Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования
"Сибирский институт бизнеса и информационных технологий"

Подписано цифровой подписью: АНОО ВО "СИБИТ"
Причина: Я являюсь автором этого документа
DN: ИНН ЮЛ=7707329152, E=uc@tax.gov.ru, ОГРН=1047707030513, C=RU, S=77 Москва, L=г. Москва, STREET="ул. Неглинная, д. 23", O=Федеральная налоговая служба, CN=Федеральная налоговая служба

УТВЕРЖДЕНО
Ректор
Родионов М. Г.
протокол от 28.10.2026 № 2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «АДАПТАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 39.03.09 Организация работы с молодёжью

Направленность (профиль)подготовки: Государственная молодёжная политика

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Год набора (приема на обучение): 2027

Срок получения образования: Очная форма обучения – 4 года
Очно-заочная форма обучения – 4 года 6 месяца(-ев)
Заочная форма обучения – 4 года 6 месяца(-ев)

Объем: 328 ак.ч.

г. Омск, 2026

Разработчики:
Старший преподаватель, департамент очного обучения Казека А. В.

Рецензенты:
Сагиев Т.А., и.о. доцента кафедры «Физическая культура и спорт» Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева г. Астана, канд. пед. наук

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью, утвержденного приказом Минобрнауки от 05.02.2018 № 77, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Социолог: специалист по фундаментальным и прикладным социологическим исследованиям", утвержден приказом Минтруда России от 21.10.2021 № 751н; "Специалист по социальной работе", утвержден приказом Минтруда России от 06.09.2024 № 455н; "Специалист по оказанию государственных услуг в области занятости населения", утвержден приказом Минтруда России от 20.09.2021 № 642н; "Специалист по работе с молодежью", утвержден приказом Минтруда России от 11.11.2025 № 640н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1		Руководитель образовательной программы	Симонова Н. Ю.	Согласовано	28.10.2026, № 2

Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

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

3. Место дисциплины в структуре ОП

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

5. Содержание дисциплины
5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий
5.2. Содержание разделов, тем дисциплины

6. Рекомендуемые образовательные технологии

7. Оценочные материалы текущего контроля

8. Оценочные материалы промежуточной аттестации

9. Порядок проведения промежуточной аттестации

10. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
10.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
10.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся
10.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
10.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

11. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - формирование способности использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи изучения дисциплины:

- получение знаний в области теории и методики физического воспитания и спорта;
- приобретение умений поиска средств и методов оздоровления и физического совершенствования, а также анализа целесообразности и эффективности их применения;
- овладение навыками формирования личной физической культуры.

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

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

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

УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

Знать:

УК-7.1/Зн4 Средства и методы физического воспитания для продвижения в профессиональной деятельности здоровьесберегающих технологий

УК-7.1/Зн6 Средства и методы развития физических качеств инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

УК-7.1/Зн7 Границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой

УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

Уметь:

УК-7.2/Ум6 Определять уровень физических нагрузок, соответствующих индивидуальным возможностям

УК-7.2/Ум7 Соблюдать правильный режим дня и питания

УК-7.2/Ум8 Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и тренировочной направленности

УК-7.2/Ум9 Оценивать эффективность использования здоровьесберегающих технологий

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): Очная форма обучения - 1, 2, 3, 4, Очно-заочная форма обучения - Заочная форма обучения .

Освоение компетенций начинается с изучения текущей дисциплины.

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы;

Прикладная физическая культура и спорт;

Физическая культура и спорт;

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

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Консультации (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	82	2,28	56	2	54	26	Зачет
Второй семестр	82	2,28	56	2	54	26	Зачет
Третий семестр	82	2,28	56	2	54	26	Зачет
Четвертый семестр	82	2,28	56	2	54	26	Зачет
Всего	328	9,11	224	8	216	104	

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Наименование раздела, темы	Всего	Консультации	Практические занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Оздоровительная и адаптивная физическая культура	**82**	**2**	**54**	**26**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 1.1. Характеристика оздоровительной и адаптивной физической культуры	4		2	2	
Тема 1.2. Методы исследования функционального состояния и физической работоспособности	10		6	4	

Тема 1.3. Физические упражнения и методы их использования при ограниченных возможностях здоровья	42		28	14	
Тема 1.4. Планы и программы физической подготовки при ограниченных возможностях здоровья	26	2	18	6	
Раздел 2. Гимнастика	**82**	**2**	**54**	**26**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 2.1. Общая характеристика гимнастики	4		2	2	
Тема 2.2. Гимнастическая терминология. Правила записи и применения упражнений	10		6	4	
Тема 2.3. Гимнастические упражнения как средство физической подготовки	42		28	14	
Тема 2.4. Методика занятий лечебной и оздоровительной гимнастикой	26	2	18	6	
Раздел 3. Циклические упражнения	**82**	**2**	**54**	**26**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 3.1. Общая характеристика циклических упражнений	4		2	2	
Тема 3.2. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на основе использования циклических упражнений	10		6	4	
Тема 3.3. Циклические упражнения как средство физической подготовки	37		23	14	
Тема 3.4. Методика занятий циклическими видами упражнений	31	2	23	6	
Раздел 4. Игровые упражнения	**82**	**2**	**54**	**26**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 4.1. Общая характеристика игровых упражнений	4		2	2	
Тема 4.2. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на основе использования игровых упражнений	10		6	4	
Тема 4.3. Игровые упражнения как средство физической подготовки	37		23	14	
Тема 4.4. Методика занятий игровыми видами упражнений	31	2	23	6	
Итого	**328**	**8**	**216**	**104**	

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Оздоровительная и адаптивная физическая культура

Тема 1.1. Характеристика оздоровительной и адаптивной физической культуры

Место и роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья. Исторический аспект развития оздоровительной и адаптивной физической культуры. Классификация оздоровительных средств. Лечебно-профилактическое действие занятий оздоровительной направленности. Эффективность воздействия физических упражнений при ограниченных возможностях здоровья. Средства и методы развития физических качеств инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Определение уровня физических нагрузок, соответствующих индивидуальным возможностям.

Тема 1.2. Методы исследования функционального состояния и физической работоспособности

Энергетика при мышечной деятельности. Виды и классификация физической работы. Классификация функциональных проб. Исследование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Измерение частоты сердечных сокращений и артериального давления. Нагрузочные тесты и тесты на восстановление. Степ-тест для оценки физической работоспособности. Ортостатическая проба. Клиностатическая проба. Измерение частоты дыхания и жизненной емкости легких, расчет должной величины жизненной емкости легких. Пробы Штанге и Генчи. Режим дня и рацион питания студентов.

Тема 1.3. Физические упражнения и методы их использования при ограниченных возможностях здоровья

Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам: абсолютные и относительные противопоказания. Физические упражнения и методы их использования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Классификация средств и методов оздоровительной тренировки. Эффекты от применения упражнений при различных отклонениях в состоянии здоровья.

Тема 1.4. Планы и программы физической подготовки при ограниченных возможностях здоровья

Перспективное и текущее планирование физической подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Постановка целей и задач процесса физической подготовки. Индивидуальный выбор форм занятий физическими упражнениями, средств и методов оздоровления и физического совершенствования. Врачебный контроль и самоконтроль за реакцией организма на физическую нагрузку.

Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.1. Общая характеристика гимнастики

Место и роль гимнастики в системе физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Исторический аспект развития гимнастики. Оздоровительное и спортивное направления развития гимнастики. Классификация гимнастических упражнений. Оздоровительные виды гимнастики. Влияние занятий гимнастикой на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма. Совершенствование двигательных способностей и воспитание морально-волевых качеств характера средствами гимнастики.

Тема 2.2. Гимнастическая терминология. Правила записи и применения упражнений

Основные положения тела для выполнения гимнастических упражнений: стойки, приседы, выпады, седы и положения лежа. Направление движений. Положения рук, ног, туловища и движения ими. Правила применения и записи терминов. Условные сокращения терминов. Гимнастические упражнения для вводно-подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия, гигиенической гимнастики.

Тема 2.3. Гимнастические упражнения как средство физической подготовки

Перспективное и текущее планирование физической подготовки на основе использования гимнастических средств. Постановка целей и задач процесса подготовки. Гимнастические упражнения для оценки физической подготовленности. Строевые упражнения. Перестроения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения по преодолению веса собственного тела и отдельных его частей. Упражнения с предметами, отягощениями и преодолением сопротивления. Упражнения на гимнастических снарядах и силовых тренажерах.

Тема 2.4. Методика занятий лечебной и оздоровительной гимнастикой

Структура учебно-тренировочного занятия по гимнастике. Объем и интенсивность физической нагрузки для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Планы и программы физической подготовки с использованием гимнастических средств. Упражнения гимнастики для развития силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости, силовой выносливости, ловкости. Мониторинг функционального состояния организма в ходе занятий и в период восстановления.

Раздел 3. Циклические упражнения

Тема 3.1. Общая характеристика циклических упражнений

Место и роль циклических упражнений в системе физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Исторический аспект развития циклических видов спорта. Спортивные достижения российских паралимпийцев. Классификация циклических упражнений и степень их влияния на функциональное состояние, совершенствование двигательных способностей и воспитание морально-волевых качеств характера.

Тема 3.2. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на основе использования циклических упражнений

Формы и виды занятий циклическими упражнениями. Ходьба. Бег. Плавание. Передвижение на лыжах. Места проведения занятий по циклическим видам упражнений, оборудование, инвентарь, экипировка и санитарно-гигиенические требования к ним. Тренировка оздоровительной направленности. Активный отдых с использованием циклических упражнений. Организация соревнований по циклическим видам спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и правила их проведения. Участники соревнований, их обязанности и права.

Тема 3.3. Циклические упражнения как средство физической подготовки

Перспективное и текущее планирование физической подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе использования циклических упражнений. Постановка целей и задач процесса физической подготовки. Бег, плавание, передвижение на лыжах как средства совершенствования двигательных способностей и воспитания морально-волевых качеств характера. Циклические упражнения для оценки физической подготовленности.

Тема 3.4. Методика занятий циклическими видами упражнений

Структура учебно-тренировочного занятия по циклическим видам упражнений. Объем и интенсивность физической нагрузки для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Планы и программы физической подготовки с использованием циклических упражнений. Мониторинг функционального состояния организма в ходе занятий циклическими упражнениями и в период восстановления.

Раздел 4. Игровые упражнения

Тема 4.1. Общая характеристика игровых упражнений

Место и роль игровых упражнений в системе физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Исторический аспект развития игр. Достижения российских паралимпийцев в спортивных играх. Классификация игр и степень их влияния на функциональное состояние, совершенствование двигательных способностей и воспитание морально-волевых качеств характера.

Тема 4.2. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на основе использования игровых упражнений

Формы и виды занятий игровыми упражнениями. Бадминтон. Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис. Места проведения занятий по игровым видам упражнений, оборудование, инвентарь, экипировка и санитарно-гигиенические требования к ним. Тренировка оздоровительной направленности. Активный отдых с использованием игровых упражнений. Организация соревнований по спортивным играм для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и правила их проведения. Участники соревнований, их обязанности и права.

Тема 4.3. Игровые упражнения как средство физической подготовки

Перспективное и текущее планирование физической подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе использования игровых упражнений. Постановка целей и задач процесса физической подготовки. Игры с мячом как средства совершенствования двигательных способностей и воспитания морально-волевых качеств характера: бадминтон, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Мониторинг функционального состояния организма в ходе занятий играми и в период восстановления.

Тема 4.4. Методика занятий игровыми видами упражнений

Структура учебно-тренировочного занятия по игровым видам упражнений. Объем и интенсивность физической нагрузки для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Планы и программы физической подготовки с использованием игровых упражнений. Техника и тактика игр в бадминтон, баскетбол, волейбол, настольный теннис при ограниченных возможностях здоровья их участников. Жесты судей. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.

