Электронная цифровая подпись
Коленков Алексей Александрович
BBABFFD0E61611EA
Завалко Александр Федорович
38821B8BC4D911EA

МОСКОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ "РЕАВИЗ"

Подписан цифровой подписью: МОСКОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ "РЕАВИЗ"
DN: ИНН ЮЛ=9727003843, СНИЛС=02149115917, ОГРН=1227700429769, ИНН=631219772421, C=RU, S=77 Москва, L=МОСКВА, STREET="117418,РОССИЯ, МОСКВА Г.,МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ЧЕРЕМУШКИ ВН.ТЕР.Г., ПРОФСОЮЗНАЯ УЛ., Д. 27,К. 2,СТР. 3, ПОМЕЩ. 4", O="МОСКОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ""РЕАВИЗ""", CN="МОСКОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ""РЕАВИЗ""", T=ПЕРВЫЙ ПРОРЕКТОР ПО УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ, G=АЛЕКСАНДР ФЕДОРОВИЧ, SN=ЗАВАЛКО
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2024.07.31 14:51:12+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.2

Утверждено "26" октября 2023 г.
Протокол № 10
председатель Ученого Совета Коленков А.А.
ученый секретарь Ученого Совета Завалко А.Ф.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
Специальность 31.05.03 Стоматология
(уровень специалитета)
Направленность Стоматология
Квалификация (степень) выпускника: Врач-стоматолог
Форма обучения: очная
Срок обучения: 5 лет

Год поступления 2023

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

В результате освоения ОПОП обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт»:

№ 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	Контроль выполнения нормативов по физической подготовленности	Наименование оценочного средства	Шкала Оценивания
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	иУК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, **обеспечения должного уровня физической подготовленности.** Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Требования к	1-7	**В соответствии с Приложением 1**	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2.

				технике безопасности при занятиях физическими упражнениями и **правила соблюдения норм здорового образа жизни.**				
		иУК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применение здоровьесберегающих технологий для развития быстроты, методы развития и контроля». Антропометрические измерения. Медицинское обследование (мужчины). Мужчины бег 1800 – 2000 м. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Специальные беговые упражнения 10-15мин. Ускорения 3 раза по 50 метров. Спортивные игры 30 - 35 мин. Подвижные и спортивные игры. Медицинское обследование (женщины). Женщины бег 1200-1500 м. Общеразвивающие упражнения 15-20мин. Специальные беговые упражнения 10-12мин. Ускорения 3 раза по 30м. Спортивные игры 30 - 35 мин. Бег 600 - 800 м. Общеразвивающие упражнения 10 - 15 мин. Спец. беговые упражнения 3 раза по 30 метров. Прием исходных нормативов в беге на 100 метров. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. Бег 600 - 800 м. Общеразвивающие упражнения 10 - 15 мин. Спец. беговые упражнения 3 раза по 60 метров. Прием исходных нормативов в беге на 2 км – жен, 3 км - муж. Силовой норматив женщин - подъём туловища, мужчин - подтягивание. Спортивные игры. Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения со скакалками 15- 20 мин. Беговые и прыжковые упражнения 10-15 мин. Эстафеты с в/б и б/б мячами. Силовая подготовка в тренажерном зале. Подвижные	8-15			

				и спортивные игры. Применение здоровьесберегающих технологий для развития выносливости и силы, методы развития и контроля» - 20 мин. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Эстафеты с обручами и гимнастическими скамейками 15-20 мин. Спортивные игры. Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения 12 - 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 12-15 мин. Силовая подготовка в тренажерном зале. Спортивные игры. Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в парах - 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения, ускорение - 15-20 мин. Эстафеты с б/б мячами (ведение и броски). Силовая подготовка. Подвижные и спортивные игры. Бег 8 - 10 мин. Общеразвивающие упражнения «в круге» 15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорение 15-20 мин. Силовая подготовка с гимнастическими скамейками - 15 мин. Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры. Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: прыжок в длину с места, силовой норматив. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: челночный бег 5 раз по 20 метров, гибкость, 10 хлопков на время. Прием комплексов утренней гимнастики. Спортивные игры.				

2.	История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	иУК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. История комплексов ГТО и БГТО. Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-5	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2.
		иУК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.Общеразвивающие и тестовые упражнения как здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности.Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры.Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: прыжок в длину с места, силовой норматив.Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: челночный бег 5 раз по 20 метров, гибкость, 10 хлопков на время. Прием комплексов утренней гимнастики. Спортивные игры.	6-10			

3.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды	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.	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.Организм человека как единая биологическая система. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе, восстановление. Использование средств и основ физической культуры, для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий, обеспечивающих устойчивость к умственной и физической работоспособности.	1-5	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2.
		иУК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.Применение здоровьесберегающих технологий для развития силы и гибкости, методы и способы контроля. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 15-20 мин. Силовая подготовка 20 мин. Двусторонние игры 20 мин.Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу 15-20 мин. Спортивные игры.Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие в парах 15-20 мин. Беговые упражнения 2 - 3 раза по 20-30	6-10			

				метров. Ускорение 2 - 3 раза по 20 метров. Силовая подготовка 20 мин. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Развитие физических качеств (гибкость, сила) с применением упражнений на матах. Эстафеты. Бег 6-8 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 15 -20 мин. Беговые упражнения, ускорение 12-15 мин. Эстафеты, подвижные игры.Бег 6-8 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорение 15 мин. Кросс 10-15 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике низкого старта. Двусторонние спортивные игры.Кросс: женщины- 3 км, мужчины-5 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Эстафеты. Подвижные игры.Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте в движении 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 15 мин. Тестирование: прыжки в длину с места, силовой норматив. Здоровьесберегающие технологии при обучении техническим элементам игры в волейбол. Обучение технике приема и передачи мяча. Учебная игра. Бег 6-8 мин. Общеразвивающие упражнения с применением скакалок, гимнастических скамеек 15-20 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения 12-15 мин. Эстафета с применением элементов волейбола. Силовая подготовка.Обучение технике подачи мяча. Учебные игры. Бег 7-8 мин. Общеразвивающие упражнения с применением мячей, гимнастических скамеек 15-20 ми. Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты с применением элементов волейбола. Силовая подготовка. Здоровьесберегающие технологии при				

