.

4. Основным средством адаптивной физической культуры является:

1. Физическое упражнение;
2. Технические средства;
3. Тренажерные устройства;
4. Педагогические воздействия.

5. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:

1. Постепенное снижение массы тела;
2. Снижение физиологических резервов организма;
3. Оптимальную физическую и умственную работоспособность;
4. Изменение внутренней среды организма.

6. Время работы при физической нагрузке высокой интенсивности составляет:

1. 5-30 мин.;
2. 30-40 мин.;
3. 40-90 мин.;
4. 90-120 мин.

7. При физических нагрузках физиологические показатели увеличиваются:

1. в 2-16 раз;
2. в 16-20 раз;
3. в 25-30 раз;
4. в 50-100 раз.

8. Для выявления диапазона физиологических резервов организма человека применяются:

1. Тестовые испытания;
2. Контрольные тесты;
3. Функциональные пробы;
4. Опытные проверки.

9. Сохранить физиологические резервы организма позволяют:

1. Окружающие силы природы;
2. Физические упражнения;
3. Внешняя среда;
4. Внутренняя среда организма.

10. Тренировка организма к гипоксии способствует повышению:

1. Уровня гемоглобина в крови;
2. Умственной работоспособности;
3. Физической работоспособности;
4. Уровня глюкозы в крови.

Эталоны ответов:

1-1, 3	2-2, 4	3-1, 2	4-1	5-3	6-1	7-1	8-3	9-2	10-1
--------	--------	--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Тема 5. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Массовый спорт – это использование человеком двигательной деятельности:

1. В качестве подготовки к жизненной практике, оптимизации своего психофизического состояния и развития;
2. Для достижения высоких результатов;
3. Для походов по магазинам;
4. Для производства спортивных товаров.

2. Студенческий спорт – это занятия студентов:

1. Массовым спортом и спортом высших достижений.
2. В специальных учебных отделениях;
3. В подготовительных отделениях;
4. В молодежных организациях.

3. Спортом высших достижений занимаются с целью:

1. Достижения максимальных результатов;
2. Развития двигательных качеств;
3. Укрепления здоровья;
4. Поддержания имиджа страны.

4. В соответствии с необходимостью оценивать эффективность выполнения физических упражнений принято различать следующие виды контроля:

1. Этапный контроль;
2. Срочный контроль;
3. Текущий контроль;
4. Оперативный контроль.

5. Система физических упражнений представляет собой:

1. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития;
2. Специально подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма;
3. Последовательность нескольких упражнений, в которых регламентируются количество подходов, повторений, пауз, частота проведения;
4. Все перечисленное.

6. В структуре технической подготовленности в избранном виде спорта или системы физических упражнений выделяют:

1. Профилирующие движения и действия;
2. Циклические движения и действия;
3. Ациклические движения и действия;
4. Базовые и дополнительные движения и действия.

7. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:

1. Постепенное снижение массы тела;
2. Снижение физиологических резервов организма;
3. Оптимальную физическую и умственную работоспособность;
4. Удовлетворительную работу организма.

8. Какое количество повторений необходимо выполнять в одном подходе для снижения веса:

1. 1-3 повторения;
2. 8-10 повторений;
3. 10-12 повторений;
4. 15-20 повторений.

9. Какова максимальная частота пульса, которую можно достигать при оздоровительном беге:

1. 170-180 уд/в мин.;
2. 140-150 уд/в мин.;
3. 110-120 уд/в мин.;
4. 200 уд/в мин.

10. Какое количество подходов и повторений необходимо выполнять в одном упражнении для увеличения мышечной массы:

1. 1-2 подхода по 8-10 повторений.
2. 1-2 подхода по 15-20 повторений.
3. 4-6 подхода по 1-3 повторения.
4. 4-6 подхода по 8-10 повторений.

Эталоны ответов:

1-1	2-2	3-1	4-3	5-2	6-4	7-3	8-4	9-2	10-4
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Тема 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

1. Формами самостоятельных занятий физическими упражнениями являются:

1. Ежедневная утренняя гимнастика;
2. Ежедневная физкультпауза;
3. Занятия физической культурой и спортом в спортивном клубе;
4. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. К методическим принципам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:

1. Принцип сознательности и активности;
2. Принцип доступности и индивидуализации;
3. Принцип систематичности и последовательности;
4. Все перечисленное.

3. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями специализированный характер занятий допускается:

1. Только для квалифицированных спортсменов;
2. Только для неквалифицированных занимающихся;
3. Для квалифицированных спортсменов и неквалифицированных занимающихся;
4. Все перечисленное.

4. Наиболее подходящими для самостоятельных занятий физическими упражнениями являются:

1. Тяжелая атлетика;
2. Ходьба и бег;
3. Езда на велосипеде;
4. Плавание.

5. При низком уровне физической подготовленности в самостоятельных занятиях физические упражнения рекомендуется выполнять:

1. В нулевой зоне интенсивности;
2. В первой зоне интенсивности;
3. Во второй зоне интенсивности;
4. В четвертой зоне интенсивности.

6. Самостоятельные занятия физическими упражнениями направлены на:

1. Достижение высоких спортивных результатов;
2. Сохранение здоровья;
3. Поддержание высоко уровня физической работоспособности;
4. Поддержание умственной работоспособности.

7. К объективным показателям самоконтроля относятся:

1. Самочувствие;
2. Частота сердечных сокращений и артериальное давление;
3. Вес и антропометрические данные;
4. Все перечисленное.

8. Формой самоконтроля является:

1. Контроль состояния здоровья с использованием инструментальных методик;
2. Выполнение функциональных проб;
3. Выполнение двигательных тестов;
4. Ведение дневника самоконтроля.

9. К субъективным показателям самоконтроля относятся:

1. Самочувствие, сон, аппетит;
2. Умственная и физическая работоспособность;
3. Показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления;
4. Положительные и отрицательные эмоции.

10. Система контроля занимающихся физическими упражнениями включает:

1. Педагогический контроль;
2. Психологический контроль;
3. Медико-биологический контроль;
4. Все перечисленное.

Эталоны ответов:

1-1, 2, 4	2-4	3-1	4-2, 3, 4	5-1, 2	6-2, 3, 4	7-2, 3	8-4	9-1, 2, 4	10-1, 2, 3
-----------	-----	-----	-----------	--------	-----------	--------	-----	-----------	------------

Тема 7 Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. ЛФК при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, обмена веществ).

1. В лечебной физической культуре применяются следующие основные средства:

1. Физические упражнения;
2. Естественные факторы природы;
3. Лечебный массаж;
4. Двигательный режим.

2. Физические упражнения, применяемые с лечебной целью, делятся на:

1. Гимнастические;
2. Идеомоторные;
3. Спортивно-прикладные;
4. Игры.

3. Лечебное действие физических упражнений проявляется в виде:

1. Тонизирующего влияния;
2. Трофического действия;
3. Психотропного воздействия;
4. Формирования компенсаций.

4. Целью специальной тренировки в лечебной физической культуре является:

1. Компенсация нарушенных функций в связи с заболеванием или травмой;
2. Оздоровление организма;
3. Укрепление организма;
4. Нормализация функций.

5. Противопоказаниями к занятиям лечебной физической культурой являются:

1. Кровотечение;
 2. Высокая миопия;
 3. Острый период заболевания;
 4. Высокая температура.
- 6. Целью лечебной физической культуры при хронических гастритах с нормальной и повышенной секрецией является:**
1. Повышение уровня физического развития;
 2. Повышение реактивности сосудистой системы, тренировка вестибулярного аппарата;
 3. Создание благоприятных условий для ликвидации воспалительных изменений и стимулирование репаративных процессов;
 4. Улучшение функциональной деятельности ЦНС.
- 7. Основными задачами лечебной физической культуры при ожирении являются:**
1. Улучшение нервных регуляций;
 2. Повышение тонуса центральной нервной системы;
 3. Нормализация нарушенных функций;
 4. Адаптация организма к возрастающим физическим нагрузкам.
- 8. При хронических воспалительных заболеваниях легких и бронхов в лечебной физической культуре рекомендуется использовать:**
1. Кратковременные нагрузки скоростно-силового характера;
 2. Циклические упражнения на выносливость;
 3. Высокоинтенсивные нагрузки;
 4. Низкоинтенсивные нагрузки.
- 9. При ревмокардитах, недостаточности митрального клапана в лечебной физической культуре рекомендуется использовать:**
1. Умеренные по мощности скоростно-силовые упражнения;
 2. Упражнения на выносливость;
 3. Низкоинтенсивные нагрузки;
 4. Высокоинтенсивные нагрузки.
- 10. При заболеваниях кишечника в лечебной физической культуре рекомендуется использовать:**
1. Упражнения на выносливость;
 2. Упражнения для мышц брюшного пресса;
 3. Упражнения для мышц ног;
 4. Упражнения на гибкость.