6. Рекомендуемые образовательные технологии

При преподавании дисциплины применяются разнообразные образовательные технологии в зависимости от вида и целей учебных занятий.
Теоретический материал излагается на лекционных занятиях в следующих формах:
- проблемные лекции;
- лекция-беседа;
- лекции с разбором практических ситуаций.
Семинарские занятия по дисциплине ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний, умений и практических навыков осуществления профессиональной деятельности посредством активизации и усиления самостоятельной деятельности обучающихся.
Большинство практических занятий проводятся с применением активных форм обучения, к которым относятся:
1) устный опрос студентов с элементами беседы и дискуссии по вопросам, выносимым на практические занятия;
2) групповая работа студентов, предполагающая совместное обсуждение какой-либо проблемы (вопроса) и выработку единого мнения (позиции) по ней (метод группового обсуждения, круглый стол);
3) контрольная работа по отдельным вопросам, целью которой является проверка знаний студентов и уровень подготовленности для усвоения нового материала по дисциплине.
На семинарских занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в дискуссиях, работа в группах, инициативный обзор проблемного вопроса, письменная работа.

7. Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация: Зачет, Первый семестр.
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта в виде выполнения тестирования и итоговой работы.
Итоговые задания разрабатываются по основным вопросам теоретического материала и позволяют осуществлять промежуточный контроль знаний и степени усвоения материала.
При проведении промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут формироваться варианты тестов, относящихся ко всем темам дисциплины.

Промежуточная аттестация: Зачет, Второй семестр.
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта в виде выполнения

тестирования и итоговой работы.
Итоговые задания разрабатываются по основным вопросам теоретического материала и позволяют осуществлять промежуточный контроль знаний и степени усвоения материала.
При проведении промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут формироваться варианты тестов, относящихся ко всем темам дисциплины.

Промежуточная аттестация: Зачет, Третий семестр.
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта в виде выполнения тестирования и итоговой работы.
Итоговые задания разрабатываются по основным вопросам теоретического материала и позволяют осуществлять промежуточный контроль знаний и степени усвоения материала.
При проведении промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут формироваться варианты тестов, относящихся ко всем темам дисциплины.

Промежуточная аттестация: Зачет, Четвертый семестр.
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта в виде выполнения тестирования и итоговой работы.
Итоговые задания разрабатываются по основным вопросам теоретического материала и позволяют осуществлять промежуточный контроль знаний и степени усвоения материала.
При проведении промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут формироваться варианты тестов, относящихся ко всем темам дисциплины.

8. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Оздоровительная и адаптивная физическая культура
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Тема 1.1. Характеристика оздоровительной и адаптивной физической культуры
Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях
Вопросы/Задания:
1. Посещение занятий:
а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.
2. Работа на практических занятиях:
а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 1.2. Методы исследования функционального состояния и физической работоспособности
Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях
Вопросы/Задания:
1. Посещение занятий:
а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.
2. Работа на практических занятиях:
а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 1.3. Физические упражнения и методы их использования при ограниченных возможностях здоровья

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 1.4. Планы и программы физической подготовки при ограниченных возможностях здоровья

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Раздел 2. Гимнастика

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Тема 2.1. Общая характеристика гимнастики

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 2.2. Гимнастическая терминология. Правила записи и применения упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,

б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 2.3. Гимнастические упражнения как средство физической подготовки

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 2.4. Методика занятий лечебной и оздоровительной гимнастикой

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Раздел 3. Циклические упражнения

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Тема 3.1. Общая характеристика циклических упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 3.2. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на основе использования циклических упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 3.3. Циклические упражнения как средство физической подготовки

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 3.4. Методика занятий циклическими видами упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Раздел 4. Игровые упражнения

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Тема 4.1. Общая характеристика игровых упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 4.2. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на основе использования игровых упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 4.3. Игровые упражнения как средство физической подготовки

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 4.4. Методика занятий игровыми видами упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

9. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Первый семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Работа с тестовыми заданиями

Тестовые задания по дисциплине «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» представлены в приложении 9.

2. Выполнение итоговой работы.

Вопросы к зачёту расположены в приложении 10.
Контрольные задания расположены в приложении 11.

Второй семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Работа с тестовыми заданиями

Тестовые задания по дисциплине «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» представлены в приложении 9.

2. Выполнение итоговой работы.

Вопросы к зачёту расположены в приложении 10.
Контрольные задания расположены в приложении 11.

Третий семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Работа с тестовыми заданиями

Тестовые задания по дисциплине «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» представлены в приложении 9.

2. Выполнение итоговой работы.

Вопросы к зачёту расположены в приложении 10.
Контрольные задания расположены в приложении 11.

Четвертый семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Работа с тестовыми заданиями

Тестовые задания по дисциплине «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» представлены в приложении 9.

2. Выполнение итоговой работы.

Вопросы к зачёту расположены в приложении 10.
Контрольные задания расположены в приложении 11.

10. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

10.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 106 с. - 978-5-4499-0718-9. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, И. А. Калиниченко, Д. А. Платонов; под ред. В. Я. Кикоть. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юнити-Дана, 2020. - 456 с. - 978-5-238-03366-2. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - 978-5-4499-1472-9. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

2. Человек и современный мир: международный научно-исследовательский журнал: журнал / Владивосток: Эксперт-Наука, 2019. - 44 с. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576232 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

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

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. http://www.sibit.sano.ru - Официальный сайт образовательной организации
2. http://do.sano.ru - Система дистанционного обучения Moodle (СДО Moodle)
3. http://www.gov.ru - Федеральные органы власти
4. http://президент.рф - Сайт Президента Российской Федерации
5. http://www.duma.gov.ru - Сайт Государственной Думы Федерального Собрания РФ
6. https://www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации
7. http://olympic.ru - Олимпийский комитет России
8. http://www.takzdorovo.ru - Официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье
9. http://www.gto.ru - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"
10. https://www.sportedu.ru - Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
11. http://www.sibsport.ru - Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта"

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

При подготовке и проведении учебных занятий по дисциплине студентами и преподавателями используются следующие современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (http://www.biblioclub.ru).
2. Интегрированная библиотечно-информационная система ИРБИС64 (http://lib.sano.ru).
3. Справочно-правовая система КонсультантПлюс.
4. Электронная справочная система ГИС Омск.

10.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Институт располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Для проведения учебных занятий по дисциплине используются следующие помещения, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

Для семинаров (практических), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, ГИА

Учебная аудитория № 123 - спортивный зал

Перечень оборудования

Баскетбольные мячи - 30 шт.
Воланы - 36 шт.
Волейбольная сетка - 0 шт.
Волейбольные мячи - 20 шт.
Гантели (1; 1,5; 2 кг) - 20 шт.

Коврики для занятия аэробикой - 30 шт.
Кольца для баскетбола - 4 шт.
Маты - 15 шт.
Мячи для большого тенниса - 8 шт.
Мячи набивные - 10 шт.
Обручи гимнастические - 20 шт.
Ракетки для бадминтона - 24 шт.
Ракетки для тенниса - 6 шт.
Скакалки - 30 шт.
Стойки телескопические для волейбольной сетки - 20 шт.
Табло перекидное - 1 шт.
Тренажеры - 0 шт.
Футбольные мячи - 10 шт.
Щиты баскетбольные навесные - 4 шт.
Щиты баскетбольные с фермами - 2 шт.
Электронное табло - 1 шт.
Эспандеры лыжные - 8 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.
Учебная аудитория № 007 - спортивный зал 2

Перечень оборудования
Гантели (1; 1,5; 2 кг) - 10 шт.
Коврики для занятия аэробикой - 15 шт.
Музыкальный центр - 1 шт.
Мячи гимнастические (Д100) - 5 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.
Спортивная площадка

Перечень оборудования
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Забор с наклонной доской" - 0 шт.
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Лабиринт" - 0 шт.
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Линия начала полосы" - 0 шт.
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Разрушенная лестница" - 0 шт.
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Стенка с двумя полосами" - 0 шт.
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Стенка" - 0 шт.
Открытая площадка со специальным покрытием - 0 шт.

Футбольные ворота - 2 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.

Для лекций, семинаров (практических), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации
Мультимедийная учебная аудитория № 305

Перечень оборудования
Аудиоколонка - 2 шт.
Доска маркерная - 1 шт.
Информационная доска - 1 шт.
Компьютер с выходом в Интернет - 1 шт.
Круглый стол - 3 шт.
Ноутбук DELL - 8 шт.
Ноутбук HP - 2 шт.
Персональный компьютер - 1 шт.
Проектор - 1 шт.
Стеллаж - 2 шт.
Стол одноместный - 10 шт.
Стол преподавателя - 1 шт.
Стул - 27 шт.
Стул преподавателя - 1 шт.
Трибуна - 1 шт.
Экран - 1 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
MariaDB 10.11 (x64)
Microsoft Office 2016 standart Win64 Russian
Adobe Acrobat Reader
Kaspersky Endpoint Security для Windows

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Consultant Plus
2GIS

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
Специальное помещение № 003

Перечень оборудования
Запасные части для столов и стульев - 0 шт.
Материалы для сопровождения учебного процесса - 0 шт.
Наборы слесарных инструментов для обслуживания учебного оборудования - 0 шт.
Станок для сверления - 0 шт.
Стеллаж - 0 шт.
Угловая шлифовальная машина - 0 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - спортивного инвентаря
Специальное помещение № 123-1

Перечень оборудования
Спортивный инвентарь - 0 шт.
Средства обслуживания спортивного инвентаря - 0 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.

11. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

ВИДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
Успешное освоение теоретического материала по дисциплине требует самостоятельной работы, нацеленной на усвоение лекционного теоретического материала, расширение и конкретизацию знаний по разнообразным вопросам дисциплины. Самостоятельная работа студентов предусматривает следующие виды:
1. Аудиторная самостоятельная работа студентов – выполнение на практических занятиях и лабораторных работах заданий, закрепляющих полученные теоретические знания либо расширяющие их, а также выполнение разнообразных контрольных заданий индивидуального или группового характера (подготовка устных докладов или сообщений о результатах выполнения заданий, выполнение самостоятельных проверочных работ по итогам изучения отдельных вопросов и тем дисциплины);
2. Внеаудиторная самостоятельная работа студентов – подготовка к лекционным, практическим занятиям, лабораторным работам, повторение и закрепление ранее изученного теоретического материала, конспектирование учебных пособий и периодических изданий, изучение проблем, не выносимых на лекции, написание тематических рефератов, выполнение индивидуальных практических заданий, подготовка к тестированию по дисциплине, выполнение итоговой работы.
Большое значение в преподавании дисциплины отводится самостоятельному поиску студентами информации по отдельным теоретическим и практическим вопросам и проблемам.
При планировании и организации времени для изучения дисциплины необходимо руководствоваться п. 5.1 или 5.2 рабочей программы дисциплины и обеспечить последовательное освоение теоретического материала по отдельным вопросам и темам (Приложение 5).
Наиболее целесообразен следующий порядок изучения теоретических вопросов по дисциплине:
1. Изучение справочников (словарей, энциклопедий) с целью уяснения значения основных терминов, понятий, определений;

2. Изучение учебно-методических материалов для лекционных, практических занятий, лабораторных работ;
3. Изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы и электронных информационных источников;
4. Изучение дополнительной литературы и электронных информационных источников, определенных в результате самостоятельного поиска информации;
5. Самостоятельная проверка степени усвоения знаний по контрольным вопросам и/или заданиям;
6. Повторное и дополнительное (углубленное) изучение рассмотренного вопроса (при необходимости).

