

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Богдалова Елена Вячеславовна
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Должность: Проректор по образовательной деятельности
Федеральное государственное бюджетное образовательное

Дата подписания: 22.09.2025 11:56:12

учреждение инклюзивного высшего образования

Уникальный программный ключ:

ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

«Российский государственный

**университет социальных технологий»
(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.О.05 Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптивной
физической культуре

Образовательная программа направления подготовки
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная
физическая культура)
шифр, наименование

**Направленность (профиль)
Физическая реабилитация**

Москва 2025

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....
2. Перечень оценочных средств.....
3. Описание показателей и критерии оценивания компетенций.....
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций.....
5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.....

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптивной физической культуре»

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код компетенции	Содержание компетенции
ОПК-1	Способен осуществлять научно-методическое сопровождение процесса обучения в основных видах адаптивной физической культуры
ОПК-3	Способен оценивать эффективность и выявлять проблемы процесса обучения в области адаптивной физической культуры
ОПК-4	Способен применять современные методы и опыт практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)
ОПК-7	Способен использовать традиционные и разрабатывать новые технологии развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ¹

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тест	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем выбора им одного из нескольких вариантов ответов на поставленный вопрос. Возможно использование тестовых вопросов, предусматривающих ввод обучающимся короткого и однозначного ответа на поставленный вопрос.	Тестовые задания
2	Устный опрос	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем собеседования, обсуждения, дискуссии	Вопросы по темам/разделам дисциплины
3	Доклад - презентация и его обсуждение	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме и публично выступать с применением мультимедийных технологий	Темы докладов

¹ Указываются оценочные средства, применяемые в ходе реализации рабочей программы данной дисциплины.

3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценивание результатов обучения по дисциплине «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптивной физической культуре» осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 3.

Таблица 3.

Таблица 3.

Код компетенции	Уровень освоения компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Вид учебных занятий ² , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций ³	Контролируемые разделы и темы дисциплины ⁴	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенций ⁵	Критерии оценивания результатов обучения
ОПК-3			Знает			
	Недостаточный уровень Оценка «незачетено», «неудовлетворительно»	<i>ОПК-3. не знает</i> методологические аспекты адаптивной физической культуры в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Тема 1. Основные понятия, используемые в оздоровительных тренировках, различной направленности. Тема 2. Структура и содержание занятий оздоровительных тренировок различной направленности. Тема 3. Введение в	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент плохо владеет изученным теоретическим материалом; не может полно и достоверно ответить на заданные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполняет или с

² Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...³ Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма и т.д.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.⁴ Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.⁵ Оценочное средство должно выбираться с учетом запланированных результатов освоения дисциплины, например:

«Знать» – собеседование, коллоквиум, тест...

«Уметь», «Владеть» – индивидуальный или групповой проект, кейс-задача, деловая (ролевая) игра, портфолио...

				оздоровительно-реабилитационный фитнес.		грубыми ошибками.
Базовый уровень Оценка «зачтено», «удовлетворительно»	<i>ОПК-3. на базовом уровне знает методологические аспекты адаптивной физической культуры в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции		Тема 4. Анатомо-физиологические аспекты при работе со спецконтингентом. Тема 5. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с детьми. Тема 6. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с женщинами.	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент владеет материалом на базовом уровне; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и неуверенно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов от преподавателя.
Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	<i>ОПК-3. на среднем уровне знает методологические аспекты адаптивной физической культуры в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции		Тема 7. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с пожилыми людьми.	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент твердо владеет учебным материалом; отвечает без наводящих вопросов и без серьёзных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет верно, без ошибок.
Высокий уровень Оценка «зачтено»,	<i>ОПК-3. на высоком уровне знает</i>	Лекционные и практические			Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент основательно

	«отлично»	методологические аспекты адаптивной физической культуры в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	занятия, в том числе интерактивные лекции			(глубоко) изучил учебный материал; на вопросы отвечает уверенно, ясно и исчерпывающе; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без допущения ошибок, своевременно.
Умеет						
	Недостаточный уровень Оценка «незачетено», «неудовлетворительно»	<i>ОПК-3. У. не умеет находить оптимальные решения нестандартных ситуаций, возникающих в процессе обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, опираясь на новейшие достижения</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Тема 1. Основные понятия, используемые в оздоровительных тренировках, различной направленности. Тема 2. Структура и содержание занятий оздоровительных тренировок различной направленности. Тема 3. Введение в оздоровительно	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент не имеет четкие представления об объекте изучения в рамках дисциплины; воспроизводит часть учебного материала, элементарные задачи выполняет с помощью преподавателя.

	области адаптивной физической культуры;		реабилитационный фитнес. Тема 4. Анатомо-физиологические аспекты при работе со спецконтингентом. Тема 5. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с детьми. Тема 6. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с женщинами. Тема 7. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с пожилыми людьми.		
Базовый уровень Оценка «зачтено», «удовлетворительно»	<i>ОПК-3У. на базовом уровне умеет находить оптимальные решения нестандартных ситуаций, возникающих в процессе обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, опираясь на новейшие достижения в области адаптивной физической культуры;</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент воспроизводит основной учебный материал, способен с ошибками и неточностями дать определение понятий, сформулировать показания и противопоказания к назначению ЛФК.	
Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	<i>ОПК-3.У. на среднем уровне умеет находить оптимальные решения нестандартных ситуаций, возникающих в процессе обучения</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент имеет достаточные знания в рамках учебной дисциплины, аргументированно использует их в различных ситуациях, умеет находить	

		лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, опираясь на новейшие достижения в области адаптивной физической культуры;			информацию и анализировать ее, ставить и решать проблемы.
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	<i>ОПК-3.У.. на высоком уровне умеет находить оптимальные решения нестандартных ситуаций, возникающих в процессе обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, опираясь на новейшие достижения в области адаптивной физической культуры;;</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент умеет самостоятельно анализировать, оценивать, обобщать пройденный материал, самостоятельно пользоваться источниками информации, для решения поставленных задач.
Владеет					

	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	<i>ОПК-3.В. не владеет навыками поиска проблемных ситуаций в процессе обучения в различных видах адаптивной физической культуры с учетом знаний из смежных дисциплин;</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Тема 1. Основные понятия, используемые в оздоровительных тренировках, различной направленности. Тема 2. Структура и содержание занятий оздоровительных	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент плохо владеет изученным материалом; не может полно и достоверно ответить на заданные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки;
	Базовый уровень Оценка «зачтено», «удовлетворительно»	<i>ОПК-3.В. на базовом уровне владеет навыками поиска проблемных ситуаций в процессе обучения в различных видах адаптивной физической культуры с учетом знаний из смежных дисциплин;</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Тема 3. Введение в оздоровительно реабилитационный фитнес. Тема 4. Анатомо-физиологические аспекты при работе со спецконтингентом. Тема 5.	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент владеет материалом на базовом уровне; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и неуверенно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов от преподавателя;
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	<i>ОПК-3.В.. на среднем уровне владеет навыками поиска проблемных ситуаций в процессе обучения в различных видах адаптивной</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с детьми. Тема 6. Современные технологии оздоровительной	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент твердо владеет учебным материалом; отвечает без наводящих вопросов и без серьёзных ошибок; умеет применять полученные знания

		физической культуры с учетом знаний из смежных дисциплин;		тренировки при занятиях с женщинами. Тема 7. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с пожилыми людьми.		на практике;
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	<i>ОПК-3.В. на высоком уровне владеет навыками поиска проблемных ситуаций в процессе обучения в различных видах адаптивной физической культуры с учетом знаний из смежных дисциплин;;</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Устный опрос, тест, доклад-презентация		Студент основательно (глубоко) изучил учебный материал; на вопросы отвечает уверенно, ясно и исчерпывающе; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок, своевременно.