				обучении техническим элементам игры в волейбол.Обучение технике приема и передачи мяча. Учебная игра. Бег 6-8 мин. Общеразвивающие упражнения с применением скакалок, гимнастических скамеек 15-20 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения 12-15 мин. Эстафета с применением элементов волейбола. Силовая подготовка.Обучение технике подачи мяча. Учебные игры. Бег 7-8 мин. Общеразвивающие упражнения с применением мячей, гимнастических скамеек 15-20 ми. Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты с применением элементов волейбола. Силовая подготовка.				
4.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	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.	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация.Краткая характеристика некоторых видов спорта. 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 или особенностей занятий избранным видом спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные	1-3	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2.

				характеристики спортсмена высокого класса				
		и УК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.Здоровьесберегающие технологии планирования тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.Кросс: женщины- 3 км, мужчины-5 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Эстафеты. Подвижные игры.Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте в движении 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 15 мин.	4-6			
		иОПК-3.1.	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним.	Противодействие применению допинга и борьбы с ним. Допинг в спорте. Методы противодействия применению допинга и борьбы с ним.	7-10			

5.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	и УК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Понятие здорового образа жизни. Влияние ЗОЖ на физическую подготовку студентов. Правила соблюдения норм здорового образа жизни. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 10-12 мин. Подвижные и учебные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 10-12 мин. Подвижные и учебные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом 13 - 15 мин. Бег, общеразвивающие упражнения со скакалками 12-15 мин. Подвижные и учебные игры. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12-15мин. Подвижные и учебные игры. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения, в парах 12-15 мин. Подвижные и учебные игры. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении 12-15 мин. Подвижные и учебные игры.	1-5	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2.
		и УК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Здоровьесберегающие технологии определения физической работоспособности. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 12-15 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта, прыжковые упражнения. Подвижные игры. Бег 1,5-2 км.	6-10			

				Общеразвивающие упражнения в движении 12 - 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с низкого старта и ускорения на 50-100 метров. Подвижные и спортивные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 10 - 12 мин. Тестирование: челночный бег 5х20 м, гибкость, 10 хлопков на время. Спортивные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 8-10 мин. Методическое занятие: «Стретчинг». Бег, бег с изменениями направления 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения на месте 10-12 мин. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 12 -15 мин. Кроссовый бег 15-17 мин. Тестирование: прыжок в длину с места, силовой норматив: женщины – подъём из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, мужчины - подтягивание на перекладине. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении - 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорения - 2 раза по 30 метров. Прием контрольных нормативов в беге на: женщины - 2 км, мужчины – 3 км. Спортивные игры. Бег 800 - 1200 метров. Общеразвивающие упражнения. Прием контрольного норматива в беге на: женщины - 2 км, мужчины -3 км.				
6.	Традиционные и современные оздоровительные системы физических	и УК-7.2	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации	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	1-3	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2.

	упражнений .Нетрадиционные (необычные) виды спорта.Их классификация		конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До», Тайчи" и др. как осознанный выбор здоровьесберегающих технологий.				
		и УК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы как способы обеспечения должного уровня физической подготовленности: - атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики, оздоровительная методика фитнеса. Классификация фитнес программ по функциональной направленности.	4-6			
		и УК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Здоровьесберегающие технологии проведения стретчинга, беговых и	7-10			

			обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	прыжковых упражнений. Бег, бег с изменениями направления 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения на месте 10-12 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта, прыжковые упражнения. Подвижные игры. Бег 1,5-2 км. Общеразвивающие упражнения в движении 12 - 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с низкого старта и ускорения на 50-100 метров. Подвижные и спортивные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 10 - 12 мин. Тестирование: челночный бег 5х20 м, гибкость, 10 хлопков на время. Спортивные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 8-10 мин.				
7.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	и УК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	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 и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной и профессиональной деятельности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля	1-5	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2.

				при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля и правил соблюдения норм здорового образа жизни				
		и УК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 10-12 мин. Обучение технике игры в б/б и в/б. Силовая подготовка 15 мин. Двусторонние спортивные игры. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении 10-12 мин. Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 10 мин. Бег 1-1,5 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Эстафеты 15 мин. Подвижные и спортивные игры. Девушки - антропометрические измерения и прохождение медицинского обследования. Мужчины - кроссовый бег 1 - 2км. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Спортивные игры (футбол). Мужчины - антропометрические измерения и прохождение медицинского обследования. Девушки - кросс 800 - 1200 м. Общеразвивающие упражнения в парах 20 мин. Эстафеты со скакалками 20 мин. Спортивные игры. Кросс 1 –2 км. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Беговые, прыжковые, упражнения. Ускорение 15-20 мин. Бег с низкого старта, прыжки в длину с места. Подвижные и спортивные игры (футбол), Кросс 1200 - 2500 метров. Упражнения в движении 15-20 мин. Беговые и прыжковые упражнения,	6-10			

				ускорения - 20 мин. Переменный бег 10 мин. Спортивные игры. Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Прием контрольного норматива в беге на 100 метров. Спортивные игры.				
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	и УК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду, способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления социальной и профессиональной деятельности. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Правила соблюдения норм здорового образа жизни и профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1-5	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов,стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2.
		и УК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Здоровьесберегающая технология проведения экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре.	6-10			