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценка компетенций на различных этапах их формирования осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации, Положением о балльной и рейтинговой системах оценивания и технологической картой дисциплины (Приложение 1-4.).
Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе текущего и промежуточного контроля представлены в Приложении 6.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена/зачета в виде выполнения тестирования и/или итоговой работы.
Итоговые задания разрабатываются по основным вопросам теоретического материала и позволяют осуществлять промежуточный контроль знаний и степени усвоения материала.
При проведении промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут формироваться варианты тестов, относящихся ко всем темам дисциплины (Приложение 9)
Оценка знаний студентов осуществляется в соответствии с Положением о балльной и рейтинговой системах оценивания, принятой в Институте, и технологической картой дисциплины

ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ НА ЭТАПЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
1) Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия)
В преподавании дисциплины «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» применяются разнообразные образовательные технологии в зависимости от вида и целей учебных занятий.
Практические занятия по дисциплине «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» ориентированы на закрепление учебного материала, изложенного на занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний, умений и практических навыков осуществления профессиональной деятельности посредством активизации и усиления самостоятельной деятельности обучающихся.

2) Письменное задание
Формируемые компетенции: УК-7
Целью работы по подготовке реферата является обобщение и систематизация теоретического материала в рамках определенной предметной области.
В процессе выполнения работы решаются следующие задачи:
1. Формирование информационной базы:
- анализ точек зрений зарубежных и отечественных специалистов в области дисциплины;
- конспектирование и реферирование первоисточников в качестве базы для сравнения, противопоставления, обобщения;
- анализ и обоснование степени изученности исследуемой проблемы;
- подготовка библиографического списка исследования.

2. Формулировка актуальности темы:
- отражение степени важности исследуемой проблемы в современной теории и практике;
- выявление соответствия задачам теории и практики, решаемым в настоящее время;
- определение места выбранной для исследования проблемы в дисциплине.
3. Формулировка цели и задач работы:
- изложение того, какой конечный результат предполагается получить;
- четкая формулировка цели и разделение процесса ее достижения на этапы;
- выявление особенностей решения задач (задачи - это те действия, которые необходимо предпринять для достижения поставленной в работе цели).
В результате написания реферата обучающийся изучает и анализирует информационную базу с целью установления теоретических зависимостей, формулирует понятийный аппарат, определяет актуальность, цель и задачи работы.
Обязательными составляющими элементами реферата являются:
- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основное содержание, разделенное на разделы (параграфы, пункты, подпункты), расположенные и поименованные согласно плану; в них аргументировано и логично раскрывается избранная тема в соответствии с поставленной целью; обзор литературы; описание применяемых методов, инструментов, методик, процедур в рамках темы исследования; анализ примеров российского и зарубежного опыта, отражающих тему исследования и т.д.
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения.
Требования к оформлению письменных работ представлены в Методических указаниях к содержанию, оформлению и критериям оценивания письменных, практических и лабораторных работ, одобренных решением Ученого совета (протокол № 8 от 29.04.2020 г.).
Номер темы для выполнения реферата определяется по таблице, представленной в приложении 7.

3) Практическое задание
Формируемые компетенции: УК-7
Задание расположено в приложении 8. Критерии выполнения и оценивания расположены в задании.
Требования к оформлению практических работ представлены в Методических указаниях к содержанию, оформлению и критериям оценивания письменных, практических и лабораторных работ, одобренных решением Ученого совета (протокол № 8 от 29.04.2020 г.).

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций
Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся по дисциплине основана на использовании Положения о балльной и рейтинговой системах оценивания, принятой в институте, и технологической карты дисциплины.

Текущий контроль:
- посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия) - 0-35 баллов;
- письменное задание (реферат) - 0-25 баллов;
- практическое задание (кейс) - 0-50 баллов.
Промежуточная аттестация:
- итоговая работа - 25 баллов.
Максимальное количество баллов по дисциплине – 100.
Максимальное количество баллов по результатам текущего контроля – 75.
Максимальное количество баллов на экзамене – 25.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа содержит перечень тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет» и т. д.
2. Ознакомиться с календарно-тематическим планом самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать практические (семинарские) занятия.
4. При подготовке к практическим (семинарским) занятиям и выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.

Учебный план курса «Прикладная физическая культура и спорт» предполагает в основе изучения дисциплины использовать основные источники литературы, а в дополнение – практические занятия.

Кроме традиционных практических занятий (перечень и объем которых указаны) целесообразно в процессе обучения использовать и активные формы обучения.

Примерный перечень активных форм обучения:

1) беседы и дискуссии;
2) кейсы и практические ситуации;
3) индивидуальные творческие задания;
4) творческие задания в группах;
5) практические работы.

Практические занятия предполагают детальную проработку темы по каждой изучаемой проблеме, анализ теоретических и практических аспектов дисциплины. Для этого разработаны подробные вопросы, обсуждаемые на занятиях, практические задания, темы эссе и тесты. При подготовке к занятиям следует акцентировать внимание на значительную часть самостоятельной практической работы студентов.

Для более успешного изучения курса преподавателю следует постоянно отсылать студентов к учебникам, периодической печати. Освоение всех разделов курса предполагает приобретение студентами навыков самостоятельного анализа инструментов и механизмов дисциплины, умения работать с научной литературой.

Основная учебная литература, представленная учебниками и учебными пособиями, охватывает все разделы программы по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт». Она изучается студентами в процессе подготовки к практическим занятиям, зачету. Дополнительная учебная литература также рекомендуется для самостоятельной работы по подготовке к семинарским и практическим занятиям.

При изучении курса наряду с овладением студентами теоретическими положениями курса уделяется внимание приобретению практических навыков с тем, чтобы они могли успешно применять их в своей профессиональной деятельности.

Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорнодвигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены вузом или могут использоваться собственные технические средства. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий текущего контроля. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Приложение 1.

Технологическая карта дисциплины

Наименование дисциплины	Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Количество зачетных единиц	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет

№	Виды учебной деятельности студентов	Форма отчетности	Баллы (максимум)
Текущий контроль			
1	Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и		
2	Выполнение письменного задания (реферат)	Письменная работа	
3	Выполнение практического задания (кейс)	Письменная работа	
Промежуточная аттестация			
4	Выполнение итоговой работы	Итоговая работа, тест	
		Итого по дисциплине:	100

«____» _____ 20___ г.

Преподаватель /

(уч. степень, уч. звание, должность, ФИО преподавателя) Подпись

Приложение 2.

Технологическая карта дисциплины

Наименование дисциплины	Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Количество зачетных единиц	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет

№	Виды учебной деятельности студентов	Форма отчетности	Баллы (максимум)
Текущий контроль			
1	Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и		
2	Выполнение письменного задания (реферат)	Письменная работа	
3	Выполнение практического задания (кейс)	Письменная работа	
Промежуточная аттестация			
4	Выполнение итоговой работы	Итоговая работа, тест	
		Итого по дисциплине:	100

«____» _____ 20___ г.

Преподаватель _____ / _____

(уч. степень, уч. звание, должность, ФИО преподавателя) Подпись

Приложение 3.

Технологическая карта дисциплины

Наименование дисциплины	Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Количество зачетных единиц	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет

№	Виды учебной деятельности студентов	Форма отчетности	Баллы (максимум)
Текущий контроль			
1	Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и		
2	Выполнение письменного задания (реферат)	Письменная работа	
3	Выполнение практического задания (кейс)	Письменная работа	
Промежуточная аттестация			
4	Выполнение итоговой работы	Итоговая работа, тест	
		Итого по дисциплине:	100

«____» _____ 20___ г.

Преподаватель _____ / _____

(уч. степень, уч. звание, должность, ФИО преподавателя) Подпись

Приложение 4.

Технологическая карта дисциплины

Наименование дисциплины	Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Количество зачетных единиц	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет

№	Виды учебной деятельности студентов	Форма отчетности	Баллы (максимум)
Текущий контроль			
1	Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и		
2	Выполнение письменного задания (реферат)	Письменная работа	
3	Выполнение практического задания (кейс)	Письменная работа	
Промежуточная аттестация			
4	Выполнение итоговой работы	Итоговая работа, тест	
		Итого по дисциплине:	100

«____» _____ 20___ г.

Преподаватель ____ _____ / _____

(уч. степень, уч. звание, должность, ФИО преподавателя) Подпись

Приложение 5

Тематическое планирование самостоятельной работы студентов

Тема, раздел	Очная форма	Задания для самостоятельной работы	Форма контроля
1. Характеристика оздоровительной и адаптивной физической культуры	2	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
2. Методы исследования функционального состояния и физической работоспособности	4	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
3. Физические упражнения и методы их использования при ограниченных возможностях здоровья	14	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
4. Планы и программы физической подготовки при ограниченных возможностях здоровья	6	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
5. Общая характеристика гимнастики	2	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
6. Гимнастическая терминология. Правила записи и	4	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий;	- проверка конспектов; - анализ докладов;

применения упражнений		- подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
7. Гимнастические упражнения как средство физической подготовки	14	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
8. Методика занятий лечебной и оздоровительной гимнастикой	6	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
9. Общая характеристика циклических упражнений	2	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
10. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на основе использования циклических упражнений	4	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
11. Циклические упражнения как средство физической подготовки	14	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
12. Методика занятий	6	- изучение и конспектирование	- проверка

циклическими видами упражнений		учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
13. Общая характеристика игровых упражнений	2	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
14. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на основе использования игровых упражнений	4	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
15. Игровые упражнения как средство физической подготовки	14	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
16. Методика занятий игровыми видами упражнений	6	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
Итого	104		

Приложение 6

Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе текущего контроля

№ п/п	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1	Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия)	1. Посещение занятий: а) посещение лекционных и практических занятий, б) соблюдение дисциплины. 2. Работа на лекционных занятиях: а) ведение конспекта лекций, б) уровень освоения теоретического материала, в) активность на лекции, умение формулировать вопросы лектору. 3. Работа на практических занятиях: а) уровень знания учебно-программного материала, б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса, в) практические навыки работы с освоенным материалом.	0-35
2	Письменное задание	1. Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт. 2. Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме письменного задания; б) соответствие содержания теме и плану письменного задания; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; д) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме). 3. Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).	0-25

		4. Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму письменного задания.	
3	Практическое задание	1. Анализ проблемы: а) умение верно, комплексно и в соответствии с действительностью выделить причины возникновения проблемы, описанной в практическом задании. 2. Структурирование проблем: а) насколько четко, логично, последовательно были изложены проблемы, участники проблемы, последствия проблемы, риски для объекта. 3. Предложение стратегических альтернатив: а) количество вариантов решения проблемы, б) умение связать теорию с практикой при решении проблем. 4. Обоснование решения: а) насколько аргументирована позиция относительно предложенного решения практического задания; б) уровень владения профессиональной терминологией. 5. Логичность изложения материала: а) насколько соблюдены общепринятые нормы логики в предложенном решении, б) насколько предложенный план может быть реализован в текущих условиях.	0-50

Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе промежуточной аттестации

№ п/п	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1	Итоговая работа	Количество баллов за тест пропорционально количеству правильных ответов на тестовые задания. После прохождения теста суммируются результаты выполнения всех заданий для выставления общей оценки за тест.	0-25

Приложение 7.