Код компетенции	Уровень освоения компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Вид учебных занятий ⁶ , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и	Контролируемые разделы и темы дисциплины ⁸	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции ⁹	Критерии оценивания результатов обучения
-----------------	------------------------------	-----------------------------------	---	---	--	--

⁶ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

			развитию компетенций ⁷			
ОПК-4	Знает					
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	<i>ОПК-4.3.1. не знает</i> современные проблемы адаптивной физической культуры, ее основных видов и пути их решения;	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Тема 1. Основные понятия, используемые в оздоровительных тренировках, различной направленности. Тема 2. Структура и содержание занятий оздоровительных тренировок различной направленности. Тема 3. Введение в оздоровительно реабилитационный фитнес.	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент плохо владеет изученным теоретическим материалом; не может полно и достоверно ответить на заданные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполняет или выполняет с грубыми ошибками.
	Базовый уровень Оценка «зачтено», «удовлетворительно»	<i>ОПК-4.3.1. на базовом уровне</i> знает современные проблемы адаптивной	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные	Тема 4. Анатомо-физиологические аспекты при работе со спецконтингентом.	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент владеет материалом на базовом уровне; на заданные вопросы отвечает

⁸ Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

⁹ Оценочное средство должно выбираться с учетом запланированных результатов освоения дисциплины, например:

«Знать» – собеседование, коллоквиум, тест...

«Уметь», «Владеть» – индивидуальный или групповой проект, кейс-задача, деловая (ролевая) игра, портфолио...

⁷ Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма и т.д.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

	физической культуры, ее основных видов и пути их решения;	лекции	Тема 5. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с детьми. Тема 6. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с женщинами.		недостаточно четко и неуверенно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов от преподавателя.
Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	<i>ОПК-4.3.1. на среднем уровне</i> современные проблемы адаптивной физической культуры, ее основных видов и пути их решения;	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Тема 7. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с пожилыми людьми.	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент твердо владеет учебным материалом; отвечает без наводящих вопросов и без серьёзных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет верно, без ошибок.
Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	<i>ОПК-4.3.1. на высоком уровне</i> знает современные проблемы адаптивной физической культуры, ее основных видов и пути их решения;	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции		Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент основательно (глубоко) изучил учебный материал; на вопросы отвечает уверенно, ясно и исчерпывающе; свободно применяет

						полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без допущения ошибок, своевременно.
Умеет						
Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	<i>ОПК-4.У2. не умеет использовать методы, инструменты для выявления актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Тема 1. Основные понятия, используемые в оздоровительных тренировках, различной направленности. Тема 2. Структура и содержание занятий оздоровительных тренировок различной направленности. Тема 3. Введение в оздоровительно реабилитационный фитнес. Тема 4. Анатомо-физиологические аспекты при работе со спецконтингентом. Тема 5.	Устный опрос, тест, доклад-презентация		Студент не имеет четкие представления об объекте изучения в рамках дисциплины; воспроизводит часть учебного материала, элементарные задачи выполняет с помощью преподавателя.

	состоянии здоровья, включая инвалидов;		Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с детьми. Тема 6. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с женщинами. Тема 7. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с пожилыми людьми.		
Базовый уровень Оценка «зачтено», «удовлетворительно»	<i>ОПК-4.У.2. на базовом уровне умеет использовать методы, инструменты для выявления актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности, анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов;</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент воспроизводит основной учебный материал, способен с ошибками и неточностями дать определение понятий, сформулировать показания и противопоказания к назначению ЛФК.	
Средний уровень Оценка «зачтено»,	<i>ОПК-4.У2. на среднем уровне</i>	Лекционные и практические	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент имеет достаточные знания	

	«хорошо»	умеет использовать методы, инструменты для выявления актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности, анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов;	занятия, в том числе интерактивные лекции			в рамках учебной дисциплины, аргументированно использует их в различных ситуациях, умеет находить информацию и анализировать ее, ставить и решать проблемы.
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	<i>ОПК-4.У.2. на высоком уровне</i> умеет использовать методы, инструменты для выявления актуальных	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции		Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент умеет самостоятельно анализировать, оценивать, обобщать пройденный материал,

		проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности, анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов;				самостоятельно пользоваться источниками информации, для решения поставленных задач.
Владеет						
Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	<i>ОПК-4.В.3. не владеет выявлениями актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Тема 1. Основные понятия, используемые в оздоровительных тренировках, различной направленности. Тема 2. Структура и содержание занятий оздоровительных	Устный опрос, тест, доклад-презентация		Студент плохо владеет изученным материалом; не может полно и достоверно ответить на заданные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки;

		<p>деятельности, анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов;</p>		<p>тренировок различной направленности.</p> <p>Тема 3. Введение в оздоровительно реабилитационный фитнес.</p> <p>Тема 4. Анатомо-физиологические аспекты при работе со спецконтингентом.</p> <p>Тема 5.</p>		
	<p>Базовый уровень</p> <p>Оценка «зачтено», «удовлетворительно»</p>	<p><i>ОПК-4.В.3. на базовом уровне владеет выявлениями актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности, анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации,</i></p>	<p>Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции</p>	<p>Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с детьми.</p> <p>Тема 6.</p> <p>Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с женщинами.</p> <p>Тема 7.</p> <p>Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с пожилыми людьми.</p>	<p>Устный опрос, тест, доклад-презентация</p>	<p>Студент владеет материалом на базовом уровне; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и неуверенно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов от преподавателя;</p>

		установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов;			
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	<i>ОПК-4.В.3. на среднем уровне владеет выявлением актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности, анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов;</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент твердо владеет учебным материалом; отвечает без наводящих вопросов и без серьёзных ошибок; умеет применять полученные знания на практике;
	Высокий уровень	<i>ОПК-4.В.3. на</i>	Лекционные и	Устный опрос, тест,	Студент

	Оценка «зачтено», «отлично»	высоком уровне владеет выявлением актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности, анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов;	практические занятия, в том числе интерактивные лекции		доклад-презентация	основательно (глубоко) изучил учебный материал; на вопросы отвечает уверенно, ясно и исчерпывающе; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок, своевременно.
ОПК-7	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	- <i>ОПК-7.3.1. не знает социальное, эмоциональное, психологическое влияние нарушений развития, приобретенных</i>	Знает Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Тема 1. Основные понятия, используемые в оздоровительных тренировках, различной направленности. Тема 2. Структура и	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент плохо владеет изученным теоретическим материалом; не может полно и достоверно ответить на заданные вопросы,

	дефектов, инвалидности, последствий ранней депривации и психологической травматизации на личность;		содержание занятий оздоровительных тренировок различной направленности. Тема 3. Введение в оздоровительно реабилитационный фитнес.		при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполняет или выполняет с грубыми ошибками.
Базовый уровень Оценка «зачтено», «удовлетворительно»	- <i>ОПК-7.3.1. на базовом уровне знает социальное, эмоциональное, психологическое влияние нарушений развития, приобретенных дефектов, инвалидности, последствий ранней депривации и психологической травматизации на личность;</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Тема 4. Анатомо-физиологические аспекты при работе со спецконтингентом. Тема 5. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с детьми. Тема 6. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с женщинами.	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент владеет материалом на базовом уровне; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и неуверенно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов от преподавателя.
Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	- <i>ОПК-7.3.1. на среднем уровне знает социальное, эмоциональное, психологическое</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные	Тема 7. Современные технологии оздоровительной тренировки при	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент твердо владеет учебным материалом; отвечает без наводящих