			социальной и профессиональной деятельности.	Здоровьесберегающие технологии при совершенствовании техническим элементам игры в баскетбол и волейбол. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 12- 15 мин. Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 12-15 мин. Баскетбол: совершенствование техники броска одной рукой с места и в движении, штрафные броски, личная защита, учебная игра. Волейбол: совершенствование перемещения, передача мяча в парах и над собой. Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу 12-15 мин. Баскетбол: совершенствование техники броска одной рукой с места и в движении, штрафные броски, личная защита, учебная игра. Волейбол: совершенствование перемещений, передачи мяча в парах и над собой, в стенку, учебная игра. Бег, общеразвивающие упражнения в парах 15-20 мин. Баскетбол: прием контрольных нормативов по технике игры. Волейбол: прием контрольных нормативов: передача мяча (10 передач) передача в парах, «елочка». Бег, общеразвивающие упражнения в парах 15-20 мин. Баскетбол: прием контрольных нормативов по технике игры. Волейбол: прием контрольных нормативов: передача мяча (10 передач) передача в парах, «елочка». Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 12-15 мин. Тестирование: челночный бег 5х20, 10 хлопков на время, гибкость. Учебные игры в баскетбол и волейбол. Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 12 -15 мин. Тестирование: прыжок в длину с места. Силовой норматив женщины – подъём из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (количество раз); мужчины - подтягивание на перекладине				

				(количество раз). Учебные игры в б/б и в/б.				

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:**
-выполнение контрольных нормативов;
- стандартизированный тестовый контроль;
Выбор формы текущего контроля на каждом занятии осуществляет преподаватель. Формы текущего контроля на одном занятий 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. Тестовые задания текущего контроля успеваемости (по темам или разделам)
Тема 1
1. Целью ППФП является:
1. повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
2. содействие формированию физической культуры личности;
3. достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
4. все вышеперечисленное.
2. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
1. занятия легкой атлетикой;
2. занятия лыжной подготовкой;
3. общая физическая подготовка;
4. специальная физическая подготовка.
3. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:
1. индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
2. географические черты региона, в который направляются выпускники;
3. условия и характер труда специалистов;
4. социальные условия труда.
4. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:
1. применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
2. применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
3. адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
4. все вышеперечисленное.
5.Одним из важнейших условий качества рабочей силы является
1. уровень физической подготовленности;
2. уровень здоровья и физического развития;
3. уровень теоретических знаний;
4. все вместе.
6. К какой группе профессий относится труд – врача?
1. умственный и преимущественно умственный труд;
2. лёгкий физический труд, малоподвижный, однообразный;
3. труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный;
4. тяжёлый физический труд.
7. Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов является:
1.обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
2. формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта

профессионально важных свойств и качеств личности врача;
3. содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

8 Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:
1. круглогодично;
2. во внеучебное время;
3. в каникулярное время;
4. в период прохождения учебных производственных практик.

9.Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:
1. профессиональная подготовка;
2 профессионально-прикладная подготовка;
3. профессионально-прикладная физическая подготовка;
4. спортивно – техническая подготовка.

10.Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:
1. физическое воспитание;
2. физическое состояние;
3. физическая подготовка;
4. физическая нагрузка

11.Профессионально-прикладные упражнения.
1.Общеприкладные упражнения.
2.Собственно-прикладные упражнения
3.Обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки.

12.Профессиограмма – это:
1.Система признаков, описывающих ту или иную профессию, а также включающая в себя перечень норм и требований, предъявляемых этой профессией или специальностью к работнику.
2.Процесс подготовки к профессиональной деятельности.
3.Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности.
4.Классификация профессий и специальностей

13.Что не входит в основные факторы, определяющие содержание ППФП?
1.Условия труда.
2.Режим труда
3.Режим отдыха.
4.Личностные качества.

14.Какие по форме упражнения используют в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для воспитания общей выносливости?
1.Прикладную гимнастику и упражнения на координацию движений.
2.Аэробный бег и другие упражнения циклического характера.
3.Виды упражнений, в процессе выполнения которых существенно возрастает температура тела.

15.Что имеет важнейшее значение для рационального построения профессионально-прикладной физической подготовки?
1.Обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки.
2.Наличие общей физической подготовки.
3.Наличие специальной физической подготовки

Эталоны ответов:

1-3	**2-4**	**3-3**	**4-3**	**5-2**	**6-2**	**7-3**	**8-1**	**9-3**	**10-3**
11-1	**12-1**	**13-4**	**14-2**	**15-1**					

Тема 2

1.В каком году были проведены первые летние Олимпийские игры современности?
1. в 1896 г.;
2. в 1900 г.;
3.в 1904 г

2.Какой вид соревнований на Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490 г. до новой эры?
1. бег 50 км;
2. бег 42 км 195 м;
3. бег 32 км 195 м;
4. бег 30 км 190 м.

3.Назовите первого олимпийского чемпиона среди мужчин-легкоатлетов из сборной СССР— участника XVI Олимпийских игр (1956 г.), победившего на дистанциях 5000 м и 10000 м.
1. Петр Болотников;
2. Владимир Куц;
3. Игорь Чернявский.

4.Как звучит девиз Олимпийских игр?
1. «Быстрее, выше, сильнее»;
2. «Быстрее, дальше, выше»;
3. «Будь всегда первым»;
4. «Спорт, здоровье, радость».

5.Что олицетворяет Олимпийский символ —пять переплетенных колец на белом полотнище?
1. Единство пяти стран;
2. единство пяти континентов;
3. единство участников Игр.