Номер темы для выполнения реферата определяется по таблице:

Первая буква фамилии студента	№ темы реферата
А	1
Б	2
В	3
Г	4
Д	5
Е, Ё	6
Ж	7
З	8
И	9
К	10
Л	11
М	12
Н	13
О	14
П	15
Р	16
С	17
Т	18
У	19
Ф	20
Х	21
Ц	22
Ч	23
Ш	1
Щ	2
Э	3
Ю	4
Я	5

Примерная тематика рефератов

1 семестр

1. Роль адаптивной физической культуры в развитии человека. УК – 7: З3
2. Основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта на современном этапе. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту. УК – 7: З3
3. Возможности адаптивной физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности. УК – 7: З3
4. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, адаптивным спортом и рекреационным туризмом. УК – 7: З3
5. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. УК – 7: З2
6. Коррекция развития отдельных систем организма средствами адаптивной физической культурой. УК – 7: З2
7. Методика занятий адаптивной физической культурой в зависимости от индивидуальных особенностей организма. УК – 7: З3

8. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения. УК – 7: З3
9. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности. УК – 7: З3
10. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека. УК – 7: З1
11. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека. УК – 7: З3
12. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья. УК – 7: З2
13. Классический, восстановительный и спортивный массаж. УК – 7: З2
14. История развития Паралимпийского движения в России. УК – 7: З3
15. История развития Сурдлимпийского движения в России. УК – 7: З3
16. Основы рационального питания и контроля за массой тела. УК – 7: З3
17. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах. УК – 7: З3
18. Традиционные и восточные системы оздоровления человека. УК – 7: З3
19. Роль физических упражнений в режиме дня студентов. УК – 7: З2
20. Методика закаливания человека. УК – 7: З3
21. Основные приемы борьбы с вредными привычками. УК – 7: З2
22. Влияние осанки на здоровье человека. УК – 7: З2
23. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья. УК – 7: З2

2 семестр

1. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний. УК – 7: З3
2. Методика коррекции строения тела человека средствами адаптивной физической культуры. УК – 7: З3
3. Методика использования дыхательной гимнастики. УК – 7: З3
4. Профессионально-прикладная физическая культура студентов. УК – 7: З3
5. Методика занятий адаптивной физической культурой. УК – 7: З3
6. Основы методики использования средств восстановления, рационального питания и контроля за массой тела. УК – 7: З3
7. Аэробика для всех. УК – 7: З1
8. Понятие «гиподинамия» и меры по её предупреждению. УК – 7: З3
9. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья. УК – 7: З2
10. Физическое развитие человека и методы его определения. УК – 7: З3
11. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня физической подготовленности и состояния здоровья. УК – 7: З3
12. Физические упражнения в режиме дня студента. УК – 7: З3
13. Особенности занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом женщин. УК – 7: З3
14. Нормы двигательной активности для лиц разного уровня подготовленности и состояния здоровья. УК – 7: З2
15. Методические основы составления комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья. УК – 7: З3
16. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения. УК – 7: З3
17. Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании. УК – 7: З3
18. Методы педагогического контроля при занятиях адаптивной физической культурой.
19. Здоровье человека и его основные компоненты. УК – 7: З3
20. Основы здорового образа и стиля жизни. УК – 7: З3
21. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях адаптивной

физической культурой в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. УК – 7: З2
22. Влияние гиподинамии на состояние здоровья человека. УК – 7: З3
23. Влияние нарушений осанки на состояние здоровья человека. УК – 7: З3

3 семестр

1. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции организма человека. УК – 7: З3
2. Азбука оздоровительной ходьбы и бега. УК – 7: З3
3. Основы рационального питания. УК – 7: З1
4. Ожирение и его влияние на различные функции организма. УК – 7: З3
5. Гимнастика для глаз и её влияние на зрение. УК – 7: З3
6. Стретчинг и методика его проведения. УК – 7: З3
7. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. УК – 7: З3
8. Дыхательные гимнастики А. Стрельниковой и К. Бутейко. УК – 7: З3
9. «Тысяча движений для здоровья» по методике Н.М. Амосова. УК – 7: З3
10. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста. УК – 7: З1
11. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста. УК – 7: З1
12. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма. УК – 7: З3
13. Оптимальный вес и способы его сохранения. УК – 7: З3
14. Система двигательной активности по К. Куперу. УК – 7: З3
15. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения. УК – 7: З3
16. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека. УК – 7: З2
17. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии. УК – 7: З1
18. Виды и профилактика утомления. УК – 7: З2
19. Аутотренинг и методика его применения.
20. Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения. УК – 7: З2
21. Методика регуляции эмоционального состояния средствами адаптивной физической культуры. УК – 7: З3
22. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих малоподвижный образ жизни. УК – 7: З1
23. Вредные привычки и пути борьбы с ними. УК – 7: З3

4 семестр

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. УК – 7: З3
2. Здоровье человека как феномен культуры. УК – 7: З3
3. Суть и основные признаки физических упражнений. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). УК – 7: З1
4. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека. УК – 7: З3
5. Физическая культура и спорт в Античной Греции. Физическая культура и спорт в Античном Риме. Физическая культура и спорт в Европейском Средневековье. УК – 7: З1
6. Физическая культура и спорт у народов России. УК – 7: З1
7. Олимпийские игры: история и современность. УК – 7: З1
8. Нормы двигательной активности человека. УК – 7: З2

9. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы. УК – 7: З3
10. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов. УК – 7: З3
11. Физиологический механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурно-спортивной деятельности. УК – 7: З2
12. Особенности использования средств адаптивной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. УК – 7: З1
13. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни. УК – 7: З3
14. Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях. УК – 7: З3
15. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни. УК – 7: З3
16. Вредные привычки и здоровье. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения. УК – 7: З3
17. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. УК – 7: З3
18. Краткая характеристика основных физкультурно-оздоровительных систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, «тысяча движений» по Н.М. Амосову, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастики и т.д.). УК – 7: З3
19. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися адаптивной физической культурой и спортом, его содержание. УК – 7: З3
20. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. УК – 7: З3
21. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. УК – 7: З3
22. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. УК – 7: З3
23. Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений. УК – 7: З3

Выполнение письменного задания:

Максимальный балл – 25
Ответ в виде файла в формате doc, pdf
Критерии оценивания (максимальный балл – 15 б):
- Наличие собственной аргументированной точки зрения – 0-10 б.
- Логичность и последовательность изложения – 0-3 б.
- Оформление – 0-2 б.

Защита письменной работы:
Ответ в виде файла в формате doc, pdf
доклад либо презентация.
- Краткое и понятное объяснение темы – 0-10б

Приложение 8

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
1 курс - 1 семестр
Составить комплекс упражнений утренней зарядки, пользуясь таблицей.

Примерный типовой план зарядки, можно использовать упражнения не из таблицы. Комплекс должен содержать не менее 10 различных упражнений, на все группы мышц.

Группа упражнений	**Основные воздействия на организм**	**Особенности выполнения упражнений**
Легкий бег трусцой или ходьба с растиранием ладонями кожи тела	Умеренное оживление деятельности организма, вызывающее потребность в углубленном дыхании. Общее разогревание	Бег короткими шагами без напряжений с последовательным растиранием груди живота, рук поясницы, спины и ног
Упражнение в потягивании	Выпрямление позвоночника, совмещаемое с углубленным дыханием; улучшение кровообращения в мышцах рук и плечевого пояса	Темп медленный. При потягивании -вдох, при возвращение в исходное положение – полный выдох
Упражнения для мышц ног	Укрепление мышц и улучшение подвижности в суставах ног, улучшение кровообращения	Темп медленный. Рекомендуется совмещать с движениями руки или туловища, что способствует лучшему кровообращению
Упражнения для мышц спины и живота	Укрепление мышц спины и передней стенки брюшного пресса	Темп медленный. При наиболее напряженных положениях не следует допускать задержки дыхания.
Упражнения для рук и плечевого пояса	Укрепление мышц рук и плечевого пояса	Темп медленный или средний. После значительных напряжений рекомендуется расслаблять мышцы руки плечевого пояса (встряхивать руки, наклоняясь вперед опустить и расслабить руки)
Упражнения для боковых мышц туловища	Укрепление боковых мышц туловища, улучшение деятельности органов брюшной полости	Темп медленный или средний, дыхание равномерное, не следует допускать натуживания.
Маховые движения рук и ног	Увеличение подвижности в суставах, усиление кровообращения и дыхания	Темп средний и ускоренный максимальная амплитуда движения.
Прыжки или бег	Повышение общего обмена веществ в организме, укрепление мышц и суставов ног	Темп средний и быстрый .Дышать равномерно, остерегаясь как задержек дыхания ,так и чрезмерного его учащения.
Заключительные упражнения	Регулирование и успокоение	Выполнять с наименьшим

	деятельности органов дыхания и кровообращения	напряжением. Стремиться замедлить частоту дыхания за счет его углубления.

Критерии оценивания: (максимальный балл – 25 б.):

Ответ в виде файла в формате doc, pdf

- максимальный балл – 25;
- выполнение работы – 0-10 б.
- оформление – 0-5 б.
- защита работы – 0-10 б.

1 курс - 2 семестр

Заполнение таблицы

«Средства и методы развития двигательных способностей»

Сопоставьте средства и методы с развиваемыми ими двигательными способностями.

Цифрой 1 обозначайте свой выбор.

№ п/п	Средства и методы развития двигательных способностей	**Скоростные способности**	**Скоростно-силовые**	**Скоростная выносливость**	**Скоростно-силовая**	**Общая выносливость**
		1	2	3	4	5
1	Контрольный бег на 60 м, 30 м и 10 м в одном занятии					
2	Прыжок в длину					
3	Кроссовый бег 5 км при ЧСС 140-150 уд/мин					
4	Многократное метание копья					
5	Бег с высокого старта 30 м с максимальной скоростью					
6	Повторный бег на 10 м 4 раза с максимальной скоростью					
7	Прыжок в высоту					
8	Кроссовый бег 30 мин при ЧСС 140-150 уд/мин					
9	Метание диска					
10	Бег с низкого старта 30 м с максимальной скоростью					
11	Многократное выполнение прыжков в длину					
12	Интервальный бег 30 м через 150 м ходьбы 4 раза					
13	Спортивная ходьба 10 км при ЧСС 140-150 уд/мин					
14	Повторный бег на 30 м 4 раза с максимальной скоростью					
15	Бег 50 м с максимальной скоростью					
16	Выполнение нескольких попыток тройного прыжка					
17	Эстафетный бег 4 х 100 м					
18	Толкание ядра					
19	Бег в равномерном темпе 1 час при ЧСС 140-150 уд/мин					
20	Многократное выполнение стартового разбега в спринте					
21	Выполнение нескольких попыток толкания ядра					
22	Стартовый разбег в спринте					

23	Многократное выполнение прыжков в высоту					
24	Бег в переменном темпе 3 км при ЧСС 140-150 уд/мин					
25	Метание молота					
Количество правильных сопоставлений:						

Критерии оценивания: (максимальный балл – 25 б.):
Ответ в виде файла в формате doc, pdf

- одно правильное сопоставление – 1 балл;
- общая сумма правильных ответов – число баллов за выполненное практическое задание.

2 курс - 3 семестр

«Определение уровня индивидуального физического развития»

Цель: ознакомиться с методикой определения уровня физического развития и состояния здоровья; определить уровень своего физического развития.

Ход работы:

- Определите свой рост и вес или воспользуйтесь данными из своей карточки здоровья.
- Посчитайте свой пульс в состоянии покоя и после 2 минут приседаний с помощью секундомера на часах или в телефоне.
- Определите уровень своей физической нагрузки и отношения к курению, заполните таблицу:

№ з/п	Показатель	Количество баллов
1	Возраст	
2	Соотношение роста и массы тела	
3	Пульс	
4	Скорость восстановления пульса	
5	Фактор риска - курение	
6	Физическая нагрузка	
Всего баллов		

Ключ к заполнению таблицы:

1. Возраст. За каждый прожитый год до 20 лет – 1 балл.
2. Соотношение роста и веса. Формула оптимального веса: рост минус 100. Если ваш вес превышает оптимальный на 5 кг, то от оценки здоровья отнимают 30 баллов. Если вес меньше от оптимального на 5-10 кг, то к общей оценке добавьте 5 баллов.
3. Пульс. Если пульс в состоянии покоя меньше чем 90 ударов в минуту, то за его снижение на 1 удар в минуту вследствие определенных усилий к оценке здоровья добавляют 1 балл. Если в состоянии покоя превышает 90 ударов в минуту, то за каждый лишний удар от оценки здоровья отнимают по 1 баллу.
4. Скорость восстановления пульса после дозированных нагрузок. Для этого необходимо посчитать пульс в состоянии покоя и после приседаний на протяжении 2 минут (после 4 минут отдыха). Если пульс полностью восстановился, к оценке добавляют 30 баллов. Если пульс выше, чем начальный, то от 30 отнимают лишнее количество ударов, а остаток добавляют к оценке здоровья.