		влияние нарушений развития, приобретенных дефектов, инвалидности, последствий ранней депривации и психологической травматизации на личность;	лекции	занятиях с пожилыми людьми.		вопросов и без серьёзных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет верно, без ошибок.
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	- <i>ОПК-7.3.1. на высоком уровне знает социальное, эмоциональное, психологическое влияние нарушений развития, приобретенных дефектов, инвалидности, последствий ранней депривации и психологической травматизации на личность;</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции		Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент основательно (глубоко) изучил учебный материал; на вопросы отвечает уверенно, ясно и исчерпывающе; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без допущения ошибок, своевременно.
Умеет						

	<p>Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»</p>	<p>- <i>ОПК-7.У2. не умеет обобщать существующий опыт применения различных технологий развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью разработки новых;</i></p>	<p>Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции</p>	<p>Тема 1. Основные понятия, используемые в оздоровительных тренировках, различной направленности. Тема 2. Структура и содержание занятий оздоровительных тренировок различной направленности.</p>	<p>Устный опрос, тест, доклад-презентация</p>	<p>Студент не имеет четкие представления об объекте изучения в рамках дисциплины; воспроизводит часть учебного материала, элементарные задачи выполняет с помощью преподавателя.</p>
	<p>Базовый уровень Оценка «зачтено», «удовлетворительно»</p>	<p>- <i>ОПК-7.У2. на базовом уровне умеет обобщать существующий опыт применения различных технологий развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью разработки новых;</i></p>	<p>Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции</p>	<p>Тема 3. Введение в оздоровительно реабилитационный фитнес. Тема 4. Анатомо-физиологические аспекты при работе со спецконтингентом. Тема 5. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с детьми.</p>	<p>Устный опрос, тест, доклад-презентация</p>	<p>Студент воспроизводит основной учебный материал, способен с ошибками и неточностями дать определение понятий, сформулировать показания и противопоказания к назначению ЛФК.</p>
	<p>Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»</p>	<p>- <i>ОПК-7.У2. на среднем уровне умеет обобщать существующий</i></p>	<p>Лекционные и практические занятия, в том числе</p>	<p>Тема 6. Современные технологии оздоровительной</p>	<p>Устный опрос, тест, доклад-презентация</p>	<p>Студент имеет достаточные знания в рамках учебной дисциплины,</p>

		опыт применения различных технологий развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью разработки новых;	интерактивные лекции	тренировки при занятиях с женщинами. Тема 7. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с пожилыми людьми.		аргументированно использует их в различных ситуациях, умеет находить информацию и анализировать ее, ставить и решать проблемы.
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	- <i>ОПК-7.У.2. на высоком уровне умеет обобщать существующий опыт применения различных технологий развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью разработки новых;</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции		Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент умеет самостоятельно анализировать, оценивать, обобщать пройденный материал, самостоятельно пользоваться источниками информации, для решения поставленных задач.
Владеет						
Недостаточный уровень Оценка «зачтено», «неудовлетворительно»	<i>ОПК-7.В.3. не владеет современными методами сбора информации по</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные	Тема 1. Основные понятия, используемые в оздоровительных тренировках,	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент плохо владеет изученным материалом; не может полно и достоверно	

	применению традиционных технологий развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека;	лекции	различной направленности. Тема 2. Структура и содержание занятий оздоровительных тренировок различной направленности. Тема 3. Введение в оздоровительно реабилитационный фитнес. Тема 4. Анатомо-физиологические аспекты при работе со спецконтингентом. Тема 5. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с детьми. Тема 6. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с женщинами. Тема 7. Современные		ответить на заданные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы.
Базовый уровень Оценка «зачтено», «удовлетворительно»	<i>ОПК-7.В.3. на базовом уровне владеет современными методами сбора информации по применению традиционных технологий развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека;</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент владеет материалом на базовом уровне; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и неуверенно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов от преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной	

					работы.
Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	<i>ОПК-7.В.3. на среднем уровне владеет современными методами сбора информации по применению традиционных технологий развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека;</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	технологии оздоровительной тренировки при занятиях с пожилыми людьми.	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент твердо владеет учебным материалом; отвечает без наводящих вопросов и без серьёзных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок.
Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	<i>ОПК-7.В.3. на высоком уровне владеет современными методами сбора информации по применению традиционных технологий развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека;</i>	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции		Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент основательно (глубоко) изучил учебный материал; на вопросы отвечает уверенно, ясно и исчерпывающе; свободно применяет полученные знания на практике, практические, работы выполняет правильно, без ошибок, своевременно.

ОПК-1	Недостаточный уровень Оценка «неудовлетворительно»	<i>ОПК-1.3.1. не знает организационную структуру, передовой опыт, стратегии развития и основы законодательства Российской Федерации в сфере адаптивной физической культуры</i>	Недостаточное использование методов и инструментов, обеспечивающих базовый, средний и высокий уровень освоения компетенции	Тема 1. Основные понятия, используемые в оздоровительных тренировках, различной направленности. Тема 2. Структура и содержание занятий оздоровительных тренировок различной направленности. Тема 3. Введение в оздоровительно-реабилитационный фитнес. Тема 4. Анатомо-физиологические аспекты при работе со спецконтингентом. Тема 5. Современные	Индивидуальное задание на практику, дневник практики	Студент плохо знает организационную структуру, передовой опыт, стратегии развития и основы законодательства Российской Федерации в сфере адаптивной физической культуры, не может полно и достоверно ответить на заданные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполняет или выполняет с грубыми ошибками
	Базовый уровень Оценка «удовлетворительно»	<i>ОПК-1.3.1. на базовом уровне знает организационную структуру, передовой опыт, стратегии развития и основы законодательства Российской Федерации в сфере адаптивной физической культуры</i>	Чтение специальной литературы, работа со словарями и справочниками, работа с источниками	технологии оздоровительной тренировки при занятиях с детьми. Тема 6. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с женщинами. Тема 7. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с пожилыми людьми	Индивидуальное задание на практику, Отчет по практике	Студент знает некоторую организационную структуру, передовой опыт, стратегии развития и основы законодательства Российской Федерации в сфере адаптивной физической культуры на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и неуверенно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов от

						преподавателя
Средний уровень Оценка «хорошо»	<i>ОПК-1.3.1. на среднем уровне знает организационную структуру, передовой опыт, стратегии развития и основы законодательства Российской Федерации в сфере адаптивной физической культуры</i>	Чтение специальной литературы, работа со словарями и справочниками, работа с источниками			Индивидуальное задание на практику, отчет по практике, защита отчета по практике	Студент твердо знает организационную структуру, передовой опыт, стратегии развития и основы законодательства Российской Федерации в сфере адаптивной физической культуры, отвечает без наводящих вопросов и без серьёзных ошибок
Высокий уровень Оценка «отлично»	<i>ОПК-1.3.1. на высоком уровне знает организационную структуру, передовой опыт, стратегии развития и основы законодательства Российской Федерации в сфере адаптивной физической культуры</i>	Чтение специальной литературы, работа со словарями и справочниками, работа с источниками			Индивидуальное задание на практику, отчет по практике, защита отчета по практике	Студент основательно знает организационную структуру, передовой опыт, стратегии развития и основы законодательства Российской Федерации в сфере адаптивной физической культуры на вопросы отвечает уверенно, ясно и исчерпывающе

