Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО**

**КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ**

по специальности

*32.05.01 Медико-профилактическое дело*

Является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки (специальности) *32.05.01 Медико-профилактическое дело*, утвержденной ученым советом ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

протокол № 11 от 22.06.2018 года

Оренбург

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств по дисциплине содержит типовые контрольно-оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, в том числе контроля самостоятельной работы обучающихся и для контроля сформированных в процессе изучения дисциплины результатов обучения на промежуточной аттестации в форме зачета.

Контрольно-оценочные материалы текущего контроля успеваемости распределены по темам дисциплины и сопровождаются указанием используемых форм контроля и критериев оценивания. Контрольно – оценочные материалы для промежуточной аттестации соответствуют форме промежуточной аттестации по дисциплине, определенной в учебной плане ОПОП и направлены на проверку сформированности знаний, умений и навыков по каждой компетенции, установленной в рабочей программе дисциплины.

В результате изучения дисциплины у обучающегося формируются **следующие компетенции:**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование компетенции | Индикатор достижения компетенции |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Инд. УК 7.1. Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья |
| Инд.УК 7.2. Формирование двигательных умений и навыков |
| Инд.УК 7.3. Формирование психических качеств посредством физической культуры |
| Инд.УК 7.4. Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры |
| Инд.УК 7.5. Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья |

1. **Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся.**

**Оценочные материалы в рамках всей дисциплины.**

Контрольные упражнения.

**1 модуль**

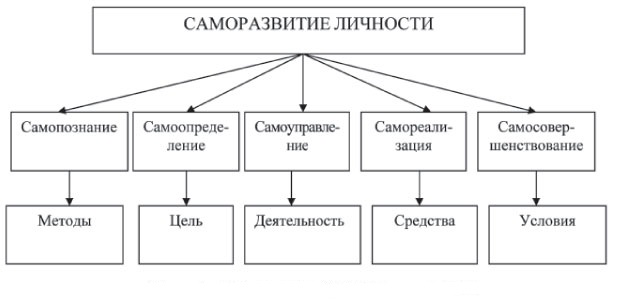
**1.1.Составить схему этапов управления саморазвитием.**

1. Процесс саморазвития подразумевает постоянную работу над собой, стремление изменить свою жизнь к лучшему, сохранить здоровье, при этом постоянно двигаясь вперёд. Любое становление личности может двигаться в двух направлениях: постоянное стремление к самосовершенствованию подразумевает рост моральных, духовных и здоровых принципов, а пассивное созерцание без какой-либо цели рано или поздно приводит к регрессу. Природа устроена сложно и непредсказуемо, однако у этого принципа нет исключений — всё живое, в том числе человек, либо развивается, либо постепенно деградирует.

Путь самосовершенствования сложен и тернист. Не только внешние факторы порой мешают человеку становиться лучше, но и его внутреннее «Я». Осознание проблемы ещё не гарантирует успешное её разрешение: саморазвитие, словно пазл, складывается из множества разрозненных и одинаково важных кусочков. Обязательными составляющими успеха являются:

* правильно выбранное направление;
* твёрдая уверенность в желаемом результате;
* мотивация для личностного роста;
* сила воли;
* готовность жертвовать устоявшимися привычками в пользу нового, более здорового образа жизни;
* поступательное, но непрерывное движение к поставленным целям.

Рис. Этапы саморазвития личности.



Процесс управления – это совокупность целенаправленных действий руководителя и аппарата управления по согласованию совместной деятельности людей для достижения целей организации.

Этап – это совокупность операций (действий), характеризующихся качественной определенностью и однородностью и отражающих необходимую последовательность их существования.

Процесс управления можно представить как последовательность следующих этапов:

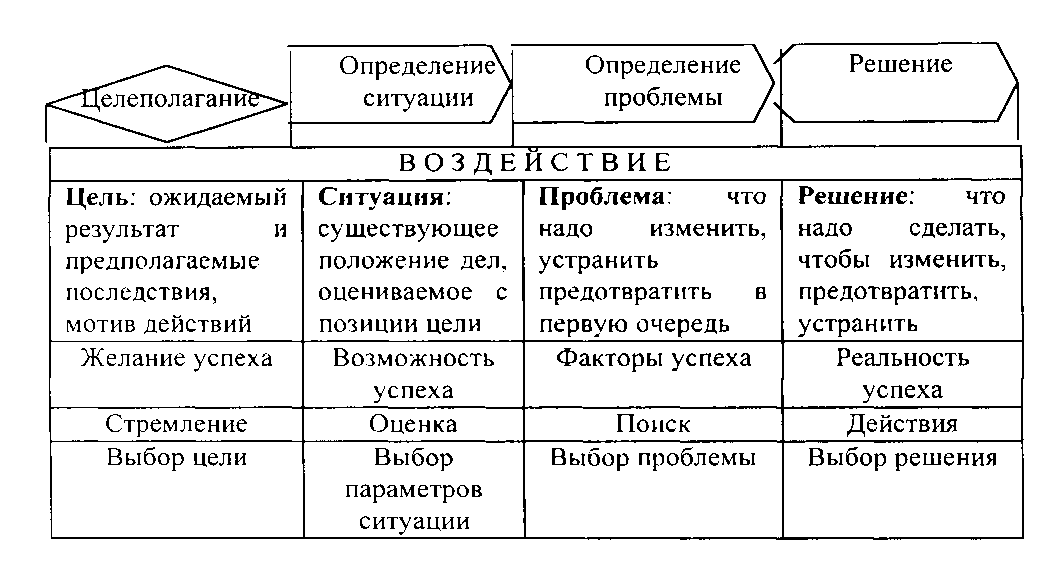
• постановки цели (целеполагание),

• оценки ситуации,

• определения проблемы,

• выработки управленческого решения.

Раскроем поэтапную последовательность процесса управления наглядно



Цель – это представление руководителя о том, какой должна быть управляемая им система. В научном определении её можно сформулировать как идеальный образ желаемого, возможного и необходимого состояния системы. Процесс управления начинается с постановки цели воздействия. Если он является сознательно осуществляемым процессом, целенаправленным и целесообразным, он может начинаться только с уяснения, определения и постановки цели воздействия.