6.Олимпийская хартия определяет понятие «Олимпиада» как период…
1. двух последовательных лет;
2. трех последовательных лет;
3. четырех последовательных лет;
4. шести последовательных лет.

7. В какой стране зародились Олимпийские игры?
1-Греция;
2-Египет;
3-Болгария.

8. Современный олимпийский символ...
1-Шесть разноцветных квадратов;
2-Пять переплетенных колец;
3-Три пятиконечных звезды.

9. Олимпийский девиз:
1-Сильнее, дальше, выше
2-Быстрее, выше, сильнее
3-Быстрее, лучше, выносливее

10.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
1. 1988 г.
2. 1990 г.
3. 1989 г.

Эталоны ответов:

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

Тема 3

1. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:
1. на вегетативную нервную систему;
2. на дыхательную систему;
3. на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;
4. на подкорку головного мозга.

2. Работоспособность - это способность человека выполнять:
1. конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
2. специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
3. ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;

4. быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

3. Учебное время студентов в среднем составляет:

1. 40 - 44 часа в неделю;
2. 52 - 58 часов неделю;
3. 60 - 64 часа в неделю;
4. 70-72 часа в неделю.

4.Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

1.Физический труд
2.Умственный труд
3.Сельскохозяйственный труд
4.Интеллектуальный труд

5. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:

1. врабатывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
2. «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
3. эмоционального переживания;
4. нервного расстройства.

6. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

1. активного отдыха;
2. пассивного отдыха;
3. психоэмоциональной разгрузки
4. аутотренинг.

7. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:

1. произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
2. нормализованная двигательная активность;
3.четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
4. все перечисленное.

8.Основной фактор утомления студентов - это:

1. сама учебная деятельность;
2. полное отсутствие интереса, апатия:
3. отсутствие реакции на новые раздражители;
4. снижение ЧСС.

9.Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

1.средством развития физических качеств
2.средством повышение работоспособности
3.Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний

10.Лучший вид физических упражнений при больших нервно-эмоциональных и умственных напряжениях в профессиональной деятельности:

1. игровой
2. циклический
3. единоборства
4. экстремальный

Эталоны ответов

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

Тема 4

1.Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:

1. уровень физической подготовленности;
2. уровень здоровья и физического развития;
3. уровень теоретических знаний;
4. все вместе.

2.Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:

1. здоровье – это отсутствие болезней;
2. «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;

3. здоровье –состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;
4. отсутствие вредных привычек у человека.

3.Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:
1. несвоевременный прием пищи;
2. систематическое недосыпание;
3. малое пребывание на свежем воздухе;
4. курение;
5. все вместе.

4. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:
1. закаливающие процедуры;
2. соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
3. отказ от вредных привычек;
4. организация целесообразного режима двигательной активности;
5. все вместе.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:
1. перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
2. конфликты с окружающими;
3. злоупотребление алкоголем;
4. все вместе.

6. Обычной нормой ночного сна студента считается
1. 7 - 8 часов;
2. 5-6 часов;
3. 3- 4 часа;
4. 10-12 часов.

7. Главное правило полноценного питания не менее
1. одного раза в день;
2. 2 - 3 раза в день;
3. 3-4 раза в день;
4. 4-5 раз в день

8..Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой
1. 3 - 4 часа в неделю;
2. 8 - 12 часов в неделю;
3. 14 - 16 часов в неделю;
4. 16 -18 часов в неделю.

9. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:
1. массаж, контрастный душ;
2. гигиена одежды и обуви;
3. уход за полостью рта и зубами;
4. здоровый образ жизни.

10.Личная гигиена включает:
1. соблюдение распорядка дня;
2. уход за телом;
3. использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
4. все перечисленное.

Эталоны ответов

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

Тема 5

1.Цель производственной физической культуры:
1.Увеличение выпускаемой продукции.
2.Повышение эффективности труда.

3.Повышение трудовой дисциплины.

2.Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

1. Сколько захочется.
2. 2-4 раза.
3. Более 20-30 раз.
4. Не менее 8-12 раз.

3.С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

1.Упражнения для спины и брюшного пресса.
2.Упражнения на гибкость.
3.Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения.
4.Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4.Производственная гимнастика это:

1.Физические упражнения для устранения застойных явлений в мышцах.
2.Физические упражнения, проводимые при появлении первых признаков утомления.
3.Физические упражнения перед началом работы для сокращения времени врабатывания.
4.Физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний.

5.Временное снижение работоспособности принято называть:

1.Усталостью.
2.Напряжением.
3.Утомлением.
4.Передозировкой.

6. Основные виды диагностики – это:

1. врачебно – педагогический контроль
2. математический контроль;
3. систематический контроль;
4. статистический контроль.

7. Основными признаками физического развития являются:

1. антропометрические показатели;
2. социальные особенности человека;
3. особенности интенсивности работы;
4. нет правильного ответа.

8. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом - это:

1. врачебный контроль;
2. самоконтроль;
3. педагогический контроль.

9. Метод определения силы мышц кисти называется:

1. становая динамометрия;
2. кистевая динамометрия;
3. мышечная динамометрия;
4. анамнез.

10. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

1. самонаблюдение;
2. самоконтроль;
3. самочувствие;
4. все вышеперечисленное.

Эталоны ответов:

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

Тема 6

1. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:

1. увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
2. расширить арсенал двигательной координации;

3. обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
4. все вышеперечисленное.

2. Целью ППФП является:

1. повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
2. содействие формированию физической культуры личности;
3. достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
4. все вышеперечисленное.

3.Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:

1. в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
2. подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
3. развитии умений, знаний и навыков;
4. все вышеперечисленное.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

1. занятия легкой атлетикой;
2. занятия лыжной подготовкой;
3. общая физическая подготовка;
4. специальная физическая подготовка.

5. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

1. индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
2. географические черты региона, в который направляются выпускники;
3. условия и характер труда специалистов;
4. социальные условия труда

6. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:

1. применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
2. применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
3. адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
4. все вышеперечисленное.

7. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:

1. упражнения со штангой;
2. упражнения с резиной;
3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
4. нет правильного ответа.

8. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости — это:

1. акробатика;
2. тяжелая атлетика;
3. гребля;
4. баскетбол.

9. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:

1. борьба;
2. бег на короткие дистанции;
3. конный спорт;
4. плавание.

10. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

1. связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
2. всестороннего развития личности;
3. оздоровительной направленности;
4. здорового образа жизни.

Эталоны ответов:

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

Тема 7

1.В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует.

.1.В зависимости от режима дня

2. От 2 до 5 раз в год

3.Без длительных перерывов.

4.Круглый год.

2.Отдых-это:

1.Особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под воздействием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности.

2.Всесторонняя физическая подготовленность человека, оптимально соответствующая требованиям трудовой и др. сфер жизнедеятельности.

3.Состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма. Это время, свободное от работы и каких-либо интенсивных занятий.

4.Расслабление и снижение тонуса скелетной мускулатуры

3. Физическое утомление-это:

1.Особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под воздействием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности.

2.Всесторонняя физическая подготовленность человека, оптимально соответствующая требованиям трудовой и др. сфер жизнедеятельности.

3.Состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма. Это время, свободное от работы и каких-либо интенсивных занятий.

4.Расслабление и снижение тонуса скелетной мускулатуры

4.Закаливание. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой.

1.+30С, в дальнейшем повышая температуру воды.

2.+50С, в дальнейшем снижая температуру воды.

3.+50С, в дальнейшем повышая температуру воды.

4.+30С, в дальнейшем снижая температуру воды.

5.Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

1.День недели.

2.Время суток.

3.Температура воздуха.

4.Влажность.

6.Что из перечисленного не относится к «малым формам» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов?

1.Оздоровительная гимнастика.

2.Производственная гимнастика.

3.Гигиеническая гимнастика.

7.Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?

1.Понедельник - период высокой и устойчивой работоспособности; вторник, среда, четверг - врабатывание; пятница, суббота снижение работоспособности.

2.Понедельник - снижение работоспособности; вторник, среда, четверг - период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота - врабатывание.

3.Понедельник - врабатывание; вторник, среда, четверг - период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота снижение работоспособности.

8.Какова основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов вузов?

1.Обеспечение правильности и высокой эффективности всех физкультурных и спортивных мероприятий.

2.Широкое использование физической культуры и спорта в интересах всестороннего развития, сохранения и укрепления здоровья студентов.

3.Содействие максимальному использованию средств и методов физической культуры и спорта для укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма для достижения ими высоких спортивных результатов.

4.Активное влияние на планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок для студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

9.Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности?

1.Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.
2.Самостоятельные занятия.
3.Физические упражнения в режиме дня.

10.Что не относится к важнейшим факторам обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов?

1.Духовно-нравственная деятельность студентов.
2.Активная учебно-трудовая деятельность студентов.
3.Познавательная деятельность студентов

Эталоны ответов:

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

Тема 8

1. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:

1. за минуту;
2. 45 секунд;
3. 20 секунд;
4. 10 сек.

2. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:

1. 100-130 ударов в минуту;
2. 130-150 ударов в минуту;
3.170-200 ударов в минуту;
4. 250-300 ударов в минуту.

3.Труд врача характеризуется:

1.Уровнем общего развития;
2.Мобилизацией памяти;
3.Концентрацией внимания;
4..Преодоление стрессовых ситуаций

4.Условия и характер труда обусловлены:

1.Продолжительностью рабочего дня;
2.Механизацией и автоматизацией труда;
3.Наличием профессиональных вредных условий труда;
4.Комфортностью производственной сферы

5.Приоритетными задачами ППФП врача общей практики являются:

1.Развитие общей выносливости;
2.Развитие силы;
3.Развитие устойчивости к укачиванию;
4.Развитие эмоциональной устойчивости

6.В каких видах спорта ярко выражено целостно-акцентированное воздействие на развитие двигательных и тесно сопряженных с ними способностей, имеющих существенное значение для совершенствования в профессиональной деятельности?

1.В собственно-прикладных видах спорта.
2.В общеприкладных видах спорта.
3.В профессионально-прикладных видах спорта.

7Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:

1.Увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека.
2.Расширить арсенал двигательной координации.
3.Обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности.

8.Что такое оздоровительная тренировка?

1.Система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего здоровье.

2.Часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.
3.Ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика.

9.На сколько групп можно условно разделить профессии по видам труда?

1.На 5 групп.
2.На 3 группы.
3.На 4 группы.-
4.На 6 групп.

10.Недостаточностью двигательной активности это:

1.Утомление.
2.Гипокинезия.
3.Гиподинамия.

Эталоны ответов:

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

3. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) включает в себя зачёт
Зачет принимается по результатам выполнения спортивных нормативов (пункт 4.3.)