Умеет

Недостаточный уровень Оценка «неудовлетворительно»	<i>ОПК-1.У.2. не умеет выявлять актуальных проблем в сфере адаптивной физической культуре и спорта</i>	Недостаточное использование методов и инструментов, обеспечивающих базовый, средний и	Тема 1. Основные понятия, используемые в оздоровительных тренировках, различной	Индивидуальное задание на практику, дневник практики	Студент не умеет выявлять актуальных проблем в сфере адаптивной физической культуре и спорта
---	--	---	---	--	--

		высокий уровень освоения компетенции	направленности. Тема 2. Структура и содержание занятий оздоровительных тренировок различной направленности. Тема 3. Введение в оздоровительно реабилитационный фитнес. Тема 4. Анатомо-физиологические аспекты при работе со спецконтингентом. Тема 5. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с детьми. Тема 6. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с женщинами. Тема 7. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с пожилыми людьми	Индивидуальное задание на практику, Отчет по практике	Студент умеет выявлять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуре и спорта на начальном уровне
Базовый уровень Оценка «удовлетворительно»	<i>ОПК-1.У.2. на базовом уровне умеет выявлять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуре и спорта</i>	Чтение специальной литературы, работа со словарями и справочниками, работа с источниками			
Средний уровень Оценка «хорошо»	<i>ОПК-1.У.2. на среднем уровне умеет выявлять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуре и спорта</i>	Чтение специальной литературы, работа со словарями и справочниками, работа с источниками		Индивидуальное задание на практику, отчет по практике, защита отчета по практике	Студент умеет выявлять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуре и спорта на продвинутом уровне
Высокий уровень Оценка «отлично»	<i>ОПК-1.У.2. на высоком уровне умеет выявлять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуре и спорта</i>	Чтение специальной литературы, работа со словарями и справочниками, работа с источниками		Индивидуальное задание на практику, отчет по практике, защита отчета по практике	Студент умеет самостоятельно выявлять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуре и спорта на высоком уровне
Владеет					
Недостаточный уровень Оценка «неудовлетворительно»	<i>ОПК-1.В.3. не владеет навыками выявления актуальных проблем отрасли, анализа</i>	Недостаточное использование методов инструментов, и	Тема 1. Основные понятия, используемые в оздоровительных	Индивидуальное задание на практику, дневник практики	Студент плохо владеет актуальными проблемами отрасли,

	ельно»	научно-методических и учебно-методических материалов написания методических практических рекомендаций по использованию собственных разработок и результатов научных исследований;	обеспечивающих базовый, средний и высокий уровень освоения компетенции	тренировках, различной направленности. Тема 2. Структура и содержание занятий оздоровительных тренировок различной направленности. Тема 3. Введение в оздоровительно реабилитационный фитнес. Тема 4. Анатомо-физиологические аспекты при работе со спецконтингентом. Тема 5. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с детьми. Тема 6. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с женщинами. Тема 7. Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с пожилыми людьми		анализом научно-методических и учебно-методических материалов и написания методических и практических рекомендаций по использованию собственных разработок и результатов научных исследований; не может полно и достоверно ответить на заданные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки
	Базовый уровень Оценка «удовлетворительно»	<i>ОПК-1.В.3. на базовом уровне владеет навыками выявления актуальных проблем отрасли, анализа научно-методических и учебно-методических материалов написания методических практических рекомендаций по использованию собственных разработок и результатов научных</i>	Чтение специальной литературы, работа со словарями и справочниками, работа с источниками	Индивидуальное задание на практику, Отчет по практике	Студент владеет некоторыми актуальными проблемами отрасли, анализом научно-методических и учебно-методических материалов и написания методических и практических рекомендаций по использованию собственных разработок и результатов научных исследований, на	

		исследований;			заданные вопросы отвечает недостаточно четко и неуверенно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов от преподавателя
Средний уровень Оценка «хорошо»	<i>ОПК-1.В.3. на среднем уровне владеет навыками выявления актуальных проблем отрасли, анализа научно-методических и учебно-методических материалов и написания методических и практических рекомендаций по использованию собственных разработок и результатов научных исследований;</i>	Чтение специальной литературы, работа со словарями и справочниками, работа с источниками		Индивидуальное задание на практику, отчет по практике, защита отчета по практике	Студент владеет основными актуальными проблемами отрасли, анализом научно-методических и учебно-методических материалов и написания методических и практических рекомендаций по использованию собственных разработок и результатов научных исследований; отвечает без наводящих вопросов и без серьёзных ошибок
Высокий уровень Оценка «отлично»	<i>ОПК-1.В.3. на высоком уровне владеет навыками выявления актуальных проблем отрасли, анализа научно-методических</i>	Чтение специальной литературы, работа со словарями и справочниками, работа с источниками		Индивидуальное задание на практику, отчет по практике, защита отчета по практике	Студент профессионально владеет актуальными проблемами отрасли, анализом научно-методических и

	и учебно-методических материалов и написания методических практических рекомендаций по использованию собственных разработок и результатов научных исследований;				учебно-методических материалов и написания методических практических рекомендаций по использованию собственных разработок и результатов научных исследований; на вопросы отвечает уверенно, ясно и исчерпывающе
--	---	--	--	--	---

4. Методические материалы, определяющие процедуры

оценивания результатов обучения

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

Одной из форм самостоятельной работы студентов является подготовка к устному опросу. Для подготовки к опросу студенту рекомендуется изучить лекционный материал, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов по соответствующей теме.

Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с научной и методической литературой. При подготовке к опросу студентам рекомендуется обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы по дисциплине является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующих рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия;
- определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
- после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы по теме курса;
- продумать пути и способы решения проблемных вопросов;
- продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

В ходе практического занятия необходимо выполнить практическое задание, а затем объяснить методику его решения.

Доклад - презентация и его обсуждение

Регламент устного публичного выступления (доклада) – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, то есть соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, то есть соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, то есть соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя «объять необъятное», охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком

краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу.

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста, лучше наизусть.

Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

По форме тестовые задания могут быть весьма разнообразны.

К первой группе относятся задания закрытой формы с единственным правильным ответом из нескольких представленных.

Вторую группу составляют задания открытой формы, где ответ вводится самостоятельно в поле ввода.

Третья группа представлена заданиями на установление соответствия, в которых элементом одного множества требуется поставить в соответствие элементы другого множества.

В четвертой группе тестов требуется установить правильную последовательность вычислений или каких-то действий, шагов, операций и т. п., используются задания на установление правильной последовательности.

При подготовке к тестированию студент должен придерживаться следующих рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
- выяснить условия тестирования;
- внимательно прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов написать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания, что позволит максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;
- на трудный вопрос не тратить много времени, а переходить к следующему. К трудному вопросу можно вернуться позже;
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

Тема 1 – Основные понятия, используемые в оздоровительных тренировках, различной направленности.

1. Классификация физических упражнений в адаптивной физической культуре.
2. Подходы к классификации технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.
3. Опорные концепции адаптивной физической культуры.
4. Основные компоненты структуры адаптивной физической культуры.
5. Виды оздоровительных тренировок.
6. Содержание и структура урока оздоровительной направленности.