5. Фактор риска – курение. Те, кто не курит, дополнительно получают 30 баллов. Те, кто курят, отнимают по 1 баллу за каждый год, на протяжении которого курили.
6. Уровень активной физической деятельности и выдержки. Тот, кто регулярно занимается физкультурой, к общему числу баллов добавляет 20 баллов. Те, кто ведут малоподвижный образ жизни, отнимают от общего числа 20 баллов.
7. После подсчета определите уровень собственного физического развития и состояния здоровья:

Количество баллов	**Уровень физического развития**	**Состояние здоровья**
101 и больше	высокий	отличное
61-100	хороший	хорошее
41-60	нормальный	удовлетворительное
20 и меньше	неудовлетворительный	предболезненное

После определения уровня индивидуального физического развития и состояния здоровья сделайте **вывод об образе жизни, его соответствии условиям вашего гармоничного развития**

Критерии оценивания: (максимальный балл – 25 б.):
Ответ в виде файла в формате doc, pdf
- Выполнение работы – 0-10 б.
- Оформление – 0-5 б.
- Защита работы – 0-10 б.

2 курс - 4 семестр

1. **Составить распорядок дня студентов**

Составляя распорядок дня не нужно расписывать каждую минуту, достаточно придерживаться основных моментов. К ним относятся:

1. Утренняя зарядка. Она улучшает физическую форму и воспитывает умение держать слово. Несколько физических упражнений, продолжительностью 10 – 15 минут, позволят на протяжении всего дня держать себя в форме. Комплекс этих упражнений нужно менять каждый месяц и тогда они не будут надоедать. Заниматься зарядкой стоит не только парням, но и девушкам. Причем это следует делать каждый день, всегда найдется несколько минут для простых упражнений.
2. Планирование на предстоящий день. Что нужно сделать на протяжении дня и каких результатов стоит добиться — все это настроит мозг на нужную волну и день пройдет более интересно и насыщенно.
3. Питание. Один из важнейших пунктов в распорядке дня. Завтрак, обед и ужин — минимум три приема пищи. Своевременное питание поддерживает организм в рабочем состоянии и является ключом к хорошему самочувствию.
4. Вечернее время. Вечером нужно подводить итоги прошедшего дня и спланировать день грядущий. Потраченные десять минут вечером могут сэкономить несколько часов на следующий день.
5. Сон. Ложиться спать нужно не позднее 23.00. Хотя это маловероятно, но делать это необходимо. Сон восстанавливает физическое и психологическое здоровье организма. Не выспавшись, человек становится неработоспособным.

2.Составить распорядок питания студентов по часам на день.

Составление рациона с учетом возрастных особенностей

Питание студентов нужно составлять с учетом таких особенностей учащихся молодых людей:

Быстрый метаболизм — диеты с низкой калорийностью в этот период ни к чему;
Все еще интенсивный рост и формирование мышечного корсета — определяют высокую потребность в белках, особенно для парней;
Подвижность — студенты постоянно в движении, делают несколько дел сразу и тратят на это много энергии;
Постоянная спешка — мало у кого находится время на готовку сложных блюд, поэтому чем проще рацион, тем лучше для девушек и парней;
Другие приоритеты — молодые люди предпочитают помимо учебы общаться, веселиться и интересно проводить время, поэтому много времени вопросу питания уделять не могут;
Недостаточно продолжительный сон, поэтому продукты должны быть максимально полезны для нервной системы, чтобы она восстанавливалась.

Главные правила
Рациональное питание студентов предусматривает соблюдение простых правил:

Пить обычную чистую воду для предотвращения обезвоживания, которое негативно сказывается на обменных процессах и состоянии всех органов. Идеальным количеством считается 40 мл воды на каждый килограмм человека в сутки. Во время еды пить не рекомендуется, лучше за полчаса до и спустя час после нее;
Питаться дробно — 5 раз в день небольшими порциями. Это поможет никогда не чувствовать голода и иметь быстрый метаболизм. Привычку пропускать завтраки и есть много вечером необходимо искоренить;
Каждый прием пищи должен состоять из белков, полезных жиров, углеводов и продуктов, богатых клетчаткой. Тогда организм будет получать все необходимые для поддержания активного образа жизни вещества;
Быстрые углеводы желательно употреблять минимально, если очень хочется булочку или кондитерское изделие — его лучше съесть в первой половине дня;
Ужинать необходимо за 3 часа до сна. Лучший набор продуктов для этого приема пищи — белковые продукты + овощи;
Питание и умственная работоспособность студентов тесно связаны, поэтому в рационе должны быть продукты, активизирующие работу мозга. Это грецкие и другие орехи, сухофрукты, фрукты, жирная морская рыба, авокадо и другие.
Эти правила полезного меню студента необходимо дополнять и совершенствовать индивидуально под каждого человека и его целей: набор, поддержание или снижение веса.

Как составлять бюджетный рацион:

Большинство молодых парней и девушек склонны экономить на продуктах в пользу других, более важных для них нужд. Поэтому их рацион часто состоит из дешевых и вредных продуктов, хорошо насыщающих благодаря огромному количеству сахара, крахмала и усилителей вкуса в составе. Мнение, что здоровая еда стоит очень дорого — стереотипное и ошибочное, здоровый рацион можно адаптировать практически под любой кошелек.

Вот несколько секретов:

1. Планирование. Если заранее спланировать меню на неделю, составить список необходимых продуктов и закупать их 1 раз в неделю, то можно сэкономить как время, так и деньги. Чем реже человек посещает супермаркеты, тем целее его деньги. Продумать меню — это максимум полчаса, но сэкономленные средства удивят;
2. Покупать продукты не разрекламированных брендов и в скромной упаковке или без нее. Траты на рекламу, коробки, пакеты для фасовки — это и есть практически половина стоимости еды;
3. Покупать фрукты и овощи дешевле всего тогда, когда на них сезон;
4. Замораживать овощи, фрукты и зелень с лета, когда их стоимость очень низкая. Тогда зимой не будет надобности в покупных;
5. Отказаться от газированных напитков и питьевой воды в бутылях. Фильтрованная вода из-под крана вполне подходит для ежедневного употребления;
6. Включить яйца в ежедневное меню. Они недорогие, считаются богатым источником белка, полезных жиров и надолго утоляют голод;
7. Носить с собой здоровые перекусы. Если не покупать на ходу фастфуд, шоколадные батончики и булочки, можно удивиться тому, как экономятся средства;
8. Покупать нужные нескоропортящиеся товары по скидкам наперед;
9. Есть каши. Большинство круп доступны, и их надолго хватает.

Режим

Особенности питания студентов заключаются в том, что у них зачастую нет времени есть нужное количество раз и не спеша. Но, как показывает практика диетологов, при желании его можно найти, и спустя несколько недель режим войдет в привычку. Чтобы было легче его реализовать, рекомендуется каждый вечер составлять план на следующий день, чтобы понять, когда будет комфортно поесть.

Лучший режим питания для студентов — это пятиразовый рацион с временным промежутком между приемами пищи в три часа. Необходимо, чтобы все они были в одинаковое время каждый день — так все системы организма будут работать слажено, а обменные процессы быстрыми.

Для парней

Питание студентов будет разным для представителей разных полов. У парней от природы лучше развит мышечный корсет и быстрее метаболизм, поэтому: им необходимо больше белков, чем девушкам; они могут употреблять углеводную пищу во второй половине дня без опасения набрать вес; для набора массы необходимо есть большими порциями.

Для девушек

Девушки физиологически больше склонны к полноте — природой предусмотрено наличие жировой прослойки для того, чтобы женщина смогла выносить и выкормить ребенка в условиях голода. Поэтому им необходимо есть небольшими порциями и отказаться от углеводной пищи во второй половине дня — это поможет сохранять стройность.

Кроме этого, девушкам важно есть много продуктов, богатых полезными жирами для сохранения красоты и молодости кожи, крепости волос и ногтей: семена льна, чиа, орехи,

авокадо, жирная морская рыба.

Советы по организации питания

Полезные рекомендации по питанию студентов, которые помогут все успевать:

1. Приобрести контейнеры и раскладывать в них еду на несколько дней вперед. Это поможет тратить меньше времени на готовку и транспортировать блюда с собой;
2. Подписаться на несколько блогов с полезными и простыми рецептами, чтобы сохранять понравившиеся. Так будет легче и быстрее составить меню;
3. Делать заготовки с вечера: замачивать горох, фасоль, размораживать мясо и рыбу, пользоваться режимом отсрочки при приготовлении блюд в мультиварке;
4. Вести пищевой дневник, куда можно вписывать: списки необходимых продуктов, рецепты, интересные идеи касательно меню, информацию о скидках в различных продуктовых супермаркетах;
   Никогда не пропускать завтрак — утренний прием пищи позволит не чувствовать голод минимум 2-3 часа после приема пищи, запустит обменные процессы и сохранять работоспособность.

Чем дополнить сбалансированный рацион

Здоровое питание студенту принесет больше пользы, если совмещать его с:
Приемом витаминных комплексов;
Регулярными физическими нагрузками;
Посещением бани/сауны хотя бы раз в месяц;
Здоровым сном — не менее 8 часов в сутки;
Контрастным душем;
Уходовыми процедурами в домашних условиях: скрабирование, увлажнение, питание кожи, массаж, обертывания
Практикой разгрузочных дней или детокс-диет для очищения организма.

Критерии оценивания: (максимальный балл – 25 б.):

Ответ в виде файла в формате doc, pdf
- Выполнение работы – 0-10 б.
- Оформление – 0-5 б.
- Защита работы – 0-10 б.

Приложение 9

Тестовые задания по дисциплине «Адаптационный модуль по физической культуре испорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»
1 курс -1 семестр

1. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?
а) 1924;
б) 1944;
в) 1964.

2. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:
а) с нарушением интеллекта;
б) с различными физическими недостатками;
в) трансплантаты;
г) с патологией дыхательных путей.

3. В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?
а) 1924;
б) 1963;
в) 1983.

4. К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):
а) социальная;
б) педагогическая;
в) медицинская;
г) физическая;
д) психологическая.

5. В каком году была создана Международная федерация – организация спорта для людей с нарушением интеллекта «Спешл Олимпикс»?
а) 1960;
б) 1968;
в) 1988.

6. Укажите, что не является основным направлением адаптивного спорта:
а) паралимпийское;
б) специальное Олимпийское движение;
в) Всемирные игры глухих.
г) специальное Европейское движение.

7. В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом?
а) 1964;
б) 1970;

в) 1976.

8. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:
а) адаптивной двигательной рекреации;
б) адаптивной физической реабилитации;
в) адаптивного физического воспитания.

9. Лечение верховой ездой это: _____.

райдтерапия или иппотерапия;

10. Перечислите 3 заболевания, при которых показано лечение верховой ездой.
а) нарушение двигательной сферы в результате параличей, полиомиелита и т.д.
б) различные нарушения при климатической адаптации;
в) мочекаменная болезнь;
г) умственная отсталость;
д) различные нарушения социальной адаптации;
е) послеоперационная реабилитация.

11. В каком году была создана Международная спортивная ассоциация слепых?
а) 1971;
б)1981;
в) 1990.

12. В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе:
а) лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями;
б) лица с заболеваниями кардио-респираторной системы;
в) лица с церебральным параличом;
г) лица с нарушением органов слуха;
д) лица с нарушением органов зрения;
е) лица с нарушением интеллекта;
ж) инвалиды на колясках.

13. Первый проект комплекса ГТО был разработан и утверждѐн в:
а) 1917 году;
б) 1929 году;
в) 1931 году;
г) 1948 году;
д) 2014 году.

14. Проект современного комплекса ГТО утверждѐн в:
а) 2013 году;
б) 2014 году;
в) 2015 году;
г) ещѐ не утверждѐн.

15. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются:
а) все лица без исключения;
б) только школьники, студенты и взрослое население в возрасте от 7 до 45 лет;
в) лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

16. Какие виды знаков отличия ГТО существуют (3 правильных варианта)?
а) платиновый;
б) золотой;
в) серебряный;
г) бронзовый;
д) медный.