3.2. Вопросы базового минимума по дисциплине

1. Основные понятия теории и методики физической культуры (физическая культура; физическое воспитание; физическое развитие; спорт).
2. Какие специфические функции свойственны физической культуре.
3. Физические упражнения – это.
4. Классификация физических упражнений.
5. Под техникой физических упражнений понимают.
6. Двигательные умения как предмет обучения, закономерности их формирования
7. Двигательный навык как результат обучения двигательным действиям
8. Нагрузка и отдых в процессе физического воспитания.
9. Какие методы относятся к общепедагогическим методам, используемым в физической культуре.
10. Какие методы относятся к специфическим методам, используемым в физической культуре.
11. Характеристика методов строго регламентированного упражнения, направленных на воспитание физических качеств.
12. Характеристика методов строго регламентированного упражнения, направленных на обучение двигательным действиям.
13. Характеристика игрового метода обучения.
14. Характеристика соревновательного метода обучения.
15. Общеметодические принципы в физическом воспитании.
16. Специфические принципы в физическом воспитании.
17. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
18. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания.
19. Сила и основы методики ее воспитания.
20. Скоростно-силовые способности и основы методики их воспитания.
21. Выносливость и основы методики ее воспитания.
22. Гибкость и основы методики ее воспитания.
23. Планирование как инструмент оптимального построения процесса физического воспитания.
24. Особенности форм и способов перспективного планирования.
25. Формы и способы этапного планирования.
26. Характеристика краткосрочного (оперативно-текущего) планирования.
27. Педагогический контроль в физическом воспитании и его виды.
28. Характеристика предварительного контроля в физическом воспитании.
29. Характеристика оперативного контроля в физическом воспитании.
30. Характеристика текущего контроля в физическом воспитании.

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**	**и УК-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
ОПК-3	**Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним**	**Знать** основные направления развития допинга в спорте и методы выявления его применения, нормативное законодательство в сфере противодействию допинга	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
		Уметь выявлять признаки применения допинга и проводить профилактическую работу в спортивной среде	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.
		Владеть навыками противодействия применения допинга и навыками борьбы с ним	Не владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины	владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины
и ОПК-3.1	**Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним**	**Знать** Основные способы и средства влияния на состояние здоровья и активизацию физиологических процессов в организме,	отсутствия знаний основных понятий и определений дисциплины или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных	показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого

		методы выявления применения запрещенных средств в спортивной медицине	определений; студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы	вопроса
		Уметь применять способы профилактики применения допинга спортсменами и тренерами	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.
		Владеть способами противодействия допингу в спорте	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), выполнение нормативов

4.2.2.Шкала и процедура оценивания (результатов освоения)

Традиционная система

Для спортивных нормативов на занятии:

- Оценка "отлично" выставляется студенту, если он полностью выполнит требования спортивных нормативов.
- Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов с незначительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.
- Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов со значительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.
- Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не выполнил требования спортивных нормативов.

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.

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.

Зачет принимается по результатам выполнения спортивных нормативов (для 1-3 групп здоровья)

Приложение 1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений		Оценка		
		I курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
1. Бег 100 м (сек)	Ю	15.5	15.0	14.5
	Д	18.0	17.5	16.5
2. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	16.0	15.30	15.20
2000 м (мин, сек)	Д	12.30	12.00	11.30
1000 м (мин, сек)	Ю	4.00	3.50	3.40
500 м (мин, сек)	Д	2.10	2.00	1.50
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	205	210	215
	Д	140	145	165
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	380	400	420
	Д	280	300	340
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	90	110	120
	Д	110	120	130
6. Метание гранаты				
500 г/м				
700 г/м	Д	15	17	18
7. Подтягивание	Ю	28	30	32
8. Поднимание туловища	Ю	6	8	10
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	15	20	25
	Ю	5	7	9
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	3	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.0	12.5	13.0
	Д	9.5	10.0	10.5
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	25	32	40
	Д	8	11	14
13. Наклон из положения сидя (см)				
	Ю	8.2	7.6	7.3
	Д	9.7	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений		Оценка		
		II курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
3. Бег 100 м (сек)	Ю	15.0	14.5	14.2
	Д	17.5	16.5	16.2
4. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	15.30	15.00	13.20
2000 м (мин, сек)	Д	12.00	11.30	10.30
1000 м (мин, сек)	Ю	3.50	3.40	3.30
500 м (мин, сек)	Д	2.05	1.55	1.45
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	210	215	235
	Д	145	165	180
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	400	420	450
	Д	300	340	360

5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	95	115	125
	Д	115	125	130
6. Метание гранаты				
500 г/м				
700 г/м	Д	17	18	23
7. Подтягивание	Ю	30	32	36
8. Поднимание туловища	Ю	8	10	12
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	20	25	35
	Ю	6	8	10
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	4	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.5	13.0	13.5
	Д	9.5	10.0	12.5
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	28	38	45
	Д	8	12	15
13. Наклон из положения сидя (см)				
	Ю	8.1	7.5	7.2
	Д	9.6	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений		Оценка		
		III курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
1. Бег 100 м (сек)	Ю	14.5	14.2	13.5
	Д	17.0	16.5	16.0
2. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	15.00	13.20	12.10
2000 м (мин, сек)	Д	11.40	11.00	10.30
1000 м (мин, сек)	Ю	3.40	3.30	3.20
500 м (мин, сек)	Д	2.00	1.50	1.40
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	215	235	245
	Д	150	170	180
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	420	445	480
	Д	330	350	380
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	115	125	135
	Д	125	135	145
6. Метание гранаты				
500 г/м				
700 г/м	Д	18	22	25
7. Подтягивание	Ю	32	38	42
8. Поднимание туловища (пресс)	Ю	9	10	13
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	35	40	45
	Ю	7	9	11
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	5	7	9
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	13.0	13.5	14.0
	Д	10.0	10.5	12.0
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	30	40	50
	Д	9	13	16
13. Наклон из положения сидя (см)				
	Ю	8.0	7.3	7.0
	Д	9.4	8.6	8.2
	Ю	6	10	16