7. Зоны интенсивности на занятиях оздоровительно направленности.
8. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.
9. Отличие адаптивной физической культуры от медицинской реабилитации.
10. Двигательная реабилитация.
11. Физические упражнения, используемых в адаптивной физической культуре.
12. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку.
13. Особенности предварительного проектирования учебно-воспитательного процесса в адаптивном физическом воспитании.
14. Особенности физкультурно-спортивных технологий в физической реабилитации.
15. Режимы работы мышц при оздоровительных тренировках: виды, особенности.

Тема 2 – Структура и содержание занятий оздоровительных тренировок различной направленности.

1. Физиологические механизмы, обеспечивающие двигательную активность на фитнес тренировках различной направленности.
2. Виды фитнес тренировок.
3. Контроль физического состояния при фитнес тренировках: виды, порядок.
4. Оздоровительная аэробика.
5. Отличительные особенности ритмической гимнастики.
6. Схемы составления комплекса ритмической гимнастики.
7. Базовая аэробика.
8. Фитбол-аэробика.
9. Примеры комплекса упражнений Степ-аэробики.
10. Шейпинг как один из видов оздоровительной гимнастики. Основные отличительные особенности.
11. Основные правила растяжки.
12. Пилатес, стретчинг, система специальных упражнений на растягивание.
13. Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья – гидрореабилитация.
14. Основные принципы применения физкультурно-спортивных технологий в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.
15. Характеристика основных разновидностей гимнастики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
16. Аэробные и анаэробные нагрузки. Общая характеристика.

17. Физиологические показатели и физические нагрузки.
18. Самоконтроль физического состояния на оздоровительных тренировках.
19. Периодический контроль физического состояния при фитнес тренировках.

Тема 3 – Введение в оздоровительно реабилитационный фитнес.

1. Основные виды современного оздоровительного фитнеса.
2. Методические приемы адаптивных технологий в двигательной реабилитации при ДЦП.
3. Факторы, влияющие на здоровье человека.
4. Характеристика основных факторов ухудшения здоровья.
5. Физическое развитие и физическая подготовленность как факторы физического здоровья.
6. Основные принципы здорового образа жизни.
7. Формирование критериев уровня здоровья.
8. Основные признаки здоровья.
9. Образ жизни и его компоненты.
10. Профилактика вредных привычек как составляющая здорового образа жизни.
11. Физиологические критерии здоровья.
12. Лечебно-оздоровительные технологии в реабилитационном фитнесе.
13. Механизмы воздействия музыки на организм человека.
14. Алгоритм подбора танцевального материала при организации фитнес тренировки.
15. Оздоровительно реабилитационный фитнес для людей пожилого возраста.
16. Виды и методы мотивации здорового образа жизни.
17. Основные принципы формирования здоровья ребенка.
18. Виды и характеристика групп здоровья детей.
19. Особенности фитнес программ для женщин.

Тема 4 – Анатомо-физиологические аспекты при работе со спецконтингентом.

1. Определение соответствия величины нагрузок функциональным возможностям организма: методы, особенности.
2. Возрастные особенности развития детского организма.
3. Особенности функционирования женского организма.
4. Особенности старения организма.
5. Понятие «геронтология», «гериатрия», «старение».

6. Анатомо-физиологические особенности органов и систем лиц пожилого возраста.
7. Классификация нарушений опорно-двигательного аппарата.
8. Общая характеристика периодов детского возраста.
9. Общеразвивающие и специальные упражнения при работе со спецконтингентом.
10. Основные принципы комплектования групп здоровья.
11. Возрастные особенности лиц юношеского возраста.
12. Характеристика форм организации физкультурно-оздоровительной работы с женщинами.

Тема 5 – Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с детьми.

1. Необходимость занятий физической культурой в дошкольном возрасте.
2. Средства и формы физкультурно-оздоровительных занятий в детском саду и дайте им характеристику.
3. Особенности методики дошкольного физического воспитания.
4. Основные приемы регулирования нагрузки у детей дошкольного возраста.
5. Основные направления модернизации физического воспитания в школе.
6. Инновационные подходы к системе физического воспитания школьников.
7. Реабилитационно-оздоровительная программа по физической культуре в вузе.
8. Методика построения оздоровительных фитнес тренировок для детей различных возрастных групп.
9. Особенности планирования нагрузок.
10. Контроль за физической подготовленностью детей.
11. Виды программ для различных возрастных групп.
12. Общеразвивающие и специальные упражнения при занятиях с детьми.
13. Методические основы физического воспитания учащейся молодёжи.
14. Особенности организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях.
15. Специфика организации активного отдыха дошкольников.

Тема 6 – Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с женщинами.

1. Методика построения оздоровительных фитнес тренировок для женщин.
2. Особенности развития физических качеств у женщин.
3. Специфика выбора программы тренировок.

4. Особенности использования упражнений силовой и аэробной направленности.
5. Обще развивающие и специальные упражнения при занятиях с женщинами.
6. Основные приемы регулирования нагрузки при занятиях с женщинами.
7. Подбор упражнений силовой направленности оздоровительной фитнес тренировки при занятиях с женщиной.
8. Показания и противопоказания для занятий оздоровительными фитнес тренировками при занятиях с женщинами.
9. Подбор упражнений аэробной направленности оздоровительной фитнес тренировки при занятиях с женщиной.
10. Основные технологии аэробной направленности при организации оздоровительных тренировок для женщин.
11. Основные технологии силовой направленности при организации оздоровительных тренировок для женщин.
12. Влияние аэробики на различные системы организма.
13. Характеристика методов разучивания упражнений оздоровительной аэробики.
14. Самоконтроль при занятиях оздоровительной аэробикой.
15. Структура занятия по оздоровительной аэробике.

Тема 7 – Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с пожилыми людьми.

1. Условия и причины занятий физической культурой и спортом в пожилом и старшем возрасте.
2. Основные задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
3. Основные методические правила занятий оздоровительной физической культурой и спортом в пожилом и старшем возрасте
4. Особенности построения оздоровительной фитнес тренировки с пожилыми людьми.
5. Выбор вида двигательного режима в зависимости от стиля жизни пожилых людей.
6. Подбор упражнений силовой направленности оздоровительной фитнес тренировки при занятиях с пожилыми людьми.
7. Показания и противопоказания для занятий оздоровительными фитнес тренировками при занятиях с пожилыми людьми.
8. Подбор упражнений аэробной направленности оздоровительной фитнес тренировки при занятиях с пожилыми людьми.

9. Основные технологии аэробной направленности при организации оздоровительных тренировок для пожилых людей.
10. Общеразвивающие и специальные упражнения при занятиях с пожилыми людьми.
11. Основные технологии силовой направленности при организации оздоровительных тренировок для пожилых людей.
12. Основные приемы регулирования нагрузки при занятиях с пожилыми людьми.
13. Структура занятий с пожилыми людьми.
14. Особенности контроля состояния здоровья лиц пожилого возраста при оздоровительной тренировке.
15. Виды упражнений оздоровительно тренировки при занятиях с пожилыми людьми.

Контролируемые компетенции: ОПК-4, ОПК-7.

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

Темы докладов-презентаций

Составьте доклад-презентацию на тему:

1. Методика освоения цигун. Применение цигун в адаптивной физической культуре.
2. Подвижные игры для детей с ДЦП.
3. Подвижные игры для детей с нарушением речи.
4. Методика преодоления критических ситуаций при обучении плаванию ребенка ограниченными возможностями.
5. Особенности адаптивного физического воспитания у детей, имеющих нарушения опорнодвигательного аппарата.
6. Система ушу. Применение ушу в адаптивной физической культуре.
7. Подвижные игры для слепых и слабовидящих детей.
8. Система Хатха-йога. Терапевтические эффекты асан.
9. Подвижные игры для глухих и слабослышащих детей.
10. Организация и проведение игры. Радиальный баскетбол и её адаптированный вариант.
11. Питербаскет-валид.
12. Безбарьерная среда в адаптивной физической культуре.
13. Гидрореабилитация в адаптивной физической культуре.
14. Адаптивное физическое воспитание детей с нервными заболеваниями.