Ситуация – это состояние управляемой системы, оцениваемой относительно цели. Под ситуацией было бы неправильно понимать лишь отклонение от программы либо конфликтные случаи работы. Управление осуществляется независимо от того, есть отклонение или нет, конфликтна или неконфликтна обстановка. Состояние системы никогда не может быть тождественно цели, следовательно, всегда существует ситуация.

Отличие ситуации от цели, как правило, включает множество противоречий. Акт воздействия необходим для разрешения этих противоречий, для приближения состояния системы к цели. Но это возможно лишь в том случае, если мы найдём ведущее противоречие, разрешение которого поведёт за собой разрешение всех остальных.

Проблема – это ведущее противоречие ситуации и цели, на разрешение которого должно быть направлено воздействие. Без определения проблемы невозможно управленческое решение.

Управленческое решение – это нахождение путей разрешения проблемы и организационная работа по реализации решения в управляемой системе. Является заключительным этапом процесса управления, его соединением с процессом производства, импульсом воздействия управляющей системы на управляемую.

**1.2.Практические рекомендации по управлению временем**.

Планируйте свои действия.

Планирование дел на ближайший день (или ближайшую неделю) имеет практическое значение в любой работе. Неважно, сидите ли вы в офисе, стоите у конвейера, подрабатываете курьером в свободное от учёбы время – чёткий план действий всегда принесёт реальную пользу в виде повышения результативности (личной и профессиональной).

Даже если ваши действия строго регламентированы должностной инструкцией, всегда нужно иметь заранее составленный план – это поможет справляться с работой более эффективно и оперативно.

Помните, что все успешные люди планируют свою жизнь.

Запомните несколько важнейших аксиом тайм-менеджмента:

1. Фиксируйте цели письменно. Если на бумаге (или в электронном ежедневнике) не обозначена ваша цель, значит, её не существует.
2. Планируйте свой день. Заранее составленный список заданий и действий увеличивает продуктивность любого вида деятельности на 25%.
3. Дробите большие задачи. Объемные по времени выполнения дела нужно всегда разделять на несколько мелких подзадач – не хватайтесь за масштабный проект, не продумав заранее последовательность действий.

Необходимо, чтобы планирование стало вашей второй натурой: возьмите за правило составлять план действий на завтрашний день перед сном. Утром на работе вы уже будете точно знать, с чего начинать, чем продолжить и как закончить.

Всегда оставляйте определенный резерв времени на «форс-мажор» — непредвиденные обстоятельства.

Помните, что те несколько минут, что вы затратите на составление плана, с лихвой окупятся в будущем: результаты грамотного планирования вы оцените уже на первой неделе внедрения в жизнь.

Формулируйте желаемый результат в конкретные цели и задачи

Стратегическое и эффективное планирование невозможно без грамотного целеполагания. Если говорить более простым языком, вы должны уметь четко формулировать основную цель и уметь разбивать её на более конкретные и локальные задачи.

Согласно данному принципу цель должна быть:

* конкретной
* измеримой
* достижимой за определенный период
* актуальной или истинной – необходимо заранее понять, действительно ли данная задача поможет в достижении цели
* ограниченной во времени

Фиксируйте ваш план действий

Однотипные задачи можно группировать в один пункт, а более объёмные дела целесообразно разбивать на несколько последовательных задач.

Наглядное составление плана экономит не только ваше время, но и позволяет другим сотрудникам, участвующим в проекте, быстро уяснить положение дел и включиться в работу с нужного этапа.

Расставляйте приоритеты

Своевременно и чётко определить главную цель – это необходимо и правильно. Но главная задача – это двигаться к достижению данной цели, последовательно выполняя текущие задачи разной степени трудности.

Ещё один инструмент для эффективной расстановки приоритетов называется «Матрица Эйзенхауэра». Политический и военный деятель, президент США Дуйат Эйзенхауэр был человеком практичным и весьма успешным.

Он придумал разделять все текущие дела на 4 категории:

* срочные и важные;
* важные, но не срочные;
* срочные, но не очень важные;
* неважные и несрочные.

Фокусируйтесь на главном

Умение фокусироваться на главном, не отвлекаясь на постороннее, — важнейший практический навык, овладев которым, вы решите самые приоритетные задачи продуктивного тайм-менеджмента.

Анализируйте свой опыт и создавайте свои правила тайм-менеджмента

Периодически стоит оглядываться назад и делать прагматичные выводы из своего опыта управления временем. Изучайте свои ошибки и обязательно принимайте меры по их исправлению.

Обязательно анализируйте ситуации, в которых вы особенно интенсивно теряли личные ресурсы.

Планируйте отдых

В погоне за успехом и личной результативностью никогда не пренебрегайте отдыхом, более того — планируйте отдых! Для управления временем полноценный отдых – важнейший элемент успеха.

**1.3.Составить и провести комплекс калланетики.**

Разминка

Начинается комплекс упражнений калланетики с разминки. Это очень важный этап занятий, поскольку именно разминка поможет подготовить мышцы к основным упражнениям, введет их в тонус, «разогреет» и активизирует кровообращение.

Упражнение 1.Это упражнение поможет снять напряжение ягодичных мышц. Сидя на стуле, имеющий подлокотники. Поднимитесь, опираясь на подлокотники, при этом держа спину прямо и повыше подняв подбородок. Выполните упражнение 40 раз.

Упражнение 2.Встаньте прямо, расставьте ноги на ширине плеч. Прямые руки поднимите вверх. Втяните живот, почувствуйте, как вы стали немного выше за счет этого. Согните ноги в коленях, полуприсев, и вытяните вперед прямые руки, будто тянитесь к чему-то. Наклонитесь вперед и пробудьте в этом положении около минуты. Оставаясь в этом положении, отведите прямые руки назад и вытяните подбородок и шею. Опять вытяните руки перед собой и снова отведите их назад. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 3.Это упражнение калланетики поможет разогреть мышцы плечевого пояса. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч. Разведите прямые руки в стороны на уровне плеч, поверните их ладонями вверх. Отведите прямые руки назад, пытаясь соединить лопатки. Медленно подвигайте плечами, попытайтесь коснуться пальцами рук за спиной. Повторите упражнение 100 раз.