17. Сдача нормативов комплекса ГТО является:
а) обязательной;
б) добровольной;
в) добровольно-принудительной.

18. Структура комплекса ГТО состоит из следующих частей (2 правильных варианта):
а) физкультурная;
б) спортивная;
в) нормативно-тестирующая;
г) зачѐтная.

19. Возрастная структура комплекса ГТО состоит из:
а) 5 ступеней;
б) 9 ступеней;
в) 11 ступеней;
г) 13 ступеней.

20. Выполнение какого количества нормативов для получения серебряного и золотого знака отличия подразумевает возрастная ступень 18-29 лет?
а) 5-6;
б) 6-7;
в) 7-8;
г) 8-9.

21. Рекомендуемый недельный двигательный режим для мужчин и женщин 18-29 лет:
а) менее 5 часов;
б) не менее 8 часов;
в) не менее 11 часов;
г) не менее 16 часов.

22. Аутогенная тренировка – это система:
а) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов;

б) сознательно применяемых человеком условных рефлексов;
в) сознательно применяемых человеком психологических приемов;
г) сознательно применяемых человеком физических упражнений.

23. Методы психологической саморегуляции (укажите 2 правильных ответа):
а) мышечная релаксация по Э. Джекобсону;
б) повышение самосознания;
в) идеомоторная тренировка;
г) аутогенная тренировка И.Г. Шульца.

24. Укажите цель низшей аутогенной тренировки:
а) овладеть определенными упражнениями для управления работой внутренних органов, добиться положительного психического настроя и мышечного расслабления;
б) овладеть определенной техникой физических упражнений для управления телом в пространстве, добиться положительного настроя на предстоящую деятельность;
в) овладеть определенными упражнениями для управления работой различных мышечных групп, понять индивидуальные особенности своей психики.

25. Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?
а) 4;
б) 5;
в) 6;
г) 7.

26. Какие заболевания не являются противопоказаниями к применению аутогенной тренировки (укажите 3 правильных ответа)?
а) повышенное артериальное давление;
б) пониженное артериальное давление;
в) заболевания ЖКТ в стадии обострения;
г) бронхиальная астма;
д) нарушение периферического кровообращения;
е) тяжелые психические расстройства__

27. Функциональные системы организма – это:
а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;
б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;
в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.

28. Артериальная кровь – это:
а) кровь насыщенная углекислым газом;
б) кровь, протекающая по артериям;
в) кровь, насыщенная кислородом.

29. Лейкоциты это:
а) красные кровяные тельца;
б) белые кровяные тельца;

в) элементы крови, играющие важную роль в свертывании крови.

30. Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:
а) общем сужении кровеносных сосудов;
б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов;
в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.

31. Гомеостаз – это:
а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов;
б) постоянство внутренней среды организма;
в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.

32. Большой круг кровообращения начинается:
а) от левого желудочка;
б) от левого предсердия;
в) от правого желудочка.

33. Снабжение всех тканей питательными веществами и кислородом происходит через:
а) стенки артерий;
б) стенки капилляров;
в) стенки венозных сосудов.

34. Мышечный насос – это:
а) сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;
б) механизм сокращения и расслабления мышц, происходящий в процессе мышечной деятельности;
в) механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц.

35. Систолическое давление создается во время:
а) сокращения предсердий;
б) сокращения желудочков;
в) общей паузы.

36. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:
а) 100/60 мм ртст;
б) 120/70 мм ртст;
в) 140/90 мм рт ст.

37. Размеры и масса сердца в результате занятий физическими упражнениями:
а) не изменяются;
б) уменьшаются;
в) увеличиваются.

38. У людей физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет:
а) увеличения систолического объема;

б) резкого учащения сердечных сокращений;
в) уменьшения минутного объема.

39. Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:
а) 50-70 уд/мин; = тренер
б) 70-80 уд/мин;
в) 75-85 уд/мин.

40. Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:
а) 50-60 уд/мин;
б) 60-70 уд/мин; = тренер.
в) 75- 85 уд/мин.

41. В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое:
а) уряжается;
б) учащается;
в) остается без изменений.

42. Гуморальная регуляция деятельности организма осуществляется:
а) посредством биоэлектрических импульсов;
б) через кровь, посредством гормонов и др. химических веществ;
в) посредством рефлекса.

43. Основные функциональные особенности кровеносной системы людей систематически занимающихся физическими упражнениями:
а) высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных;
б) высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок:
в) высокая экономичность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных.

44. Нервная система:
а) регулирует деятельность различных органов и всего организма;
б) осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом;
в) осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма.

45. Вегетативная нервная система подразделяется на два отдела:
а) симпатический и парасимпатический;
б) головной и спинной;
в) двигательный и чувствительный.

46. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют:
а) увеличению подвижности грудной клетки;
б) уменьшению жизненной емкости легких;
в) урежению частоты дыхания в покое.

47. Потребление кислорода – это количество кислорода:
а) потребляемое организмом при мышечной работе;
б) проходящее через легкие за одну минуту;
в) фактически использованное организмом в состоянии покоя или при выполнении какой – либо работы.

48. Максимальное потребление кислорода – это:
а) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
б) количество кислорода, фактически используемое организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
в) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

49. Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца:
а) лыжные гонки, бег;
б) волейбол, настольный теннис;
в) тяжелая атлетика, гиревой спорт.

50. Причинами гипоксии может быть (кислородное голодание):
а) гиподинамия (физическая детренированность);
б) высокий показатель МПК;
в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.

1 курс - 2 семестр

1. Жизненная емкость легких - это:
а) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;
б) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха:
в) количество воздуха, проходящее через легкие за один дыхательный цикл.

2. При систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых и скоростно-силовых происходит:
а) увеличение массивности и прочности костей;
б) увеличение хрупкости костей;
в) ускорение процесса старения костей.

3. Скелет выполняет функции:
а) опоры;
б) защиты;
в) соединения.

4. Мышцы синергисты выполняют работу:
а) одновременно в одном направлении;
б) попеременно в противоположном направлении;
в) одновременно в разных направлениях.

5. Продолжительность работоспособности мышц зависит от:
а) величины нагрузки;

б) частоты сокращений;
в) состояния ЦНС. (наступление утомления)

6. В результате систематических физических тренировок происходит:
а) увеличение количества мышц.
б) увеличение силы мышц;
в) увеличение количества и утолщение мышечных волокон.

7. Обмен веществ регулируется:
а) дыхательной системой;
б) кровеносной системой;
в) нервной системой.

8. Главным источником энергии в организме являются:
а) белки;
б) жиры;
в) углеводы.

9. Основной обмен - это количество энергии, используемое организмом в условиях:
а) полного покоя;
б) активной мышечной работы;
в) интенсивной умственной деятельности

10. Какое из определений наиболее полно характеризует состояние здоровья человека? Здоровье это:
а) отсутствие наследственных хронических заболеваний и вредных привычек;
б) высокая устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды. к инфекционным и вирусным заболеваниям;
в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, сочетающегося с активной творческой деятельностью и максимальной продолжительностью жизни.

11.Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:
а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
б) человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических нагрузок
в) человек бодр и жизнерадостен
г**)** наблюдается все вышеперечисленное.

12.При возникновении легких ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо:
а) растереть ушибленное место, затем обратиться к врачу;
б) наложить тепло (горячую грелку, шерстяную кофту и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу;
в) наложить холод (лед, смоченную холодной водой тряпку и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу.

13.Правильное дыхание характеризуется
а) более продолжительным вдохом,
б) более продолжительным выдохом,
в) равной продолжительностью вдоха и выдоха,

вдохом через нос и выдохом ртом.

14.При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:
а) рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны,
б) прогибания туловища назад,
в) возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела,
г) поворотах, вращениях тела, наклонах.

15.Что понимается под закаливанием
а) купание в холодной воде и хождение босиком
б) приспособление организма к воздействию внешней среды
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
г) укрепление здоровья.

16.Закаливающие процедуры следует начинать с обливания
а) горячей водой;
б) теплой водой;
в) водой, имеющей температуру тела;
г) прохладной водой.

17.Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?
а) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
б) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.
в) оздоровительной эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.
г) все представленные утверждения соответствуют действительности

18.Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на
а) развитие физических качеств людей;
б) поддержание высокой работоспособности людей;
в) сохранение и улучшение здоровья людей;
г) подготовку к профессиональной деятельности.

19.Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:
а) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма;
б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы;
в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки.

20.Какие физические упражнения не являются основными тренировочными средствами систем «Атлетическая гимнастика» и «Шейпинг»:
а) физические упражнения, выполняемые в режиме статического напряжения мышц;
б) физические упражнения, выполняемые со средним отягощением на работающие мышцы;
в) физические упражнения, выполняемые с максимальным отягощением на работающие мышцы.

21.Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?»

а) необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям; проверить наличие необходимого спортивного инвентаря;

б) расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению

и необходимо планировать занятия в определенное время в режиме дня,

в) необходимо подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием и отнести содержание занятия с наличием инвентаря и спортивной одежды,

г) необходимо распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду, подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений.

22.Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует …

а) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

б) нагревать.

в) охлаждать.

г) потереть, почесать.

23.Транспортная шина должна захватить 3 сустава при переломах …

а) плечевой и бедренной кости.

б) локтевой и бедренной кости.

в) лучевой и малоберцовой кости.

г) большеберцовой и малоберцовой кости.

24.Что принято называть осанкой?

а) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

б) Пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) Привычная поза человека в вертикальном положении;

г) силуэт человека.

25.Осанкой называется:

а) привычная поза человека в вертикальном положении;

б) качество позвоночника. обеспечивающее хорошее самочувствие;

в) особенности телосложения человека.

26.Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) затылком, спиной, пятками;

в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

27.Главной причиной нарушения осанки является:

а) привычка к определенным позам,

б) слабость мышц.

в) отсутствие движений во время школьных уроков,

г) ношение сумки-портфеля на одном плече.

28.Признаки, не характерные для правильной осанки:

а) запрокинутая назад голова.
б) развернутые плечи, ровная спина.
в) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
г) приподнятая грудь.

29.При формировании телосложения не эффективны упражнения … ?
а) способствующие увеличению мышечной массы.
б) способствующие снижению веса тела.
в) объединенные в форме круговой тренировки.
г) способствующие повышению быстроты движений.

30.Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
а) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;
б) обеспечивает ритмичность работы организма;
в) позволяет правильно планировать дела в течение дня.

31.С какой целью планируют режим дня?
а) с целью организации рационального режима питания,
б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма,
в) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки,
г) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений.

32.Чем характеризуется утомление:
а) отказом от работы;
б) временным снижением работоспособности организма;
в) повышенный ЧСС?

33.Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является:
а) напряжение определенных мышечных групп;
б) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
в) чувство усталости

34. Основные функциональные особенности кровеносной системы людей систематически занимающихся физическими упражнениями:
а) высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных;
б) высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок:
в) высокая экономичность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных.

35. Нервная система:
а) регулирует деятельность различных органов и всего организма;
б) осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом;
в) осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма.

36. Вегетативная нервная система подразделяется на два отдела:
а) симпатический и парасимпатический;

б) головной и спинной;
в) двигательный и чувствительный.

37. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют:
а) увеличению подвижности грудной клетки;
б) уменьшению жизненной емкости легких;
в) урежению частоты дыхания в покое.

38. Потребление кислорода – это количество кислорода:
а) потребляемое организмом при мышечной работе;
б) проходящее через легкие за одну минуту;
в) фактически использованное организмом в состоянии покоя или при выполнении какой либо работы.

39. Максимальное потребление кислорода – это:
а) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
б) количество кислорода, фактически используемое организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
в) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

40. Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца:
а) лыжные гонки, бег;
б) волейбол, настольный теннис;
в) тяжелая атлетика, гиревой спорт.