15. Организация и проведение игры мини-футбола с детьми, имеющими нарушение интеллекта.
16. Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с детьми с ограниченными возможностями здоровья.
17. Основные принципы формирования здоровья ребенка.
18. Методика и организация игр для детей с нарушением в развитии.
19. Краткая характеристика основных направлений оздоровительной физической культуры.
20. Характеристика западных оздоровительных технологий.
21. Развитие аэробики в России.
22. Характеристика восточных оздоровительных технологий.
23. Характеристика отечественных оздоровительных технологий.

Контролируемые компетенции: ОПК-4, ОПК-7.

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

Тесты

Тесты - средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем выбора им одного из нескольких вариантов ответов на поставленный вопрос. Возможно использование тестовых вопросов, предусматривающих ввод обучающимся короткого и однозначного ответа на поставленный вопрос.

Комплект тестов (тестовых заданий)

1. Основные средства воздействия на занимающихся адаптивной физической культурой?
 - А) физические упражнения
 - Б) естественно-средовые факторы
 - В) гигиенические факторы
 - Г) все ответы верны
2. Чем характеризуется понятие методический подход?
 - А) способы реализации какого либо метода в конкретной педагогической ситуации
 - Б) один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных заданий, методов и методических приемов
 - В) совокупность способов воздействия педагога на занимающегося, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логической организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития
 - Г) совокупность различных методов, приемов и форм организации занятий
3. Что понимают под методическим приемом?
 - А) способы реализации какого либо метода в конкретной педагогической ситуации
 - Б) совокупность способов воздействия педагога на занимающегося, выбор которых

- обусловлен определенной научной концепцией, логической организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития
- Б) совокупность различных методов, приемов и форм организации занятий
- Г) один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных заданий, методов и методических приемов
4. Что обозначает методика в широком смысле?
- А) способы реализации какого либо метода в конкретной педагогической ситуации
- Б) совокупность способов воздействия педагога на занимающегося, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логической организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития
- В) один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных заданий, методов и методических приемов
- Г) совокупность различных методов, приемов и форм организации занятий
5. Что обозначает методическое направление?
- А) совокупность различных методов, приемов и форм организации занятий
- Б) один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных заданий, методов и методических приемов
- В) верно только А
- Г) верно только Б
6. Какая существенная черта педагогической технологии?
- А) проблема целей это центральная проблема
- Б) процесс целеобразования
- В) развитие личности в целом
- Г) все ответы верны
7. Классификация физических упражнений, имеющие наибольшее значение для адаптивной физической культуры?
- А) по анатомическому признаку
- Б) по интенсивности выполняемой занимающимся
- В) по нозологическому принципу
- Г) все ответы верны
8. На что делятся технологии физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от направленности стратегии подбора упражнений, методов и организационных форм занятий?
- А) технологии, ориентированные на улучшение функционального состояния занимающихся, независимо от профиля их заболеваний
- Б) упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости, волевых и других способностей
- В) технологии, предусматривающие коррекцию конкретных проблемных зон организма
- Г) верно ответ А и В
9. Что относится к виду АФК, где активно внедряют технологии физкультурно-спортивной деятельности?
- А) адаптивный спорт
- Б) физическая реабилитация или ЛФК
- В) адаптивное физическое воспитание
- Г) все ответы верны

10. Что относится к аэробике преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера?
 - А) шейпинг
 - Б) аква-аэробика
 - В) фитбол-гимнастика
 - Г) сайклинг
11. В каком году возник стретчинг?
 - А) в 1999 году
 - Б) в начале 2000х
 - В) 80 годах в США
 - Г) 50 годы в Швеции
12. Какая цель занятий стретчингом?
 - А) гармоничное и естественное развитие
 - Б) укрепление систем и функций организма
 - В) повысить АД
 - Г) верно только А и Б
13. Какая главная причина неудач в начале обучения плаванию детей-инвалидов?
 - А) нежелание либо непонимание ребенка, что означает умение плавать
 - Б) высокий уровень стресса в группе
 - В) верный ответ Б
 - Г) верный ответ А
14. Какие бывают потенциально опасные факторы?
 - А) состояние здоровья ученика, тренера
 - Б) техническое оборудование бассейна
 - В) температура воды, воздуха, душа
 - Г) все варианты верны
15. Что относится к системе проведения занятий в водной среде, которая подходит и детям и взрослым?
 - А) гидроаэробика
 - Б) аквальжи
 - В) аквасерфинг
 - Г) дайвинг
16. Какое исторически сложившиеся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку?
 - А) экстремальные виды спорта
 - Б) занятие ЛФК
 - В) урок
 - Г) игра
17. В качестве средства социальной реабилитации какие виды деятельности в настоящее время активно используют?
 - А) чтение художественной литературы и рисование
 - Б) живопись, скульптура
 - В) танцы и игра на музыкальных инструментах
 - Г) все ответы верны
18. В качестве чего образовательный туризм выступает эффективным средством?
 - А) социализации
 - Б) профилактика
 - В) профориентация
 - Г) все ответы верны

19. У школьников СМГ в период ремиссии астматического бронхита или бронхиальной астмы в урок должны быть включены?
А) упражнения на расслабления скелетных мышц туловища и конечностей в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями
Б) упражнения скоростно-силового характера
В) упражнения в анаэробном режиме
Г) упражнения для психопрофилактику
20. Что делают специальные релаксационные упражнения для всех возрастных групп школьников по методу Демирчогляна?
А) расслабляют напряженные глаза
Б) одновременно активизируют напряженные глаза
В) «вливают новые силы» в нервные клетки сетчатки
Г) все ответы верны
21. Антистрессовая пластическая гимнастика является практической реализацией каких принципов?
А) принцип иерархии
Б) принцип непрерывности
В) принцип самосовершенствования
Г) все ответы верны
22. Какова основа антистрессовой пластической гимнастики?
А) совершенствование качества процесса движения от физического до мыслительного и нравственного
Б) принцип от простого к сложному
В) принцип социализации
Г) правильный ответ А
23. В какой части урока целесообразно использовать упражнения АПГ (вводный раздел)?
А) в начале урока
Б) в конце урока
В) в начале и в конце урока
Г) верно ответ В
24. Что входит в заключительный раздел АПГ?
А) медитативные танцевальные шаги
Б) ритмизованные танцевальные шаги
В) скоростно-силовые упражнения
Г) верно ответ А и Б
25. Какие показания к занятиям в программе по адаптивной физической культуре для детей с психосоматическими нарушениями на основе принципов М. Норбекова?
А) заболевания опорно-двигательного аппарата
Б) заболевания при нарушениях зрения
В) психосоматические заболевания
Г) верно А и В
26. Как называется метод реабилитации посредством адаптивной верховой езды?
А) изотреапия
Б) дельфинотерапия
В) зоотерапия
Г) иппотерапия