Упражнение 4.Это упражнение приведет в тонус мышцы талии. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч. Правую руку положите на внешнюю сторону левой ноги (нащупайте выступающую кость таза – вот на нее и положите свою руку), а прямую левую руку вытяните вверх. Вытяните левую часть тела с поднятой рукой максимально вверх. Подберите ягодицы, таз выдвиньте немного вперед. В этом положении задержитесь на минуту. Сделайте наклон в правую сторону. Повторите данное упражнение по 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 5.Данное упражнение в разминке комплекса калланетики поможет разогреть мышцы ног и спины. Возможно, сначала вы будете делать это с согнутыми коленями, впоследствии при выполнении данного упражнения ноги будут прямыми. Наклонитесь вперед, соприкоснитесь ладонями (именно ладонями, а не только пальцами) с полом. Задержитесь в этом положении на минуту и обхватите руками ноги с внутренней стороны, как можно ниже. Опустите плечи, голову устремите к коленям. Плавно переместите корпус по направлению к ногам. После того, как корпус придвинется к ногам на несколько сантиметров, обхватите обеими руками икры левой ноги выше щиколотки. Потяните мышцы спины и бедер, считая до двадцати. Отдохните и положите ладони на пол, выгнув спину. То же самое повторите на правой ноге.

Упражнение 6.Это упражнение в комплексе упражнений калланетики предназначено для мышц шеи. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч. Втяните живот, напрягите ягодичные мышцы, таз подайте вперед, голову опустите, касаясь подбородком ложбинки между ключицами. Медленно поверните голову влево, устремляя подбородок вверх. Досчитайте до пяти и вернитесь в начальную позицию. Повторите данное упражнение в правую сторону. Сделайте упражнение по 5 раз в каждую сторону.

Упражнения калланетики для мышц живота

Упражнение 1.Лежа на полу, руки вытяните вдоль туловище, согните ноги в коленях и немного расставьте их. «Вдавитесь» спиной в пол, насколько это возможно. Поднимите руки, ухватитесь ими за внутреннюю сторону бедер. Медленно поднимайте голову, отрывая плечи от пола – подняться должны только они, остальная часть туловища, начиная от лопаток, должна продолжать соприкасаться с полом. Так же медленно отведите голову и плечи назад, задержав их на уровне 10-15 см от пола. Голова должна быть устремлена вверх. Повторите упражнение 3 раза. Отдохните.

Упражнение 2.Лягте на пол, руки вытяните вдоль туловище, согните ноги в коленях и немного расставьте их. Поднимите обе ноги над полом на высоте 10-15 см. Поднимите голову и плечи, одновременно поднимая перпендикулярно полу левую ногу и опуская на пол правую. Таким образом, ноги образуют прямой угол. Руки в это время должны быть вытянуты прямо перед собой, будто вы тянетесь к чему-то. Часть спины от лопаток и ягодицы при этом продолжают соприкасаться с полом. Повторить упражнение 10-15 раз.

Упражнение 3.Лежа на полу, прямые руки вытяните вдоль тела, согните ноги в коленях и слегка расставьте их. Поднимите прямые ноги вверх, чтобы они образовали с полом прямой угол. Обхватите ноги руками и подтяните к коленям голову и плечи, поднимая их. Отпустите ноги и вытяните руки прямо, будто стараясь дотянуться ими к чему-то. При этом медленно раскачивайте в стороны верхней частью тела. Повторите упражнение 100 раз.

Упражнения калланетики для ног

Упражнение 1.Для выполнения данного упражнения вам понадобится стул. Встаньте возле спинки стула и обопритесь о нее ладонями рук, находящихся на ширине плеч. Соединив пятки, приподнимитесь на носочки как можно выше, при этом согните и немного выверните колени. Спину держите прямо, плечи расслабьте. Голову поднимите вверх. Напрягите ягодичные мышцы и подайте таз вперед. Задержитесь в таком положении на минуту и верните таз в исходную позицию. Опуститесь на 3 см, продолжая держать ноги согнутыми в коленях, а пятки вместе. Постойте так, балансируя, еще минуту. Из этой позиции повторите поднятие-опускание на 3 см еще 2 раза. Таким образом, каждое упражнение включает в себя 3 поднятия –опускания на 3 см. Выполните упражнение 10 раз.

Упражнение 2.Данное упражнение в комплексе упражнений калланетики схоже с предыдущим. Отличается оно степенью напряжения мышц – опуститься в этот раз нужно на 6 см. При этом стоит продолжать держать спину прямо, пятки – вместе, а ноги – согнутыми в коленях. Выполните упражнение 10 раз.

Упражнение 3. Понадобится стул. Встаньте так, чтобы поднятая параллельно полу прямая левая нога опиралась на спинку стула. Поднимите руки вверх и вытяните тело, будто стараясь стать как можно выше. Сделайте наклон туловища к стопе, опирающейся о стул. Отдохните, положите голову и руки на ногу в любом удобном вам месте. Медленно перемещайте туловище по направлению колена вперед-назад. Сделайте около 50 таких перемещений, повторите то же самое, стоя на левой ноге.

Упражнения калланетики для ягодиц и бедер

Упражнение 1.Возьмите стул, поставьте его спинкой к себе, сидяя перед стулом на левой ягодице. При этом левую ногу согните в колене, прижав стопу к полу, а правую ногу вытяните вправо и назад и также согните в колене. Правая стопа расслаблена. Левой рукой держите стул, а правую положите на бедро и толкайте его вперед, упираясь правым коленом в пол. Оторвите правую стопу от пола, при этом сохраняя спину ровной и удерживая направленными вперед ягодицы и таз. Попытайтесь поднять правое колено на 5-6 см от пола и передвинуть ногу на 2-3 см назад. Плавно вернитесь на 2-3 см вперед. Повторите по 20 раз для каждой стороны.