	Д	8	13	22

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений		Оценка		
		IVкурс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
3. Бег 100 м (сек)	Ю	15.0	14.2	13.7
	Д	18.5	17.5	17.0
4. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	14.30	13.20	11.30
2000 м (мин, сек)	Д	13.10	12.50	11.30
1000 м (мин, сек)	Ю	3.50	3.40	3.30
500 м (мин, сек)	Д	2.05	1.55	1.45
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	205	225	235
	Д	145	165	180
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	380	430	450
	Д	285	310	340
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	95	115	125
	Д	115	125	135
6. Метание гранаты				
500 г/м				
700 г/м	Д	15	18	20
7. Подтягивание	Ю	30	35	38
8. Поднимание туловища	Ю	7	8	11
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	20	35	45
	Ю	6	8	10
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	4	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.5	13.0	13.5
	Д	9.5	10.0	12.5
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	28	38	45
	Д	8	12	15
13. Наклон из положения сидя (см)				
	Ю	8.1	7.5	7.2
	Д	9.6	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений		Оценка		
		V курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
5. Бег 100 м (сек)	Ю	14.5	14.0	13.5
	Д	18.0	17.0	16.0
6. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	14.00	12.50	12.10
2000 м (мин, сек)	Д	12.50	11.40	11.00
1000 м (мин, сек)	Ю	3.40	3.30	3.20
500 м (мин, сек)	Д	2.00	1.50	1.40
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	215	235	245

	Д	150	170	185
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	400	445	460
	Д	320	340	360
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	115	125	135
	Д	125	135	145
6. Метание гранаты				
500 г/м				
700 г/м	Д	18	22	25
7. Подтягивание	Ю	35	38	42
8. Поднимание туловища (пресс)	Ю	9	11	14
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	30	40	50
	Ю	7	9	11
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	5	7	9
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	13.0	13.5	14.0
	Д	10.0	10.5	12.0
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	30	40	50
	Д	9	13	16
13. Наклон из положения сидя (см)				
	Ю	8.0	7.3	7.0
	Д	9.5	8.5	8.2
	Ю	6	9	16
	Д	8	13	22

Лля 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
8.	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 укрепление здоровья	1-2	1	Стандартизированный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.

		и УК-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	Основы адаптивной физической культуры как способ здоровьесбережения в профессиональной деятельности Использование здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях и их осознанный выбор с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Применение здоровьесберегающих технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	3-5			
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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	6-7	2		

		и ОПК-3.1.	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Способы профилактики и противодействия применения допинга, борьба с ним в адаптивном спорте. Допинг-контроль	8-10	3		
9.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе адаптивного физического воспитания	и УК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Методические принципы адаптивного физического воспитания и правила соблюдения норм здорового образа жизни Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности в адаптивном физическом воспитании для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	1-2	1	Стандартизированный тестовый контроль реферат, презентация	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	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	3-5			

		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 деятельности в физкультурно-оздоровительной практике, как форме здоровьесберегающих технологий. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в студенческом возрасте	6-8	2		
		иОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Влияние допинга на физическое развитие, телосложение, двигательную и функциональную подготовленность. Противодействие применению допинга и борьба с ним в системе адаптивного физического воспитания	9,10	3		
10.	Адаптивный спорт Параолимпийское движение	и УК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Виды адаптивного спорта. Цель, задачи и функции адаптивного спорта в обеспечении должного уровня физической подготовленности и соблюдения норм здорового образа жизни.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.Факторы, определяющие ведущие положения паралимпийского движения в мире. Основные параолимпийские виды спорта,	1-2	1	Стандартизированный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.

				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	3-5				
		и УК-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	6-8	2		

		и ОПК-3.1.	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Методы выявления и противодействие применению допинга в параолимпийских видах спорта, борьба с ним	9,10	3		
11.	Социально-биологические основы адаптивной физической культуры	и УК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Организм человека как единая 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	1-2	1	Стандартизированный тестовый контроль реферат, презентация	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	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 реализаци	3-4			

			деятельности					
		и УК-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 должный уровень физической подготовленности. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Физиологические механизмы развития физических качеств в адаптивной физической культуре, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность	5-7	2		
		иОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Влияние допинга на физиологические процессы в организме и состояние здоровья.Противодействие применению допинга и борьба с ним в системе адаптивной физической культуры	8-10	3		
5	Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	и УК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм	Виды и методы контроля за эффективностью выполнения физических упражнений Занятия спортом как способ социализации и профессиональной подготовки студентов Система физических упражнений как элемент здорового образа жизни и основа обеспечения должного уровня	1-2	1	Стандартизированный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.

			здорового образа жизни	физической подготовленности				
		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	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. Применение здоровьесберегающих технологий при занятиях индивидуальными видами спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	3-5			
		и УК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	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	6-8	2		

			деятельности					
		иОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Влияние системы физических упражнений с применением допинга на физическое развитие и психические качества. Противодействие применению допинга и борьба с ним в индивидуальных видах спорта	9,10	3		
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	и УК-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	1-2	1	Стандартизированный тестовый контроль реферат, презентация	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 здоровьесберегающи	Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и 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	3-5			

			е технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности				
		УК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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 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	6-8	2		

		иОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Применение запрещенных веществ при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Противодействие применению допинга и борьба с ним при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	9,10	3		
7	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. ЛФК при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, обмена веществ)	и УК-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 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	1-2	1	Стандартизированный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.

				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.				
		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	Средства лечебной физической культуры как часть лечебно-оздоровительных здоровьесберегающих 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.	3-4			

			обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	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				
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Составление комплекса упражнений с учетом особенностей заболевания занимающихся для восстановления и поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	5-7	2		
		иОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Влияние допинга, запрещенных веществ на сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную системы, обмен веществ и противодействие его применению	8-10	3		

8	ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	и УК-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 травматической болезни спинного мозга, детском 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	1-2	1	Стандартизированный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.
		и УК-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	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	3-5			

			профессиональной деятельности	деятельности				
		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	6-7	2		
		и ОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Влияние допинга и запрещенных веществ на опорно-двигательный аппарат и противодействие его применению	8-10	3		
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	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	1-2	1	Стандартизированный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.