27. Как называются специальные дыхательные упражнения, воздействующие на физиологическую составляющую человека, посредством изменения концентрации дыхания?
- А) пранаяма
Б) сурья-намаскар
В) йога
Г) дыхательная гимнастика Бутейко
28. Как называется командная игра, отличающаяся от хоккея на льду отсутствие льда и другой экипировки?
- А) сайдлинг
Б) хоккей на полу
В) питербаскет
Г) флорбол
29. Как называется новая спортивная командная игра, напоминающая современный баскетбол и отличающийся тем, что в ней участвуют по три игрока каждой команды, а сама игра происходит на площадки в виде круга с тремя концентрическими разметками, в центре которого расположена стойка?
- А) питербаскет
Б) баскетбол
В) голбол
Г) торбол
30. Как называется перетягивание палки (мас-рестлинг)?
- А) аллергический адаптивный вид футбола
Б) якутский национальный вид спорта
В) русская лапта
Г) рафтинг
31. Как называется состязание в умении точно метать дротики, который при желании можно достичь в относительно короткий срок?
- А) стеновая стрельба
Б) дарц
В) стрельба из лука
Г) сквонг
32. Наиболее общими классификационными признаками, позволяющие разделить всю совокупность профессионально-ориентированных видов двигательных действий на определенные группы?
- А) виды АФК
Б) виды заболеваний и инвалидности
В) верно только А
Г) верно А и Б
33. Профессионально-ориентированные виды двигательного действия делаться на следующие группы?
- А) для подготовки специалистов по определенным видам АФК
Б) для подготовки специалистов для работы с определенным контингентом
В) верно А и Б
Г) нет правильного ответа
34. Какие профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности?
- А) с использованием специального оборудования и инвентаря в видах адаптивного спорта, разрабатываемы для спортсменов-инвалидов

- Б) с применением моделированной ограниченной двигательной деятельности студентов
- В) с организационным участием студентов в соревновательной и учебно-тренировочной деятельности совместно со спортсменами имеющие ограниченные возможности здоровья или спортивного инвентаря
- Г) все варианты верны
35. Что используется в группах с использованием специального оборудования и инвентаря в видах адаптивного спорта, разрабатываемые для спортсменов-инвалидов?
- А) озвученные мячи для гондолы и торбола
- Б) винтовки с устройством прицеливания по звуку для биатлона для незрячих спортсменов
- В) спортивные снаряды и снаряжение для игры в хоккей на полу
- Г) все варианты верны
36. В первой подгруппе для моделирования ограничений двигательных действий студентов, применяют следующие способы и средства искусственной депривации и иммобилизации?
- А) очки с темными непросвечивающими линзами
- Б) звуконепроницаемые наушники
- В) иммобилизация суставных движений в локтевых, плечевом, коленном и других суставах
- Г) все ответы верны
37. В третьей группе профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности возможны два способа участия студентов в совместно со спортсменами-инвалидами, это мероприятия, когда студент выступает в качестве?
- А) партнера
- Б) спортивного соперника
- В) нет правильного ответа
- Г) верно А и Б
38. Голбол – это?
- А) спортивная игра, в которой команда из трех человек должна забросить мяч со встроенным колокольчиком в ворота соперника
- Б) игровой вид спорта с мячом и ракеткой в закрытом помещении
- В) спортивный сплав по горным рекам и искусственным гребным каналам на 6,4, 2х местных судах
- Г) командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея с мячом
39. Флорбол это?
- А) групповые кардио-тренировки на велотренажере под руководством тренера
- Б) командный вид адаптивного спорта, очень похожий на баскетбол
- В) командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея с мячом
- Г) разновидность волейбола для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, паралимпийский вид спорта
40. Какая игра для слепых и слабовидящих являющаяся эволюцией игры голбол?
- А) фристайл
- Б) питербаскет
- В) торбол
- Г) волейбол сидя

Контролируемые компетенции: ОПК-4, ОПК-7.

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

Вопросы к экзамену

1. Специфические особенности и приоритеты в развитии массового физкультурно-спортивного движения.
2. Организация управления физической культурой и спортом на федеральном уровне.
3. Тенденции развития физической культуры и спорта в регионах.
4. Особенности реализации долгосрочной целевой программы «спортивный город».
5. Содержание и организация физкультурно-спортивной деятельности комитетов территориального общественного самоуправления.
6. Организация спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства.
7. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.
8. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.
9. Специфика организации активного отдыха дошкольников.
10. Возрастные особенности детей школьного возраста.
11. Специфика физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы.
12. Организация внеурочных форм занятий физической культурой с учащимися общеобразовательных школ.
13. Возрастные особенности лиц юношеского возраста.
14. Методические основы физического воспитания учащейся молодёжи.
15. Особенности организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях.
16. Возрастные особенности людей зрелого возраста.
17. Направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц зрелого возраста.
18. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста.
19. Организационные основы физкультурно-спортивного клуба по месту жительства.
20. Специфика работы с детьми, подростками и молодёжью в клубах по месту жительства.
21. Характеристика деятельности центра физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.
22. Физическая культура на производстве.
23. Физическая культура непосредственно в рамках трудового процесса.
24. Физическая культура вне рамок трудовой деятельности.
25. Возрастные особенности людей пожилого возраста.
26. Содержание занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой с лицами пожилого возраста.
27. Методические особенности занятий физической культурой с пожилыми людьми.
28. Специфика планирования физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе и по месту жительства.
29. Документация планирования физкультурно-оздоровительной работы.
30. Виды контроля и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы с населением.

Курсовая работа- не предусмотрена учебным планом.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Комплект тестов (тестовых заданий)

1. Основные средства воздействия на занимающихся адаптивной физической культурой?
 - А) физические упражнения
 - Б) естественно-средовые факторы
 - В) гигиенические факторы
 - Г) все ответы верны**
2. Чем характеризуется понятие методический подход?
 - А) способы реализации какого либо метода в конкретной педагогической ситуации
 - Б) один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных заданий, методов и методических приемов
 - В) совокупность способов воздействия педагога на занимающегося, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логической организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития**
 - Г) совокупность различных методов, приемов и форм организации занятий
3. Что понимают под методическим приемом?
 - А) способы реализации какого либо метода в конкретной педагогической ситуации**
 - Б) совокупность способов воздействия педагога на занимающегося, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логической организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития
 - В) совокупность различных методов, приемов и форм организации занятий
 - Г) один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных заданий, методов и методических приемов
4. Что обозначает методика в широком смысле?
 - А) способы реализации какого либо метода в конкретной педагогической ситуации
 - Б) совокупность способов воздействия педагога на занимающегося, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логической организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития
 - В) один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных заданий, методов и методических приемов
 - Г) совокупность различных методов, приемов и форм организации занятий**
5. Что обозначает методическое направление?
 - А) совокупность различных методов, приемов и форм организации занятий
 - Б) один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных заданий, методов и методических приемов
 - В) верно только А
 - Г) верно только Б**
6. Какая существенная черта педагогической технологии?
 - А) проблема целей это центральная проблема
 - Б) процесс целеобразования
 - В) развитие личности в целом
 - Г) все ответы верны**
7. Классификация физических упражнений, имеющие наибольшее значение для адаптивной физической культуры?
 - А) по анатомическому признаку
 - Б) по интенсивности выполняемой занимающимся
 - В) по нозологическому принципу
 - Г) все ответы верны**

8. На что делятся технологии физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от направленности стратегии подбора упражнений, методов и организационных форм занятий?

А) технологии, ориентированные на улучшение функционального состояния занимающихся, независимо от профиля их заболеваний

Б) упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости, волевых и других способностей

В) технологии, предусматривающие коррекцию конкретных проблемных зон организма

Г) верно ответ А и В

9. Что относится к виду АФК, где активно внедряют технологии физкультурно-спортивной деятельности?