Эталоны ответов:

1-1, 2, 3, 4	2-1, 2, 3, 4	3-1, 2, 4	4-1	5-1, 3, 4	6-3	7-4	8-1	9-1	10-2
--------------	--------------	-----------	-----	-----------	-----	-----	-----	-----	------

Тема 8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

1. Осанка - это:

1. Пропорциональное соотношение всех частей тела;
2. Привычное положение тела непринужденно стоящего человека;
3. Соотношение длины туловища и ног человека;
4. Телосложение человека.

2. Нормально сформированный позвоночник имеет 4 физиологических кривизны, а именно:

1. Шейный и поясничный кифозы, грудной и крестцово-копчиковый лордозы;
2. Шейный и крестцово-копчиковый кифозы, грудной и поясничный лордозы;
3. Шейный и поясничный лордозы, грудной и крестцово-копчиковый кифозы;
4. поясничный кифоз, поясничный лордоз.

3. Вследствие неправильной осанки возникает:

1. Недостаточность подвижности грудной клетки и диафрагмы;
2. Снижение резистентности организма;

3. Снижение рессорной функции позвоночника;
4. Гипертрофия миокарда.
- 4. При кругловогнутой спине следует выбирать специальные упражнения, направленные на:**
 1. Уменьшение угла наклона таза;
 2. Увеличение угла наклона таза;
 3. Развитие статической выносливости;
 4. Развитие аэробной выносливости.
- 5. При сутуловатости следует выбирать специальные упражнения, направленные на:**
 1. Уменьшение угла наклона таза;
 2. Увеличение угла наклона таза;
 3. Развитие статической выносливости;
 4. Развитие аэробной выносливости.
- 6. При выполнении упражнений на формирование правильной осанки следует использовать:**
 1. Только статические упражнения;
 2. Статические и динамические упражнения, упражнения на расслабление;
 3. Упражнения на координацию и равновесие с элементами дыхательных упражнений;
 4. Чередование статических, динамических упражнений с элементами дыхательной гимнастики, а также упражнения на расслабление, координацию и равновесие.
- 7. У больных артритами и артрозами на санаторном этапе реабилитации лечебная физическая культура включает:**
 1. Лечебную гимнастику с применением механоаппаратов и тренажерных устройств;
 2. Баскетбол;
 3. Ходьбу;
 4. Волейбол.
- 8. К корригирующим упражнениям для позвоночника относятся:**
 1. Активная коррекция позвоночника;
 2. Упражнения в противовыгибании;
 3. Деторсионные упражнения;
 4. Все перечисленные упражнения.
- 9. Физические упражнения при острой травме предупреждают:**
 1. Развитие мышечных атрофий и тугоподвижности;
 2. Тромбоэмболические упражнения;
 3. Значительное снижение физической работоспособности;
 4. Старение организма.
- 10. Задачи лечебной физической культуры при болезнях суставов включают:**
 1. Улучшение кровообращения и питания сустава;
 2. Укрепление мышц, окружающий сустав;
 3. Противодействие развитию тугоподвижности суставов;
 4. Снятие болей в покое.

Эталоны ответов:

1-2	2-3	3-1, 3	4-1	5-2	6-4	7-1, 3	8-4	9-1, 3	10-1, 2, 3, 4
-----	-----	--------	-----	-----	-----	--------	-----	--------	---------------

Тема 9. ЛФК при нарушениях слуха и зрения.

- 1. Укажите 3 основные задачи лечебной физической культуры при миопии:**
 1. Улучшение кровоснабжения тканей глаза;
 2. Укрепление грудино-ключично-сосцевидной мышцы;
 3. Общее укрепление организма;
 4. Укрепление цилиарной мышцы.
- 2. Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям спортом у лиц с заболеванием глаз являются:**

1. Заболевания роговицы;
2. Любая степень близорукости и дальнозоркости;
3. Глаукома;
4. Блефарит.

3. Укажите методики для профилактики миопии:

1. Соляризация;
2. Пальминг;
3. Пилатес;
4. Йога.

4. Основными формами лечебной физической культуры при нарушении слуха являются:

1. Утренняя гимнастика;
2. Подвижные игры;
3. Физкультминутки;
4. Гигиеническая гимнастика.