Упражнение 2.Возьмите стул, поставьте его спинкой к себе, сидя перед стулом на левой ягодице. При этом левую ногу согните в колене, прижав стопу к полу, а правую ногу вытяните вправо без напряжения. Поверните ноги так, чтобы пальцы оперлись о пол. Поднимите правую ногу на 5-7см от пола и задержитесь в таком положении на минуту. Повторите упражнение по 20 раз в каждую сторону.

Упражнение 3.Возьмите стул, поставьте его спинкой к себе, опуститесь перед спинкой стула на колени, взявшись за нее руками. Плечи прямые, торс отклоните назад, напрягите спину и выдвиньте таз вперед. Наклонитесь вперед, выгибая спину и потягивая позвоночник. Не отрывая от пола стоп, плавно поднимите правое колено вверх и наклоните его вбок. Сосчитайте до пяти и поднимите правую стопу над полом на 3-4 см. переведите колено на 2-3 см назад и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 50 раз в каждую сторону.

Упражнение 4.Исходная позиция – как в предыдущем упражнении. Вытяните прямую правую ногу в сторону, поверните колено и стопу в направлении пола. Напрягите мышцы ягодиц, вытолкните таз вперед и поднимите правую ногу на высоту 6-8 см от пола. Задержитесь в таком положении в течение минуты, опустите ногу. Повторите упражнение по 50 раз в каждую сторону.

Завершающий комплекс упражнений калланетики на растягивание мышц

Упражнение 1.Сидя на полу, напрягите мышцы всего тела. Обопритесь руками о пол за спиной. Выпрямленные вперед ног раздвиньте как можно шире. Опустите торс к полу, стараясь «вжаться» всем телом в него.

Упражнение 2.Сидя на полу, напрягите мышцы всего тела. Обопритесь руками о пол за спиной. Поверните корпус влево, положите руки на ногу как можно ниже колена. Наклонитесь к колену, задержитесь на полминуты в этом положении и сильнее передвиньтесь вперед. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 50 раз в каждую сторону.

Упражнение 3.Сидя на полу, сомкните выпрямленные перед собой ноги. Наклоните туловище вперед до упора, положите руки на ноги и продолжайте тянуться вперед. Достигнув максимально возможной точки, задержитесь в таком положении на полминуты и попытайтесь потянуться вперед еще немного. Вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение 50 раз. В идеале, выполняя это упражнение калланетики, вы должны дотронуться головой колен.

Упражнение 4. Лежа на полу, поднимите подбородок вверх. Поднимите левую ногу вверх и обхватите ее руками сзади. Задержитесь в этой позиции на полминуты и плавно подтяните ногу к груди. Выполните упражнение по 50 раз с каждой ногой.

Упражнение 5. Лежа на полу, согнутые в локтях руки заведите за голову. Согните левую ногу и переведите ее над правой, придвигая левое колено к правому локтю. Локти при этом должны соприкасаться с полом. Выполните упражнение по 50 раз с каждой ногой.

Упражнения калланетики для таза

Упражнение 1.Опуститесь на колени, вытяните вверх сплетенные между собой руки, потянитесь вверх. Приподнимитесь на 15-20 см и снова потянитесь вверх. Оставаясь в этом положении, передвиньте бедра максимально влево. Голову и плечи при этом держите высоко. Плавно опишите круг тазом. Потянитесь бедрами максимально вправо. Повторите упражнение влево-вправо по 5 раз, не касаясь при этом пяток ягодицами.

Упражнение 2.Стоя на коленях, соединить стопы, сплетенные руки поднять над головой. Потянитесь вверх, прилагая к этому все усилия. Плавно опуститесь вниз, устремляя ягодицы к пяткам. Не касаясь пяток, напрягите ягодичные мышцы и задержитесь в этой позиции на минуту. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 3.Стоя на коленях, соедините стопы, сплетенные руки поднимите над головой. Напрягите мышцы живота и ягодиц. Наклоните тело назад, задержитесь в этом положении на 10-15 секунд. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнения калланетики для ног

Упражнение 1.Стоя на коленях, соедините ноги и стопы вместе. Откиньтесь назад, опираясь ладонями о пол за спиной. Напрягите мышцы живота и ягодиц. Вытолкните таз вперед и вверх. Задержитесь в этой позиции 10-15 секунд. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 2.Сидя лицом к спинке стула (стул расположите на расстоянии вытянутых ног). Расставьте ноги, приложив стопы к задним ножкам стула. Носки оттяните, руками обопритесь о пол. Туловище немного наклоните вперед, не напрягаясь. Сожмите стопы и ноги, напрягая из всех сил мышцы бедер, словно пытаетесь сломать ногами стул. Находясь в этой позиции, сосчитайте до ста. Повторите это же упражнение, расположив руки перед собой, между бедрами.

**1.4.Составить и провести комплекс аэробики**

Начнем с разминки, она состоит из 5-ти кардио-техник:

№1. Прыжки «Ноги вместе – ноги врозь»

№2. Прыжки «Ножницы»

№3. Прыжки с высоким подъемом коленей

№4. Прыжки с захлестом

№5. Прыжки с подъемом ног и касанием руками стоп

Используйте эти упражнения в качестве разогрева мышц. Повторите каждую технику по 10-15 раз с минимальным отдыхом. Теперь мышечные ткани готовы к основной работе по аэробике.

Основной комплекс упражнений по аэробике

№1. Прыжки с касанием степа носком (работайте в течении минуты)

Для этой техники вам понадобиться степ-платформа (можно заменить любой устойчивой подставкой). Суть – прыжки с попеременной сменой ног и касанием степа носком. Работайте в быстром темпе.

№2. Прыжки по диагонали (по 15 раз для каждой ноги)

№3. Попеременные боковые выпады

Эффективная техника для проработки внутренней поверхности бедер. Выполните 15 повторений для каждой ноги.