41. Причинами гипоксии может быть (кислородное голодание):
а) гиподинамия (физическая детренированность);
б) загрязнение воздуха, подъем на высоту.
в) высокий показатель МПК;

42. Жизненная емкость легких - это:
а) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;
б) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха:
в) количество воздуха, проходящее через легкие за один дыхательный цикл.

43. При систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых и скоростно-силовых происходит:
а) увеличение массивности и прочности костей;
б) увеличение хрупкости костей;
в) ускорение процесса старения костей.

44. Скелет выполняет функции:
а) опоры;
б) защиты;
в) соединения.

45. Мышцы синергисты выполняют работу:
а) одновременно в одном направлении;

б) попеременно в противоположном направлении;
в) одновременно в разных направлениях.

46. Продолжительность работоспособности мышц зависит от:
а) величины нагрузки;
б) частоты сокращений;
в) состояния ЦНС. (наступление утомления)

47. В результате систематических физических тренировок происходит:
а) увеличение количества мышц.
б) увеличение силы мышц;
в) увеличение количества и утолщение мышечных волокон.

48. Обмен веществ регулируется:
а) дыхательной системой;
б) кровеносной системой;
в) нервной системой.

49. Главным источником энергии в организме являются:
а) белки;
б) жиры;
в) углеводы.

50. Основной обмен - это количество энергии, используемое организмом в условиях:
а) полного покоя;
б) активной мышечной работы;
в) интенсивной умственной деятельности.

2 курс - 3 семестр

1. Профилактика заболеваний – это:
а) Развитие двигательных способностей
б) Применение мер, направленных на предупреждение заболеваний и сохранение здоровья

2.В системе профилактических мероприятий имеют место быть средства физической культуры:
а) Да
б) Нет

3. Курение повышает риск возникновения и развития заболеваний:
а) Да
б) Нет

4.Первоочередные способы улучшения психоэмоционального и физического состояний:
а) Массаж
б) Оздоровительные занятия физическими упражнениями
в) Посещение ночного клуба

5.Соблюдение режима труда и отдыха создает условия для максимального использования способностей человека и возможностей его организма:

а) Да
б) Нет

6. Регулярное выполнение физических упражнений способствует сохранению и укреплению здоровья:
а) Да
б) Нет

7. Количество часов, необходимое для полного восстановления организма во сне:
а) Не менее 7,5 – 8 часов
б) Не менее 5 – 6 часов
в) 6 – 7 часов

8. Время суток наиболее благоприятное для сна:
а) 23:00 – 07:00 часов
б) 24:00 – 08:00 часов
в) 22:00 – 09:00 часов

9. Вход в спортивный зал:
а) Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.
б) Разрешен, если зал открыт и свободен.
в) Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

10. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:
а) Комплекс.
б) Группа
В. Алгоритм.

11. В местах соскоков со снаряда:
а) Должно располагаться страхующее лицо.
б) Должа быть ровная, нескользкая поверхность.
в) Необходимо располагать гимнастический мат.

12. Выход учащихся из спортивного зала возможен:
а) После разрешения тренера.
б) По окончании комплекса упражнений.
в) При необходимости.

13. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:
а) На подошве, выполненной из нескользкого материала.
б) Мягкой и удобной.
в) Плотно облегающей.

14. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:
а) По желанию любого участника игры.
б) По необходимости.
в) После разрешения преподавателя, тренера.

15. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?
а) Да, можно.

б) Нет, нельзя.
в) Решают организаторы соревнований.

16. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?
а) Нет, нельзя.
б) Можно.
в) Можно, если надета обувь на нескользкой подошве, наколенники и налокотники.

17. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?
а) Можно.
б) Можно, если используются кистевые бинты.
в) Нет, нельзя.

18. Какого направления фитнеса не существует: калланетика, цигун, аквабосу?
а)Аквабосу.
б)Цигун.
в)Калланетика.

19. Физическая культура представляет собой:
а)Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.
б) Различные занятия в спортивных секциях.
в) Культуру занятия профессиональным спортом.

20. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:
а) На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.
б) Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.
в) Вне места занятий.

21. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?
а) Да, можно.
б) Нет, нельзя.
в) Можно только под присмотром спортивного врача или тренера.

22. Основу двигательных способностей человека составляют:
а) Задатки психодинамических способностей.
б) Степень тренированности и выносливости мышц.
в) Медицинские показания.

23. Под техникой физических упражнений понимают:
а) Способы выполнения группы последовательных движений.
б) Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.
в) Четко заданный и неизменный порядок движений.

24. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
а)Выносливость.
б) Тренированность.
в) Второе дыхание.

25. Наиболее интенсивное воздействие на организм человека оказывает следующий вид закаливания:
а) Водные процедуры
б) Воздушные ванны
в) Солнечные ванны

26.При возникновении легких ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо:
а) растереть ушибленное место, затем обратиться к врачу;
б) наложить тепло (горячую грелку, шерстяную кофту и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу;
в) наложить холод (лед, смоченную холодной водой тряпку и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу.

27. Правильное дыхание характеризуется
а) более продолжительным вдохом,
б) более продолжительным выдохом,
в) равной продолжительностью вдоха и выдоха, вдохом через нос и выдохом ртом.

28.При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:
а) рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны,
б) прогибания туловища назад,
в) возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела,
г) поворотах, вращениях тела, наклонах.

29.Что понимается под закаливанием
а) купание в холодной воде и хождение босиком
б) приспособление организма к воздействию внешней среды
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
г) укрепление здоровья.

30.Закаливающие процедуры следует начинать с обливания
а) горячей водой;
б) теплой водой;
в) водой, имеющей температуру тела;
г) прохладной водой.

31.Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?
а) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
б) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.
в) оздоровительной эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.
г) все представленные утверждения соответствуют действительности

32.Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на
а) развитие физических качеств людей;
б) поддержание высокой работоспособности людей;
в) сохранение и улучшение здоровья людей;
г) подготовку к профессиональной деятельности.

33.Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:
а) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма;
б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы;
в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки.

34. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются:
а) все лица без исключения;
б) только школьники, студенты и взрослое население в возрасте от 7 до 45 лет;
в) лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

35. Какие виды знаков отличия ГТО существуют (3 правильных варианта)?
а) платиновый;
б) золотой;
в) серебряный;
г) бронзовый;
д) медный.

36. Аутогенная тренировка – это система:
а) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов;
б) сознательно применяемых человеком условных рефлексов;
в) сознательно применяемых человеком психологических приемов;
г) сознательно применяемых человеком физических упражнений.

37. Методы психологической саморегуляции (укажите 2 правильных ответа):
а) мышечная релаксация по Э. Джекобсону;
б) повышение самосознания;
в) идеомоторная тренировка;
г) аутогенная тренировка И.Г. Шульца.

38. Укажите цель низшей аутогенной тренировки:
а) овладеть определенными упражнениями для управления работой внутренних органов, добиться положительного психического настроя и мышечного расслабления;
б) овладеть определенной техникой физических упражнений для управления телом в пространстве, добиться положительного настроя на предстоящую деятельность;
в) овладеть определенными упражнениями для управления работой различных мышечных групп, понять индивидуальные особенности своей психики.

39. Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?
а) 4;
б) 5;
в) 6;
г) 7.

40. Какие заболевания не являются противопоказаниями к применению аутогенной тренировки (укажите 3 правильных ответа)?
а) повышенное артериальное давление;
б) пониженное артериальное давление;

в) заболевания ЖКТ в стадии обострения;
г) бронхиальная астма;
д) нарушение периферического кровообращения;
е) тяжелые психические расстройства__

41. Функциональные системы организма – это:
а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;
б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;
в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.

42. Артериальная кровь – это:
а) кровь насыщенная углекислым газом;
б) кровь, протекающая по артериям;
в) кровь, насыщенная кислородом.

43. Лейкоциты это:
а) красные кровяные тельца;
б) белые кровяные тельца;
в) элементы крови, играющие важную роль в свертывании крови.

44. Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:
а) общем сужении кровеносных сосудов;
б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов;
в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.

45. Гомеостаз – это:
а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов;
б) постоянство внутренней среды организма;
в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.

46. Большой круг кровообращения начинается:
а) от левого желудочка;
б) от левого предсердия;
в) от правого желудочка.

47. Снабжение всех тканей питательными веществами и кислородом происходит через:
а) стенки артерий;
б) стенки капилляров;
в) стенки венозных сосудов.

48. Жизненная емкость легких - это:
а) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;
б) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха:
в) количество воздуха, проходящее через легкие за один дыхательный цикл.

49. При систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых и скоростно-силовых происходит:
а) увеличение массивности и прочности костей;
б) увеличение хрупкости костей;
в) ускорение процесса старения костей.
50. Скелет выполняет функции:
а) опоры;
б) защиты;
в) соединения.

2 курс - 4 семестр

1. В спорте выделяют:
а) Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
б) Олимпийский, дворовый, любительский.
в) Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:
а) Диета, упражнения, правильное дыхание.
б) Физические упражнения и тренировки.
в) Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:
а) Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
б) Использование природных сил для восстановления организма.
в) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?
а) Да, в малом темпе.
б) Нет.
в) Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:
а) Определенную часть культуры человека.
б) Учебную активность.
в) Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:
а) Воспитание любви к физической активности.
б) Система нагрузок и упражнений.
в) Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:
а)Скоростная способность.
б)Двигательный рефлекс.
в) Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:
а) Их содержанием.
б) Их формой.
в) Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:
а) Боди-балет.
б) Степ-аэробитка.
в) Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?
а) Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
б) Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
в) Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
а) Две.
б) Четыре.
в) Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:
а) Пауэрлифтинг.
б) Бодибилдинг.
в) Атлетическое единоборство.

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?
а) Майк Бургенер.
б) Луи Симмонс.
в) ГрегГлассман.

14. Влияние физических упражнений на организм человека:
а) Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
б) Нейтральное, даже если заниматься усердно.
в) Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является:
а) Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
б) Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
в) Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:
а) Ритмика.
б) Слайд-аэробика.
в) Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?
а) 1929 г.
б) 1926 г.
в) 1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?
а) Пилоксинг.
б) Капоэйра.
в) Питабо.

19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
а) Спортивных игр с обилием быстрых движений.
б) Бега с препятствиями.
в) Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:
а) Количество действий в единицу времени.
б) Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.
в) Скорость выполнения упражнений.

21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?
а) Упражнения с использованием шеста.
б) Упражнения с использованием фитнесбола.
в) Упражнения с использованием эспандера.

22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:
а) Степ-аэробика.
б) Шейпинг.
в) Памп-аэробика.

23. Какой предмет используется для занятий “босу”?
а) Резиновая лента.
б) Целый мяч из резины.
в) Половина резинового мяча.

24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?
а) ГрегГлассман.
б) Боб Харпер.
в) Джон Уэлборн.

25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?
а) Накат.
б) Подрезка.
в) Толчок.

26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:
а) Со штангой небольшого веса.

б) С гибкой, пружинящей пластиной.
в) С резиновым мячом.

27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
а) Две.
б) Четыре.
в) Пять.

28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?
а) Не может.
б) Может.
в) Может только у угла теннисного стола.

29. Что такое атлетическое единоборство?
а) Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.
б) Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.
в) Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:
а) Асаны.
б) Босу.
в) Цигун.

31. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?
а) Соответствие, пригодность.
б) Физическая культура.
в) Бодрость.

32. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?
а) Да, разрешаются.
б) Нет, не разрешаются.
в) Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

33. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:
а) Перекрестные координации.
б) Любые сложные координации.
в) Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

34. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:
а) Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
б) Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
в) Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

35. Какого направления фитнеса не существует?

а) Бодифлекс.
б) Стретчинг.
в) Аквабосу.

36. Экскурсией грудной клетки называется:
а) Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
б) Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
в) Объем вдыхаемого воздуха.

37. В качестве финишной ленточки используют:
а) Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.
б) Искусственные нити.
в) Шелковую ленту.

38. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:
а) Удалены из зоны занятий.
б) Огорожены или заблокированы от прямого касания.
в) Обозначены цветными ярлыками.

39. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?
а) Нет, не следует.
б) По желанию самого спортсмена.
в) Да, под присмотром спортивного врача.

40. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:
а) На прямые ноги.
б) Мягко, пружинисто приседая.
в) Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.

41. Где нужно находиться во время упражнения в метании?
а) За спиной метателя.
б) Справа от метателя.
в) С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

42. Так называемое “второе дыхание” наступает:
а) Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.
б) Когда мышцы входят в удобный ритм работы.
в) Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.

43. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:
а) Атлетическое единоборство.
б) Самбо.
в) Кроссфит.

44. Какие виды спорта тренируют дыхание?
а) Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.
б) Большой теннис, плавание, волейбол.
в) Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,

45. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?

а) 1,07 м.
б) 1,15 м.
в) 1,20 м.

46. Что понимается под выражением “второе дыхание”?
а) Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.
б) Одновременное дыхание носом и ртом.
в) Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.

47. Двигательные физические способности это:
а) Способности двигаться и принимать нагрузки.
б) Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.
в) Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

48. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:
а) Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
б) Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
в) Личными спортивными достижения человека.

49. Число движений в единицу времени характеризует:
а) Темп движений.
б) Ритм движений.
в) Физический уровень занимающегося.

50. Результатом физической подготовки является:
а) Количество разученных упражнений.
б) Степень физической подготовленности.
в) Физическое совершенство.

Приложение 10

Вопросы к зачёту по дисциплине
«Адаптационный модуль по физической культуре и спорту»
1 курс – 1 семестр

1. Адаптивная физическая культура - новая интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.
2. Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.
3. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
4. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.
5. Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды адаптивной физической культуры. Возможности и перспективы.
6. История адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья)
7. Организация адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья).
8. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации – социализации инвалидов.
9. Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
10. Функции адаптивной физической культуры
11. Принципы адаптивной физической культуры.
12. Задачи адаптивной физической культуры.
13. Средства и методы адаптивной физической культуры.
14. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
15. Развитие физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре.
16. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся.
17. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
18. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в дошкольных образовательных учреждениях, в общеобразовательных школах, в вузах.
19. Адаптивная двигательная рекреация в семье.
20. Адаптивная двигательная рекреация в государственных образовательных учреждениях.
21. Адаптивная двигательная рекреация в организациях и учреждениях системы здравоохранения.
22. Самодеятельные формы занятий адаптивной двигательной рекреацией.
23. Паралимпийское движение: реалии и перспективы развития.
24. История Паралимпийских игр.
25. Российские спортсмены-инвалиды в Паралимпийском движении.

1 курс – 2 семестр

1. Философия Специального Олимпийского движения.
2. История Специального Олимпийского движения.
3. Программа Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга.
4. Специальная Олимпиада и Специальное искусство два магистральных направления социальной интеграции лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии.
5. Спортивное движение глухих.
6. История Всемирных (Олимпийских) игр глухих (Тихих игр).
7. Достижения российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях глухих.

8. Типовое положение об учреждении адаптивной физической культуры и спорта.
9. Креативные (художественно-музыкальные) виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.
10. Социально-психологические аспекты креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры как направление креативной практики инвалидов
11. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.
12. Роль экстремальных видов адаптивной физической культуры в решении проблем наркомании.
13. Государственные социальные программы развития адаптивной физической культуры - главная составляющая часть социальной политики общества в сфере физической культуры.
14. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном физическом воспитании.
15. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.
16. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивной двигательной рекреации.
17. Информационное обеспечение инвалидов в сфере адаптивной физической культуры.
18. Адаптивная физическая культура и уровень качества жизни инвалидов.
19. Адаптивная физическая культура и социальный статус инвалидов.
20. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
21. Адаптивная физическая культура и самовоспитание личности инвалида.
22. История Паралимпийских игр.
23. Российские спортсмены-инвалиды в Паралимпийском движении.
24. Характеристика основной медицинской группы для занятий физической культурой.
25. Характеристика подготовительной медицинской группы для занятий

2 курс – 3 семестр

1. Адаптация и компенсация в ФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Принципы коррекции вторичных отклонений у слепых и слабовидящих людей.
3. Развитие спортивных умений и навыков по плаванию с людьми, имеющими отклонения в опорно-двигательном аппарате.
4. Функции адаптивной физической культуры.
5. Специфика методов обучения двигательным действиям детей с нарушением зрения.
6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике с людьми с нарушениями интеллекта.
7. Категория «целостность организма» и возможности ее применения в АФК.
8. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.
9. Причинно-следственная связь как основа планирования занятий АФК.
10. Средства и методы для коррекции нарушений зрения у слабовидящих.
11. Методы оценки возможностей и перспектив развития аномального ребенка.
12. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований среди инвалидов.
13. Со держание и направленность подвижных игр. Роль игры в развитии умственно отсталого ребенка.
14. Педагогическая функция адаптивного физического воспитания.
15. Современные педагогические технологии в оздоровлении и специальной реабилитации ребенка с проблемами в развитии.

16. Социально-гуманитарные предпосылки форм организации физического воспитания детей с умственной отсталостью.
17. Содержание и задачи АФК.
18. Социальные принципы адаптивной физической культуры.
19. Задачи и содержание физической и психологической реабилитации.
20. Программно-методические рекомендации по физической культуре для учащихся 1 -4 классов специальных школ 8 вида,
21. Организация и проведение занятий по физической культуре в школе для слабослышаших детей.
22. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушениями интеллекта.
23. Опорные концепции методологии АФК.
24. Общеметодические принципы адаптивной физической культуры.
25. Характеристика здоровья и двигательных нарушений у детей с умственной отсталостью.

2 курс – 4 семестр

1. Функции адаптивной двигательной рекреации.
2. Подготовка, организация, нагрузка в подвижных играх в коррекционных школах.
3. Системы классификации нарушений физического развития и двигательных способностей учащихся специальных школ 8 вида.
4. Педагогические функции адаптивного физического воспитания.
5. Организация и проведение соревнований по плаванию с людьми с нарушениями интеллекта.
6. Использование и развитие созданных анализаторов у детей с нарушениями зрения.
7. АФК: цель, содержание, место в системе знаний о человеке.
8. Взаимосвязь функций адаптивной физической культуры.
9. Содержание профессиональной реабилитации.
10. Социальная функция адаптивного физического воспитания.
11. Законодательная база физической реабилитации и спорта инвалидов.
12. Структура и содержание физической культуры и спорта для инвалидов.
13. Социальные функции адаптивного спорта.
14. Биологические, психологические, педагогические аспекты игры.
15. Физиологические предпосылки форм организации физического воспитания детей с умственной отсталостью.
16. Распределение студентов по состоянию здоровья на медицинские группы.
17. Задачи физического воспитания учащихся в СМГ.
18. Основные документы в учебной работе в СМГ. Контроль и тестирование в СМГ.
19. Комплектование в специальных медицинских группах.
20. Подготовительный и основной период занятий со школьниками в СМГ схема построения занятия.
21. Ведущие принципы в работе с учащимися в СМГ.
22. Педагогический контроль за интенсивностью физической нагрузки на уроках в СМГ.
23. Важность домашнего задания по физической культуре для учащихся с ослабленным здоровьем.
24. Работа ВУЗА, семьи и врачебно-физкультурного диспансера по физическому воспитанию ослабленных студентов.

Приложение 11

Практико-ориентированные контрольные задания по дисциплине «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»

1 курс – 1 семестр

Задание 1

Определять уровень физических нагрузок, соответствующих индивидуальным возможностям

Рассчитать ЧСС для занятий ФК?

(формула)

Частота сердечных сокращений (ЧСС) во время тренировки = (коэффициент интенсивности нагрузки) * (резерв ЧСС) + ЧСС покоя.

Как пользоваться этой формулой.

Первый шаг — определить для себя максимально допустимую частоту сердечных сокращений. Для этого необходимо вычесть свой возраст из 220 (если вы здоровый тренированный человек), из 200 (если вы здоровый нетренированный человек) или из 190 (если вы имеете какие-либо хронические заболевания), а если вы страдаете, например, от болезней сердца — то до 140 ударов в минуту.

Второй шаг — определить резерв ЧСС. Для этого нужно измерить ваш пульс в состоянии покоя и вычесть его из максимально допустимой ЧСС: например, если пульс в покое у вас составляет 60 ударов в минуту, и мы насчитали ваш максимум в 170 ударов в минуту, ваш резерв сердца — 110; если же ваш пульс в покое составляет 90 ударов в минуту, а максимум — 140, то ваш резерв — всего 50 ударов в минуту. Чем больше ваш резерв сердца, тем лучше организм адаптируется к нагрузкам и вероятнее, что вам разрешены интенсивные тренировки.

Затем вам следует определить задачи вашей тренировки. В зависимости от того, хотите ли вы просто поддерживать физическую активность, сбросить вес, улучшить выносливость организма или мышечную силу, вам нужно будет использовать разные коэффициенты интенсивности нагрузки, чтобы рассчитать подходящую для этих целей пульсовую зону.

Например, если вам 20 лет, вы никогда не тренировались, пульс в покое у вас 60, и вы хотите похудеть, то расчеты для вас будут выглядеть следующим образом:

Резерв ЧСС = (200-20)-60 = 180-60 = 120

*Нижний порог пульсовой зоны = 0,6*120+60=132 уд/мин*

*Верхний порог пульсовой зоны = 0,7*120+60=144 уд/мин*

Таким образом, чтобы сбросить лишний вес, вам нужно удерживать пульс в пределах между 132 и 144 ударов в минуту.

Возраст	Две шкалы пульса – детская и взрослая	
	У ДЕТЕЙ	
	Норма в минимуме, уд./мин.	Норма в максимуме, уд./мин.
От 0 до 12 недель	100	150
От 3 до 5 месяцев	90	120
От 6 до 12 месяцев	80	120
От 1 до 10 лет	70	120
От 10 до 12 лет	70	130
От 13 до 17 лет	60	110
Возраст	У ВЗРОСЛЫХ	
	Норма пульса мужчин, уд./мин.	Норма пульса женщин, уд./мин.
От 18 лет	**60 – 100**	
С 20 до 30 лет	50 – 90	60 – 70
С 30 до 40 лет	60 – 90	70 – 70
От 40 по 50 лет	60 – 80	75 – 80
От 50 по 60 лет	65 – 85	80 – 83
От 60 до 70 лет и старше	70 – 90	80 – 85

Критерии оценивания: (максимальный балл – 25 б.):

Ответ в виде файла в формате doc, pdf

- Выполнение работы – 0-10 б.

- Оформление – 0-5 б.

- Защита работы – 0-10 б.

1 курс – 2 семестр

Задание 2

1. Составить правильный режим питания.

2. Составить правильный распорядок дня.

Критерии оценивания: (максимальный балл – 25 б.):

Ответ в виде файла в формате doc, pdf

- Выполнение работы – 0-10 б.

- Оформление – 0-5 б.

- Защита работы – 0-10 б.

2 курс – 3 семестр

Задание 3

1. Составить комплекс физических упражнений оздоровительной направленности. 8 – 12 упражнений

2. Составить комплекс физических упражнений тренировочной направленности. 8 – 12 упражнений

Критерии оценивания: (максимальный балл – 25 б.):

Ответ в виде файла в формате doc, pdf
- Выполнение работы – 0-10 б.
- Оформление – 0-5 б.
- Защита работы – 0-10 б.

2 курс – 4 семестр

Задание 4

Оценить эффективность использования здоровьесберегающих технологий на занятиях по АФК.

1. Назовите методы внедрения здоровьесберегающие технологии.
2. Назовите здоровьесберегающие формы обучения.

Критерии оценивания: (максимальный балл – 25 б.):

Ответ в виде файла в формате doc, pdf
- Выполнение работы – 0-10 б.
- Оформление – 0-5 б.
- Защита работы – 0-10 б.