5. В лечебной физической культуре при нарушении слуха целесообразно применять:

1. Сопряженно-перекрестные общеразвивающие упражнения;
2. Специальные упражнения, направленные на развитие силы и гибкости;
3. Однонаправленные общеразвивающие упражнения;
4. Специально-подготовительные упражнения.

6. Согласно методике Бейтса для улучшения зрения необходимо применять:

1. Упражнения физического характера;
2. Упражнения психического характера;
3. Упражнения на расслабление;
4. Тонизирующие упражнения.

7. Основным положением методики Корбетт является следующий принцип:

1. Упражнения для глаз необходимо выполнять сидя;
2. Неправильное питание приводит к заболеваниям глаз;
3. Перенапряжение изнуряет глаза и нарушает зрение;
4. Упражнения для глаз необходимо выполнять стоя.

8. Корректирующие упражнения для мышц шеи и спины:

1. Снимают напряжение с глаз;
2. Нормализуют глазное давление;
3. Развивают силовые качества;
4. Улучшают кровообращение.

9. Применяемые в лечебной физической культуре упражнения для улучшения зрения имеют своей целью:

1. Преодоление неправильных зрительных привычек и неправильных привычек, связанных с осанкой;
2. Формирование улучшенного зрительного контроля;
3. Развитие навыков правильной зрительной работы;
4. Все перечисленное.

10. Специальные упражнения в системе лечебной физической культуры применяются при:

1. Глаукоме;
2. Катаракте;
3. Миопии;
4. Отслоении сетчатки.

Эталоны ответов:

1-1, 4	2-1, 3, 4	3-1, 2	4-1, 2, 3	5-1, 2	6-1	7-3	8-1, 2, 4	9-4	10-1, 3
--------	-----------	--------	-----------	--------	-----	-----	-----------	-----	---------

Тема 10. Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы

физических упражнений. Их классификация.

1. Какие системы физических упражнений относятся к нетрадиционным современным оздоровительным системам физических упражнений:

1. Гимнастика;
2. Шейпинг;
3. Бодибилдинг;
4. Акваэробика.

2. Какие условия берутся за основу всех оздоровительных систем:

1. Правильный режим дня;
2. Сбалансированное правильное питание;
3. Гармония с природой;
4. Физическая нагрузка.

3. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата – это:

1. Аэробика;
2. Фитнес;
3. Атлетическая гимнастика;
4. Шейпинг.

4. Что такое Фитнес:

1. Вид ритмической гимнастики, направленной на изменение форм тела;
2. Вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок;
3. Комплексы несложных физических упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение;
4. Особые упражнения, направленные на развитие гибкости всего тела.

5. Что из перечисленного относится к традиционным оздоровительным системам физических упражнений:

1. Гимнастика;
2. Аэробика;
3. Пилатес;
4. У-шу.

6. Как велоаэробика влияет на организм человека:

1. Укрепляет сердечно-сосудистую систему;
2. Способствует быстрому похудению;
3. Повышает выносливость и иммунитет;
4. Развивает гибкость всего тела.

7. Какие кардиотренажеры применяются в современных оздоровительных системах физических упражнений:

1. Гантели;
2. Беговые дорожки;
3. Велотренажеры;
4. Эллиптические тренажеры.

8. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:

1. Резист-аэробика;
2. Степ-аэробика;

3. Памп-аэробика;

4. Фитбол-аэробика.

9. Эффект оздоровительных систем физических упражнений определяется прежде всего:

1. Их формой;

2. Их содержанием;
3. Темпом движения;
4. Длительностью их выполнения.

10. Какое влияние оказывают занятия спортивно-оздоровительной гимнастикой на организм человека:

1. Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
2. Улучшается метаболизм;
3. Улучшается работа органов дыхания;
4. Все варианты верны.

Эталоны ответов:

1-2, 3, 4	2-1, 2, 4	3-1	4-2	5-1, 4	6-1, 2, 3	7-2, 3, 4	8-3	9-2	10-4
-----------	-----------	-----	-----	--------	-----------	-----------	-----	-----	------

Тема 11. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства адаптивной физической культуры в регулировании работоспособности.

1. К учебному труду выделяют следующие виды адаптации:

1. Профессиональная адаптация;
2. Социально-психологическая адаптация;
3. Морфологическая адаптация;
4. Дидактическая адаптация.