№4. Обратные выпады с ударом

Чем глубже будете опускаться в присед, тем эффективнее проработаете нижнюю часть тела (ягодицы и бицепс бедра в частности). Выполните 15 раз для каждой ноги.

№5. Выпады с прыжком

Важно правильно приземлиться, чтобы не потерять равновесие и не нарушить технику выполнения упражнения по аэробике. Передняя нога должна стать на пол полностью с небольшим упором на пятку, вторая – на носок. Выполните 15 повторений.

№6. Приседания с прыжком

Эффективное жиросжигающее упражнение для нижней части тела. Сделайте 20 раз.

№7. Приседания «Мельница»

В этом упражнении ноги нагружаются в статическом положении. Работа рук заставляет работать верхнюю часть тела и развивает координации. Выполните по 20 раз для каждой стороны.

№8. Приседание «Сумо» с ударами рук в сторону (20 раз)

Техника комплекса по аэробике отлично прорабатывает верхнюю часть корпуса, а также ягодицы и внутреннюю поверхность бедра. Работа в динамике – опустились в присед, сделали удары в стороны, вернулись в стартовое положение.

№9. Держим баланс

Техника помогает развивать баланс и координацию движений. Положение ступни верхней ноги позволяет максимально растянуть заднюю поверхность бедра. Повторите для каждой стороны по 10 раз.

№10. Упражнение «Лягушка» (10 раз)

№11. Планка с прыжком

Задействует в работе максимальное число мышечных групп. Выполните 20 повторений.

№12. Планка (чередование стойки на руках и предплечьях, 10 раз)

№13. Планка с попеременным подъемом руки и колена (12 раз)

№14. Отжимания с колен «по сторонам» (по 12 раз для каждой стороны)

№15. Боковые скручивания (по 8 раз для каждой стороны).

№16. V-пресс (15 повторов)

Равномерную нагрузку получают нижняя и верхняя часть прямой мышцы пресса.

№17. Пресс «Ножницы» (по 10 раз для каждой стороны)

№18. Обратная планка (15 повторов)

№19. Бурпи (6 раз)

Завершает аэробику эффективное жиросжигающее упражнение, заимствованное из кроссфита. В работе задействовано максимально число мышц.

**1.5.Провести комплекс дыхательных упражнений (по Стрельниковой):**

**Базовый комплекс гимнастики состоит из 13 упражнений**

**- «Ладошки» Данное упражнение является разминочным. Выполняется по следующему алгоритму: стоя, нужно согнуть руки в локтях и развернуть ладони от себя. На вдохе ладони нужно крепко сжимать, во время выдоха расслаблять. Работать нужно только пальцами.**

**- «Погончики» Нужно встать ровно, выпрямить руки параллельно телу. Затем согнуть руки в локтях так, чтобы кулаки были прижаты к животу. Руки и плечи напрячь, на вдохе руки резко пустить вниз, разжать кулаки, пальцы растопырить. На выдохе руки нужно вернуть к животу.**

**- «Насос» Чтобы выполнить данное упражнение, нужно встать ровно, руки выпрямить параллельно туловищу. Затем опустив голову и округлив спину, медленно склониться к полу под углом не более 90 градусов. В конечной точке наклона нужно сделать быстрый вдох воздуха и вернуться в исходное положение, до конца не выпрямляясь.**

**- «Кошка» Чтобы выполнить упражнение «Кошка», необходимо встать ровно, выпрямить спину, расставить ноги, не доходя до ширины плеч, руки прижать к бокам и согнуть в локтях. Кисти рук при этом нужно опустить и держать на уровне груди. Вдохнув, слегка присесть, развернуться вбок и как бы хватать воздух руками. Выдохнуть по возвращении на исходное положение. Нужно чередовать повороты вправо и влево.**

**- «Ушки» Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя. При вдохе необходимо наклонить голову вправо или влево, как бы дотягиваясь ухом плеча. Выдыхать нужно, возвращаясь к начальной позиции. Задействовать нужно только шею.**

**- «Обними плечи» Во время выполнения этого упражнения нужно встать прямо, выпрямить спину, руки согнуть в локтях и поднять их выше груди, как будто вы сидите за партой. Во время вдоха нужно правой рукой обхватить левое плечо, а левой рукой – правое плечо. Сделать это нужно так, чтобы локти сошлись в одной точке. Это упражнение не нужно сразу выполнять людям с сердечными заболеваниями. Приступать к нему можно после освоения других техник.**

**- «Большой маятник» Это упражнение представляет собой чередование упражнений «Насос» и «Обними плечи». На одном выдохе нужно обнять себя за плечи, на другом – наклониться вперед. Выполнять «Большой маятник» можно как стоя, так и сидя. «Повороты головы» Упражнение выполняется стоя, спина при этом ровная и неподвижная. При энергичном вдохе нужно поворачивать голову вправо и влево, между поворотами выдыхая.**

**- «Маятник головой» Это упражнение выполняется точно так же, как и «Ушки», только в этом случае голову нужно наклонять вперед и назад. «Перекаты» с правой ногой вперед Нужно встать ровно, правую ногу немного выставить вперед. На вдохе весь вес нужно нагрузить на правую ногу, которая должна при этом приседать.**

**- «Перекаты» с левой ногой вперед Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, с переменой ноги.**

**- «Передний шаг» Это упражнение напоминает шаг на месте. При вдохе одна нога, согнутая в колене, поднимается к животу, а другая приседает. На следующем вдохе ноги меняются.**

**- «Задний шаг» Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, ноги при этом прижимаются к ягодицам.**

**1.6. Продемонстрировать навыки самомассажа:**

- Растирания. Сдвигание верхних слоёв мышечной ткани. В зависимости от глубины расположения мышцы, которая поддаётся воздействию, прилагается соответствующий уровень силы. Растирания, как и большинство движений при массаже ведутся по направлению оттока лимфы и крови. Движения выполняются большими пальцами, кончиками среднего и указательного, костяшками или ребром ладони. Форма направления продольная, спиралевидная, круговая, поперечная.