А) адаптивный спорт

Б) физическая реабилитация или ЛФК

В) адаптивное физическое воспитание

Г) все ответы верны

10. Что относится к аэробике преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера?

А) шейпинг

Б) аква-аэробика

В) фитбол-гимнастика

Г) сайклинг

11. В каком году возник стретчинг?

А) в 1999 году

Б) в начале 2000х

В) 80 годах в США

Г) 50 годы в Швеции

12. Какая цель занятий стретчингом?

А) гармоничное и естественное развитие

Б) укрепление систем и функций организма

В) повысить АД

Г) верно только А и Б

13. Какая главная причина неудач в начале обучения плаванию детей-инвалидов?

А) нежелание либо непонимание ребенка, что означает умение плавать

Б) высокий уровень стресса в группе

В) верный ответ Б

Г) верный ответ А

14. Какие бывают потенциально опасные факторы?

А) состояние здоровья ученика, тренера

Б) техническое оборудование бассейна

В) температура воды, воздуха, душа

Г) все варианты верны

15. Что относится к системе проведения занятий в водной среде, которая подходит и детям и взрослым?

А) гидроаэробика

Б) аквалыжи

В) аквасерфинг

Г) дайвинг

16. Какое исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку?

А) экстремальные виды спорта

Б) занятие ЛФК

В) урок

Г) игра

17. В качестве средства социальной реабилитации какие виды деятельности в настоящее время активно используют?
- А) чтение художественной литературы и рисование
Б) живопись, скульптура
В) танцы и игра на музыкальных инструментах
Г) все ответы верны
18. В качестве чего образовательный туризм выступает эффективным средством?
- А) социализации
Б) профилактика
В) профориентация
Г) все ответы верны
19. У школьников СМГ в период ремиссии астматического бронхита или бронхиальной астмы в урок должны быть включены?
- А) упражнения на расслабления скелетных мышц туловища и конечностей в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями**
Б) упражнения скоростно-силового характера
В) упражнения в анаэробном режиме
Г) упражнения для психопрофилактики
20. Что делают специальные релаксационные упражнения для всех возрастных групп школьников по методу Демирчогляна?
- А) расслабляют напряженные глаза
Б) одновременно активизируют напряженные глаза
В) «вливают новые силы» в нервные клетки сетчатки
Г) все ответы верны
21. Антистрессовая пластическая гимнастика является практической реализацией каких принципов?
- А) принцип иерархии
Б) принцип непрерывности
В) принцип самосовершенствования
Г) все ответы верны
22. Какова основа антистрессовой пластической гимнастики?
- А) совершенствование качества процесса движения от физического до мыслительного и нравственного
Б) принцип от простого к сложному
В) принцип социализации
Г) правильный ответ А
23. В какой части урока целесообразно использовать упражнения АПГ (вводный раздел)?
- А) в начале урока
Б) в конце урока
В) в начале и в конце урока
Г) верно ответ В
24. Что входит в заключительный раздел АПГ?
- А) медитативные танцевальные шаги
Б) ритмизованные танцевальные шаги
В) скоростно-силовые упражнения
Г) верно ответ А и Б
25. Какие показания к занятиям в программе по адаптивной физической культуре для детей с психосоматическими нарушениями на основе принципов М. Норбекова?

- А) заболевания опорно-двигательного аппарата
- Б) заболевания при нарушениях зрения
- В) психосоматические заболевания

Г) верно А и В

- 26. Как называется метод реабилитации посредством адаптивной верховой езды?
- А) изотреапия
- Б) дельфинотерапия
- В) зоотерапия

Г) иппотерапия

- 27. Как называются специальные дыхательные упражнения, воздействующие на физиологическую составляющую человека, посредством изменения концентрации дыхания?

А) пранаяма

- Б) сурья-намаскар
- В) йога

Г) дыхательная гимнастика Бутейко

- 28. Как называется командная игра, отличающаяся от хоккея на льду отсутствие льда и другой экипировки?

А) сайклинг

Б) хоккей на полу

- В) питербаскет

Г) флорбол

- 29. Как называется новая спортивная командная игра, напоминающая современный баскетбол и отличающийся тем, что в ней участвуют по три игрока каждой команды, а сама игра происходит на площадки в виде круга с тремя концентрическими разметками, в центре которого расположена стойка?

А) питербаскет

- Б) баскетбол

- В) голбол

- Г) торбол

- 30. Как называется перетягивание палки (мас-рестлинг)?

- А) аллергический адаптивный вид футбола

Б) якутский национальный вид спорта

- В) русская лапта

- Г) рафтинг

- 31. Как называется состязание в умении точно метать дротики, который при желании можно достичь в относительно короткий срок?

- А) стендовая стрельба

Б) дарц

- В) стрельба из лука

- Г) сквош

- 32. Наиболее общими классификационными признаками, позволяющие разделить всю совокупность профессионально-ориентированных видов двигательных действий на определенные группы?

- А) виды АФК

- Б) виды заболеваний и инвалидности

- В) верно только А

Г) верно А и Б

- 33. Профессионально-ориентированные виды двигательного действия делаться на следующие группы?

- А) для подготовки специалистов по определенным видам АФК

- Б) для подготовки специалистов для работы с определенным контингентом

В) верно А и Б

Г) нет правильного ответа

34. Какие профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности?
А) с использованием специального оборудования и инвентаря в видах адаптивного спорта, разрабатываемы для спортсменов-инвалидов
Б) с применением моделированной ограниченной двигательной деятельности студентов
В) с организационным участием студентов в соревновательной и учебно-тренировочной деятельности совместно со спортсменами имеющие ограниченные возможности здоровья или спортивного инвентаря

Г) все варианты верны

35. Что используется в группах с использованием специального оборудования и инвентаря в видах адаптивного спорта, разрабатываемые для спортсменов-инвалидов?
А) озвученные мячи для гондолы и торбала
Б) винтовки с устройством прицеливания по звуку для биатлона для незрячих спортсменов
В) спортивные снаряды и снаряжение для игры в хоккей на полу
- Г) все варианты верны**
36. В первой подгруппе для моделирования ограничений двигательных действий студентов, применяют следующие способы и средства искусственной депривации и иммобилизации?
А) очки с темными непросвечивающими линзами
Б) звуконепроницаемые наушники
В) иммобилизация суставных движений в локтевых, плечевом, коленном и других суставах

Г) все ответы верны

37. В третьей группе профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности возможны два способа участия студентов в совместно со спортсменами-инвалидами, это мероприятия, когда студент выступает в качестве?
А) партнера
Б) спортивного соперника
В) нет правильного ответа

Г) верно А и Б

38. Голбол – это?
А) спортивная игра, в которой команда из трех человек должна забросить мяч со встроенным колокольчиком в ворота соперника
Б) игровой вид спорта с мячом и ракеткой в закрытом помещении
В) спортивный сплав по горным рекам и искусственным гребным каналам на 6,4, 2х местных судах
Г) командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея с мячом

39. Флорбол это?
А) групповые кардио-тренировки на велотренажере под руководством тренера
Б) командный вид адаптивного спорта, очень похожий на баскетбол
В) командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея с мячом
Г) разновидность волейбола для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, паралимпийский вид спорта

40. Какая игра для слепых и слабовидящих являющаяся эволюцией игры голбол?
А) фристайл
Б) питербаскет

В) төрбөл

Г) волейбол сидя