2. Увеличение числа заболеваний сердечно-сосудистой системы и других функциональных нарушений среди студентов является следствием:

1. Физических перегрузок;
2. Увеличивающейся интенсификации умственного труда;
3. Психических заболеваний;
4. Нервно-эмоциональных перегрузок.

3. Работоспособность определяется:

1. Уровнем развития физических качеств, который приобретает человек в процессе занятий физической подготовкой;
2. Состоянием психической готовности к умственной или физической деятельности;
3. Наличием запаса необходимых знаний, навыков, опыта в какой-либо определенной области, приобретаемых путем систематического обучения чему-либо или изучения чего-либо;
4. Способностью человека к выполнению конкретной умственной деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности.

4. Выраженная степень переутомления характеризуется появлением ранее отсутствовавшей усталости при:

1. Облегчённой нагрузке;
2. Усиленной нагрузке;
3. Обычной нагрузке;
4. Без видимой нагрузки.

5. Профессиональная адаптация означает:

1. Интеграцию личности со студенческой средой, принятие её ценностей, норм, стандартов поведения;
2. Повышение уровня психической и интеллектуальной готовности студентов к вузовской специфике обучения;
3. Идентификацию (отождествление) себя с избранной профессией, с социальной ролью, которую предстоит выполнять после окончания вуза;
4. Все варианты верны.

6. Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения, можно рекомендовать следующие:

1. Применение психостимуляторов;
2. Двигательную активность и физическую тренировку;

3. Психологический тренинг;

4. Гипноз.

7. К «Малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов относят:

1. Посещение занятий по физической культуре в вузе;

2. Занятия физической культурой и спортом во внеучебное время

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями;

4. Утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, физкультминуты.

8. Для повышения работоспособности студентов основного учебного отделения целесообразно использование:

1. Одноразовых занятий высокой интенсивности;

2. Двухразовых занятий средней интенсивности;

3. Трехразовых занятий низкой интенсивности;

4. Пятиразовых занятий средней интенсивности.

9. К принципам адаптации лиц, имеющих пониженную работоспособность, относятся:

1. Принцип вариативности и избирательности в выборе учебной нагрузки;

2. Принцип использования имеющихся ресурсов работоспособности;

3. Принцип доступности умственной и физической нагрузки;

4. Принцип изыскания путей повышения работоспособности.

10. К средствам физической культуры для регулирования работоспособности студентов в вузе относят:

1. Спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия во внеучебное время;

2. Самостоятельные досуговые мероприятия;

3. Учебно-практические занятия;

4. Массаж.

Эталоны ответов:

1-1, 2, 4	2-2, 4	3-4	4-1	5-3	6-2	7-4	8-2	9-2, 4	10-1, 3
-----------	--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--------	---------

Тема 12. Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются:

1. Уровень здоровья и физического развития людей;

2. Спортивная деятельность студентов;

3. Степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;

4. Спортивно-массовые мероприятия.

2. Физическая рекреация – это:

1. Специально подбираемые физические упражнения для лечения и восстановления функций организма;

2. Вид двигательной активности, основанный на выполнении определенных физических упражнений;

3. Система физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

4. Двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы.

3. На учебных занятиях по физической культуре студенты получают:

1. Нравственное и эстетическое воспитание;

2. Умственное воспитание;

3. Трудовое воспитание;

4. Все перечисленное.

4. Оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся предусматривает принцип:

1. Доступности и индивидуализации;

2. Системного чередования нагрузок и отдыха;
3. Последовательности;
4. Постепенности.

5. Физическая культура личности проявляет себя в следующих направлениях:

1. Определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя»;
2. Определяет самовыражение будущего специалиста;
3. Отражает творчество личности;
4. Все перечисленное.

6. Культура здоровья студента означает:

1. Система знаний и деятельности, обеспечивающая самореализацию личности на основе тренировки врожденных качеств и разумных самоограничений в духовной, потребностно-эмоциональной и поведенческой сферах;
2. Комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое воспитание;
3. Формирование общей и профессиональной культуры личности современного специалиста;
4. Здоровый образ жизни студента.

7. В структуру адаптивной физической культуры входят компоненты:

1. Физическое образование и спорт;
2. Физическая рекреация;
3. Двигательная реабилитация;
4. Все перечисленное.