- Разминания. Один из основных приёмов. Состоит из непрерывных захватываний, приподниманий, сдавливаний и смещений кожи. Если на массируемом участке возможен захват мышцы, отделяете её от кости и тут же возвращаете на место. Интенсивность разминки: плавное начало, постепенное усиление воздействия, резкий переход на другой участок тела.

- Потряхивания. Помогают расслабить крупные мышцы. Пальцами или кистями создаются мелкие ритмичные движения, не отнимая руку от тела, а меняя интенсивность нажима. Быстрые колебательные движения в стороны, поперек мышцы, позволят ускорить процесс расслабления. Техника приемлема исключительно на конечностях.

- Движения. Используется при реабилитационном сеансе. Процесс заключается в принудительном выполнении движений, которые не могут свободно выполняться из-за поврежденных мышц или других частей тела. Комплекс выглядит как гимнастика, способствует усиленному кровообращению, активизирует обменные процессы. При регулярном применении снимает спазмы с мышц и увеличивает подвижность сочленений.

- Поколачивания. Легкие, ритмичные удары разными частями ладони, начиная с кончиков пальцев, заканчивая ребром или полусогнутой кистью. Движения располагаются поперёк мышечных нитей, выполняются максимально быстро. Не задействуются локтевые и плечевые суставы, только кисти.

1. **модуль**

**2.1.Перечислить и охарактеризовать этапы развития адаптивной физической культуры**

1 период – конец XIX в. – 1932 г. – время зарождения, характеризующееся возникновением первых видов организованных занятий физическими упражнениями с инвалидами, появлением первых в России спортивных организаций и секций для инвалидов (главным образом, по слуху и зрению).

2 период – 1932–1980 гг. – время накапливания опыта, характеризуемый последующим развитием спорта глухих, деятельным развитием (начиная с 1945 г.) теории и методики лечебной физической культуры, организации занятий лечебной физической культуры, применяя спортивные элементы для людей с поражением опорно-двигательного аппарата.

3 период – 1980–1992 гг. характеризуется становлением адаптивного спорта в нашей стране, которое началось в 1980 г. с создания первой в СССР Федерации спорта инвалидов при Горспорткомитете Ленинграда. Это время характеризуется организацией (с 1987 по 1989 г.) федераций физической культуры и спорта инвалидов в союзных республиках и Федерации спорта инвалидов при Госкомспорте СССР (1988 г.), увеличением видов адаптивного спорта, повышением количества нозологических групп и людей с инвалидностью, принимающих участие в адаптивном спортивном движении, организацией регулярных республиканских и всесоюзных соревнований по видам адаптивного спорта, участием в 1992 г. наших спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата в Паралимпийских играх в Испании.

4 период – 1992–1996 гг. стал периодом спада. В это время значительно снизилась массовость российского адаптивного спорта в связи с резким снижением величины государственного финансирования.

Участие коллективов инвалидов в соревнованиях реализовывалось, главным образом, при помощи «командирующих организаций» или «в долг».

5 период – 1996–2000 гг. началось восстановление адаптивного спорта в России. Этот период характеризуется реорганизацией физкультурно-спортивного движения, оформляется адаптивная физическая культура как наука, практика и направление для подготовки педагогических кадров, создается организационная структура адаптивного спорта и физкультурно-спортивных организаций для людей с ограниченными возможностями, в том числе в 1996 г. создан Паралимпийский комитет России. В этот период российские спортсмены-инвалиды принимают активное участие в международных соревнованиях, в 1999 году утверждается первая в нашей истории концепция государственной политики РФ в сфере реабилитации и социальной адаптации инвалидов при помощи физической культуры и спорта.

6 период – с 2000 г. по настоящее время характеризуется развитием адаптивного спорта в нашей стране, увеличением числа занимающихся адаптивным спортом, укреплением материально-технической базы и развитием кадрового потенциала, существенными достижениями российских спортсменов-инвалидов на международных соревнованиях, серьезным развитием теории и методики адаптивной физической культуры, исследованиями по некоторым вопросам организации и управлению адаптивным спортом.

**2.2.Перечислить и охарактеризовать виды адаптивной двигательной рекреации:**

- водный вид АДР

- игровой вид АДР

- виды АДР, основанные на взаимодействии человека с животными

- экстремальные виды АДР

- танцевальный вид АДР

**2.3.Тренажеры, применяемые в адаптивной физической культуре**

Существуют различные классификации тренажёров:

- по назначению (для физической, технической, тактической подготовки, для восстановления работоспособности, контроля и т.д.);

- по структуре (механические, электрические, с обратной связью, со срочной информацией и т.д.);

- по принципу действий (светозвукотехнические, электромеханические, цифровые моделирующие, кибернетические и т.д.);

- по форме обучения (индивидуального, группового и поточного использования); по логике работы (с линейной или разветвлённой программой, с альтернативным выбором двигательного действия или со свободным конструированием программы ответа и т.п.).

Тренажеры для инвалидов можно условно разделить на два вида: тренажеры, повышающие выносливость (кардиотренажеры), и тренажеры, развивающие силу (силовые тренажеры).

Кардиотренажеры предназначены для разминки перед основной тренировкой, для более продолжительных занятий с целью укрепления сердечнососудистой системы и сжигания жира.

Силовые спортивные тренажеры предназначены для увеличения мышечной массы, улучшения рельефа мышц, увеличения максимальной силы.

К первому типу тренажеров - кардиотренажерам - относятся:

- беговые дорожки,

- велотренажеры,

- стиплеры,

- эллиптические тренажеры;

- гребные тренажеры.

Силовые тренажеры представлены скамьями, тренажерами, где в качестве нагрузки используется вес человека и комплексами со свободными и встроенными весами. Конечно, такое разделение не абсолютно: занятия на любом виде тренажеров развивают и силу, и выносливость, но в разной степени.

Кардиотренажеры

Кардиотренажеры в первую очередь рассчитаны на укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем организма.