			образа жизни	подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности при нарушениях слуха и зрения, правила соблюдения норм здорового образа жизни				
		и УК-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	Методические аспекты организации занятий адаптивной физической культурой глухих и слабослышащих в лечебно-оздоровительной здоровьесберегающей деятельности с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Особенности физического развития и двигательных способностей занимающихся с нарушением зрения в лечебно-оздоровительной деятельности. Применение здоровьесберегающих технологий при нарушениях слуха и зрения для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	3-5			

		и УК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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	6-7	2		
		и ОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Основные способы и средства влияния запрещенных веществ на состояние здоровья при занятиях лечебной физической культурой с лицами с нарушениями слуха и зрения. Способы противодействия применения допинга и борьба с ним	8-10	3		
10	Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений. Их классификация	и УК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Традиционные оздоровительные системы: «Йога», «Ушу», «Синдо», «Тайчи» и современные оздоровительные системы: атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес, системы дыхательной гимнастики, оздоровительная методика фитнеса как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности и соблюдения	1-2	1	Стандартизированный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.

				норм здорового образа жизни для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности				
		и УК-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 традиционных и нетрадиционных систем 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. Применение традиционных и нетрадиционных современных оздоровительных систем физических упражнений как средств здоровьесберегающих технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	3-4			
		и УК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической	Комплекс физических упражнений мобилизующей гимнастики как часть здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения	5-7	2		

			подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности в лечебно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности				
		и ОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений как средство противодействия применения допинга и борьбы с ним	8-10	3		
11	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства адаптивной физической культуры в регулировании работоспособности	и УК-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	1-2	1	Стандартизированный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.
		и УК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий	Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов в профессиональной деятельности. Основы физической культуры для осознанного выбора	3-5			

			реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	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				
		и УК-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	6-8	2		
		и ОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Влияние допинга на психофизиологическое состояние и интеллектуальную деятельность. Противодействие его применению и борьба с ним	9,10	3		

12	Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	и УК-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 и укрепления здоровья, правил соблюдения норм здорового образа жизни для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	1-2	1	Стандартизированный тестовый контроль реферат, презентация	В соответствии с п.4.2.2.
		и УК-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	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	3,5			

			подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	деятельности				
		и УК-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	6-8	2		
		и ОПК-3.1	Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	Влияние общекультурной и профессиональной подготовки студентов на способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним	9,10	3		

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 занятий 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. Тестовые задания текущего контроля успеваемости (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. Какие двигательные расстройства являются наиболее типичными и характерными для всех нозологических групп:

1. Вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат;
2. Ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах;
3. Нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности;
4. Низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей, нарушение осанки, деформация стоп, гипокинезия.

6. Основными видами адаптивной физической культуры не являются:

1. Двигательная рекреация;

2. Экстремальные виды двигательной активности;
3.Аадаптивное физическое воспитание;
4. Медицинская реабилитация.

7. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:

1. С нарушением интеллекта;
2. С различными физическими недостатками;
3. Трансплантаты;
4. С патологией дыхательных путей.

8. К видам реабилитации инвалидов не относятся:

1. Социальная реабилитация;
2. Медицинская реабилитация;
3. Физическая реабилитация;
4. Психологическая реабилитация.

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**	**5-4**	**6-4**	**7-3**	**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. Технико-тактические действия.

2. К принципам адаптивной физической культуры не относятся:

1. Социальные принципы;
2. Общеметодические 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, теплолечение, 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. Корригирующими.
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 состязаются 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 папалимпийскими 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. Текущее и оперативное планирование в избранном виде спорта связано с:
1. С проведением нескольких последовательных соревнований;
2. С обеспечением непрерывности тренировочного процесса;
3. С оптимизацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии;
4. Все перечисленное.

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. К базовым движениям и действиям относятся:
1. Элементы движений, характерные для отдельных спортсменов и связанные с их индивидуальными особенностями;
2. Движения и действия, составляющие основу технической оснащенности избранного вида спорта;
3. Движения и действия для освоения группы родственных упражнений;
4. Все перечисленное.

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**	**7-2**	**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. Самостоятельное занятие физическими упражнениями состоит из:
1. 3-х частей;
2. 4-х частей;
3. 2-х частей;
4. Все перечисленное.

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**	**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 в 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 кровообращение и питания сустава;
2. Укрепление мышц, окружающий сустав;
3. Противодействие развития 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. Корригирующие 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 непраильных 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. Аквааэробика.

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)

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. Специальнометодические 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 нетрадиционная 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**	**и УК-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
ОПК-3	**Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним**	**Знать** основные направления развития допинга в спорте и методы выявления его применения, нормативное законодательство в сфере противодействию допинга	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
		Уметь выявлять признаки применения допинга и проводить профилактическую работу в спортивной среде	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.
		Владеть навыками противодействия применения допинга и навыками борьбы с ним	Не владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины	владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины
и ОПК-3.1	**Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним**	**Знать** Основные способы и средства влияния на состояние здоровья и активизацию физиологических процессов в организме,	отсутствия знаний основных понятий и определений дисциплины или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных	показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого

		методы выявления применения запрещенных средств в спортивной медицине	определений; студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы	вопроса
		Уметь применять способы профилактики применения допинга спортсменами и тренерами	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.
		Владеть способами противодействия допингу в спорте	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.