8. Физическое образование означает:

1. Использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха;
2. Процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий среды, либо целенаправленного использования специальных физических упражнений;
3. Педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека;
4. Игровую соревновательную деятельность и подготовка к ней.

9. К духовным ценностям физической культуры личности относят:

1. Физическую подготовленность, физическую готовность и физическое совершенство;
2. Совокупность специальных знаний в области всестороннего физического развития, идеалы физического совершенства, представления о способах их достижения, знание особенностей вида спорта, его истории;
3. Степень приобщения человека к процессам созидания и потребления ценностей в различных областях культуры;
4. Все перечисленное.

10. Социальные функции физической культуры студенческой молодежи проявляются через выполнение следующих задач:

1. Целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, бороться с вредными привычками и наклонностями, прививать потребность физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества;
2. Повышать социальную, трудовую и творческую активность личности;
3. Реализовывать потенциальные возможности в области двигательной деятельности;
4. Вырабатывать навыки здорового образа жизни.

Эталоны ответов:

1-1, 3	2-4	3-4	4-1	5-4	6-1	7-4	8-3	9-2	10-1
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

2.2 Перечень тематик рефератов и презентаций для текущего контроля успеваемости (по выбору преподавателя и/или обучающегося) для группы лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов

Тема 1.

1. Адаптивная физическая культура: цель, содержание, место в системе знаний о человеке.
2. Характеристика видов адаптивной физической культуры, ее функции и принципы.
3. Средства и формы организации адаптивной физической культуры.

Тема 2.

1. Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.
2. Специфика методов обучения двигательным действиям инвалидов с нарушением зрения, слуха и функций опорно-двигательного аппарата.
3. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.

Тема 3.

1. Адаптивный спорт: понятие, цель, направления деятельности, крупные соревнования для инвалидов.
2. Креативные и экстремальные виды двигательной активности в адаптивной физической культуре: понятие, цель и задачи.
3. Паралимпийское движение в мировой практике.

Тема 4.

1. Понятие о социально-биологических основах адаптивной физической культуры.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Средства и методы адаптивной физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма человека.

Тема 5.

1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
2. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 6.

1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Функциональные пробы.

Тема 7.

1. Лечебное действие физических упражнений, их классификация и характеристика.
2. Дозировка и критерии физической нагрузки в ЛФК, контроль за нагрузкой.
3. *ЛФК при заболеваниях внутренних органов.*

Тема 8.

1. Особенности организации лечебной физической культуры с людьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
2. Методика составления комплексов физических упражнений и их проведение при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
3. Особенности методики и механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Тема 9.

1. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
2. Особенности организации лечебной физической культуры с людьми с нарушениями слуха.
3. Особенности организации лечебной физической культуры с людьми с нарушениями зрения.

Тема 10.

1. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.
2. Нетрадиционные виды спорта.
3. **Современные физкультурно-оздоровительные технологии.**

Тема 11.

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Факторы обучения и реакция на них организма студентов.
3. Средства адаптивной физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

Тема 12.

1. Организация адаптивной двигательной рекреации у студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Адаптивное физическое воспитание в высших учебных заведениях.
3. Методы и формы организации адаптивной физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Темы рефератов и презентаций могут быть предложены преподавателем из вышеперечисленного списка, а также обучающимся в порядке личной инициативы по согласованию с преподавателем

3. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) включает в себя зачёт

Вопросы к зачету (иУК-7.1, иУК-7.2, иУ-7.3):

1. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
2. Основные задачи адаптивного спорта
3. Система классификации в адаптивном спорте
4. Исторический анализ развития адаптивного спорта в мире
5. Развитие адаптивного спорта в РФ.
6. Развитие адаптивного спорта для различных нозологических групп
7. Спортивные движения инвалидов
8. Паралимпийское движение
9. Сурдлимпийское движение
10. Международные спортивные организации инвалидов
11. Соревновательная и развивающая функции адаптивного спорта.
12. Учебно-познавательная и воспитательная функции адаптивного спорта
13. Ценностно-ориентационная и творческая функции адаптивного спорта
14. Функции адаптивного спорта - профилактическая и самовоспитания
15. Престижная и интегративная функции адаптивного спорта
16. Значение соревнований в адаптивном спорте
17. Традиционная и нетрадиционные модели состязаний в адаптивном спорте
18. Организация соревнований и спортивных праздников для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями
19. Средства, методы, организационные формы спортивно-адаптивной тренировки инвалидов различного возраста и различных нозологических групп (по выбору).
20. Принципы тренировки в адаптивном спорте
21. Паралимпийские игры
22. Сурдлимпийские игры
23. Игры Специальной Олимпиады
24. Адаптивный спорт, как средство комплексной реабилитации инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья
25. Коррекция эмоционально-волевой сферы инвалидов средствами адаптивного спорта (нозологическая группа и возраст по выбору).
26. Методы воспитания и стимуляция самовоспитания средствами адаптивного спорта (нозологическая группа и возраст - по выбору).
27. Развитие физических качеств у лиц с инвалидностью (нозологическая группа и возраст - по выбору).
28. Развитие координационных способностей у лиц с инвалидностью (нозологическая группа и возраст - по выбору).
29. Физическая и эмоционально-психическая нагрузка и способы ее регулирования в