Велотренажеры

Самый популярный вид тренажеров. Они прекрасно развивают выносливость, укрепляют сердечнососудистую систему, а заодно тренируют мышцы ног и спины. На бортовом компьютере можно следить за дистанцией, скоростью и пульсом

Среди велотренажеров можно выделить две основные группы - механические и магнитные. В зависимости от способа регулирования нагрузки механические делятся на ременные (нагрузка зависит от натяжения ремня и его трения о колесо-маховик) и колодочные (их действие основано на сопротивлении тормозных колодок, прижимаемых к маховику). Каждая из систем имеет свои преимущества:

ременные велотренажеры стоят дешевле и более компактны; Самые простейшие - велосипеды с ременной нагрузкой. Они имеют минимальный набор функций, достаточных для полноценной тренировки: бортовой компьютер, датчики для измерения пульса и т д.

магнитные - бесшумны и имеют более равномерный ход.

У моделей с магнитной системой нагрузка варьируется с помощью изменения расстояния между постоянными магнитами и маховиком. Цена в основном зависит от электроники и массы маховика (чем он массивнее, тем плавней будет вращение педалей). Велотренажеры более продвинутого уровня имеют встроенные программы тренировки. Программы, разработанные спортивными специалистами, предлагают уже готовый формат тренировки, рассчитанный на любой уровень подготовленности и любую цель - будь то сжигание жира или тренировка сердечнососудистой системы. В одном тренажере может быть до 12 таких программ.

Велотренажеры с пульсозависимыми программами автоматически регулируют нагрузку в зависимости от значения пульса. Следующий класс тренажеров характеризуется интерактивностью самого высокого уровня. Такие велотренажеры могут предложить практически все: от участия в компьютерной игре до практических советов «профессионального тренера». Все машины этого уровня имеют функцию заминки Cool Dawn (в конце тренировки компьютер замедляет темп, чтобы пульс спортсмена восстановился до нормального уровня) и систему Quick Start (позволяет быстро начать тренировку в режиме ручного управления нажатием одной клавиши).

Чтобы максимально точно подобрать подходящую модель велотренажера, следует обратить внимание на параметры и характеристики некоторых систем.

Магнитная система торможения представляет собой постоянный магнит, механически приближающийся к маховику. Управляемая электродвигателем, она дает возможность применять программы с режимами постоянного пульса и постоянного усилия, а также обеспечивает бесшумность и долговечность работы велотренажера

Электромагнитная система торможения является наиболее современной, не имеет механических элементов в системе управления, поэтому требует обязательного подключения к сети. Плавность хода достигается за счет увеличения массы маховика, применения качественных подшипников как в маховике, так и в системе педалей. Система привода от педалей к маховику может быть цепной, ременной и комбинированной с промежуточным валом. Это важнейшее звено велотренажера.

Беговые дорожки

На сегодняшний день это самый популярный вид тренажеров. Занятия на беговых дорожках считаются одним из самых эффективных методов сжигания жира. Во многом это объясняется физиологическими причинами: во время бега человек переносит массу собственного тела в пространстве, что максимально ускоряет обменные процессы, сжигая лишние калории и укрепляя организм.

Существует два вида беговых дорожек:

механические и электрические.

Механические дорожки не требуют подключения к сети, так как беговое полотно приводит в движение сам спортсмен. Однако, если бегун устанет, эффективность тренировки резко упадет, ведь крутить полотно он станет гораздо медленнее.

На электрических беговых дорожках занятия будут более плодотворны. Нагрузка регулируется двумя способами: изменением угла наклона бегового полотна и скорости его движения. Это можно делать вручную или с помощью пульсозависимой программы. Такими программами сейчас оснащены практически все современные модели.

Уровень беговой дорожки зависит от мощности двигателя, размера бегового полотна (который определяет не только комфорт, но и мощность дорожки) и максимальный вес пользователя, который дорожка сможет выдержать. При выборе беговой дорожки важно обратить внимание на наличие амортизации. Система амортизации снижает ударную нагрузку, вредную для позвоночника и суставов.

Дорожки более высокого класса имеют уже встроенные программы тренировки. Следующий класс беговых дорожек помимо прочего оснащен и пульсозависимыми программами, автоматически регулирующими нагрузку в зависимости от показаний пульса.

Стиплеры

Они успешно выполняют не только общие для всех кардиотренажеров функции, но и наиболее активно тренируют и укрепляют мышцы ног и таза. Существует два вида стиплеров: с регулируемой и нерегулируемой нагрузкой. Последние - мини стиплеры - состоят из одних педалей и счетчика шагов и времени.

В более дорогих стиплерах есть компьютер, регулирующий нагрузку, измеряющий пульс, задающий частоту шагов и их ритм. У таких станков есть поручни или рычаги для рук, нагружающие верхний плечевой пояс.

Эллиптические тренажеры

Это один из новейших видов спортивного оборудования. По степени эффективности эллиптические тренажеры можно сравнить с беговыми дорожками. Кросс-тренинг (ходьба по эллиптической траектории) сочетает в себе тренировку и укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем, а также элементы силовой тренировки для верхней части тела. Считается, что такой «эллипсовидный шаг» целенаправленно задействует различные проблемные зоны и особенно - мышцы ног, ягодиц и бедер. При этом занятия на эллиптических тренажерах абсолютно безвредны для суставов. Конструкция позволяет параллельно заниматься укреплением мышц груди рук и спины.

Гребные тренажеры

Самый универсальный вид тренажера. Он эффективен для развития и выносливости, и силы. На занятиях у «гребца» работают практически все мышцы тела (ног, рук, ягодиц, пресса, спины и груди). Нагрузка может регулироваться несколькими способами: механическим (можно изменить длину «весел» или разворот лопастей) и магнитным (изменяется сопротивление магнитной системы). Минимальный тренажер оснащен простейшим компьютером, показывающим время тренировки, пройденную дистанцию и расход калорий. Тренажеры более высокого уровня обладают специальной конструкцией, позволяющей использовать их как многофункциональные силовые комплексы. На них можно выполнять множество упражнений для укрепления мышц ног, рук, спины, груди, пресса человека.