тренировочных занятиях.

30. Формирование навыков социального поведения и управления эмоциями в адаптивном спорте (нозологическая группа и возраст - по выбору).

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой *разделов (тем)* учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

4.1. Перечень компетенций, планируемых результатов обучения и критериев оценивания освоения компетенций

Формируемая компетенция	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения (дескрипторы) по шкале зачтено/не зачтено	
			«не зачтено»	«зачтено»
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	иУК 7.1. Знать: способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	отсутствия знаний основных понятий и определений дисциплины или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы	показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса
		иУК 7.2. Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся не может использовать теоретические знания по дисциплине для решения практических профессиональных задач в рамках РП	показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт в рамках изучаемой дисциплины.
		иУК 7.3. Владеть: здоровьесберегающими технологиями поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины	владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины

4.2. Шкала и процедура оценивания

4.2.1. процедуры оценивания компетенций (результатов)

№	Компоненты контроля	Характеристика
1.	Способ организации	традиционный;
2.	Этапы учебной деятельности	Текущий контроль успеваемости, Промежуточная аттестация
3.	Лицо, осуществляющее контроль	преподаватель
4.	Массовость охвата	Групповой, индивидуальный;
5.	Метод контроля	стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), рефераты, презентации (по выбору преподавателя и/или обучающегося)

4.2.2. Шкала и процедура оценивания (результатов освоения)

Для стандартизированного тестового контроля:

Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 90 % заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 70 % заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок менее 50 % заданий.

Для оценки рефератов:

Оценка «отлично» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен широкий библиографический список. Содержание реферата отражает собственный аргументированный взгляд студента на проблему. Тема раскрыта всесторонне, отмечается способность студента к интегрированию и обобщению данных первоисточников, присутствует логика изложения материала. Имеется иллюстративное сопровождение текста.

Оценка «хорошо» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен достаточный библиографический список. Содержание реферата отражает аргументированный взгляд студента на проблему, однако отсутствует собственное видение проблемы. Тема раскрыта всесторонне, присутствует логика изложения материала.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если реферат не полностью соответствует требованиям оформления, не представлен достаточный библиографический список. Аргументация взгляда на проблему не достаточно убедительна и не охватывает полностью современное состояние проблемы. Вместе с тем присутствует логика изложения материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если тема реферата не раскрыта, отсутствует убедительная аргументация по теме работы, использовано не достаточное для раскрытия темы реферата количество литературных источников.

Для оценки презентаций:

Оценка «отлично» выставляется, если содержание является строго научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) усиливают эффект восприятия текстовой части информации. Орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки отсутствуют. Наборы числовых данных проиллюстрированы графиками и диаграммами, причем в наиболее адекватной форме. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте выделены.

Оценка «хорошо» выставляется, если содержание в целом является научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) соответствуют тексту. Орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки практически отсутствуют. Наборы числовых данных проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте выделены.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если содержание включает в себя элементы

научности. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) в определенных случаях соответствуют тексту. Есть орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки. Наборы числовых данных чаще всего проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте чаще всего выделены.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если содержание не является научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) не соответствуют тексту. Много орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок. Наборы числовых данных не проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация не представляется актуальной и современной. Ключевые слова в тексте не выделены.

4.3. Шкала и процедура оценивания промежуточной аттестации

Критерии оценивания зачета (в соответствии с п.4.1.)

«Зачтено» выставляется при условии, если у студента сформированы заявленные компетенции, он показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» выставляется при несформированности компетенций, при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.