**2.4.Правила голбола (для лиц с нарушением зрения).**

В игре принимают участие две команды по три игрока. Каждая команда может иметь максимум три запасных игрока. Игра происходит в спортивном зале, на полу которого нанесена разметка в виде прямоугольной площадки (18мХ9м), разделенная на две половины центральной линией. В обоих концах площадки находятся ворота. Игра осуществляется озвученным мячом (внутри находится колокольчик). Цель игры – закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать. Ворота (длина 9 метров) находятся по краям площадки. Правила игры контролируются Международной Федерацией спорта слепых.

**2.5.Правила игры волейбола (сидя)**

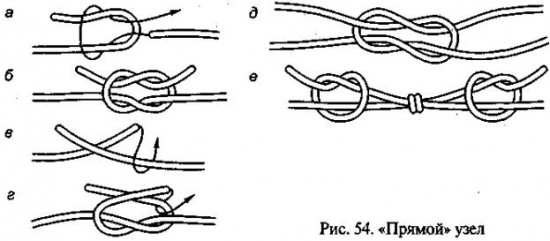
В основном правила игры соответствуют правилам классического волейбола. Но есть не большие различия: размеры площадки в волейболе сидя 10 на 6 метров, разделённые сеткой (площадь корда одной из команд 5 на 6 метров ). Размеры сетки 7 метров на 80 см. Высота сетки у мужчин 115 см. от пола, у женщин 105 см. от пола. Основная площадь сетки определяется антеннами и ограничительными лентами. Длина аутов 6 метров со стороны лицевой линии и по 3 метра со сороны боковых линий. Задняя линия атаки находится в 2-х метрах от центральной линии. В правилах игры существуют 2 основных отличия от классического волейбола: 1.игроки передней линии принимающей стороны, имеют право блокировать подачу, 2.в момент касания мяча (особенно на передней линии) игрок не имеет право отрывать точку опоры, т.е. ягодицы от пола. В остальном: счёт, замены, переходы, перерывы, игрок «либеро» и т.д., всё соответствует правилам классического волейбола.

**2.6.Продемонстрировать вязку туристических узлов.**

“Прямой” узел можно вязать двумя способами.

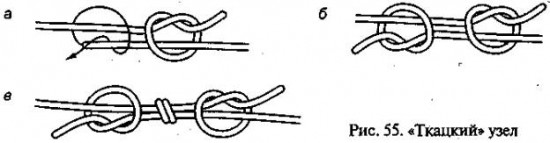
1. Одной веревкой делается петля (а), а второй веревкой необходимые обороты, чтобы получить узел, как на рисунке (б). Ходовые концы должны быть длиной 15-20 см, чтобы можно было завязать контрольные узлы (д). Если один ходовой конец будет сверху, а другой снизу, или наоборот, то узел завязан неправильно. Ходовые концы должны выходить либо только сверху, либо только снизу.

2. Две веревки накладываются друг на друга и завязываются два простых узла в разные стороны (в, г). Если узлы завязаны в одну сторону, то получается «бабий узел» (е). Далее на концах завязываются контрольные узлы (д).

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image002.jpg)

“Ткацкий” узел

Берутся две веревки одинакового диаметра, накладываются друг на друга, затем вяжется контрольный узел сначала с одной стороны (а), потом с другой (6). Далее узлы стягиваются и на концах завязываются контрольные узлы (в).

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image004.jpg)

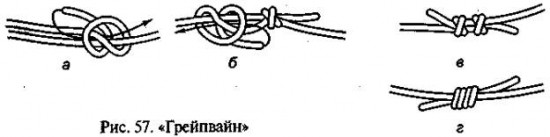
“Встречный” узел

Берем две веревки одинакового диаметра, на конце одной вя-жется простой узел (рис. 56, а), затем второй веревкой навстречу ходовому концу первой веревки полностью повторяем узел, чтобы он получился двойным и ходовые концы выходили в разные стороны (рис. 56, б). После этого узел затягивается, контрольные узлы обычно не вяжутся (рис. 56, в).

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image006.jpg)

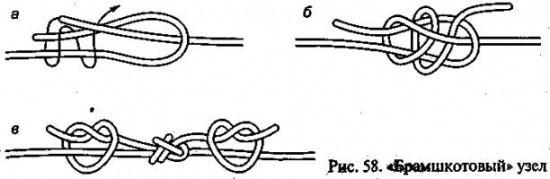
Узел “грейпвайн”

Две веревки одинакового диаметра накладываются друг на друга, завязывается как бы двойной контрольный узел с одной стороны (а), затем то же самое с другой (б). Узлы стягиваются (в). Контрольные узлы не вяжутся. Правильный рисунок узла показан на рисунке (г).

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image008.jpg)

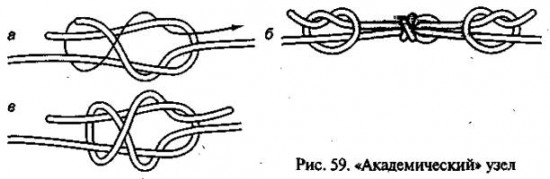
“Брамшкотовый” узел

Берем две веревки разного диаметра, из более толстой веревки делаем петлю, а ходовым концом тонкой обкручиваем ее так, как показано на рисунке (а, б). Затем узел затягивается, расправляется, и на обоих концах вяжутся контрольные узлы (в).

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image010.jpg)

“Академический” узел

Берем две веревки разного диаметра, более толстой делаем петлю, а ходовым концом тонкой веревки обкручиваем петлю так, как показано на рисунке (а, б). Узел затягивается, расправляется, на обоих концах вяжутся контрольные узлы (в).

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image012.jpg)

Узел “простой проводник”

Вяжется одной веревкой, которая складывается вдвое и на конце ее завязывается простой узел (а, б), чтобы получилась петля. Ниже завязывается контрольный узел (в).

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image014.jpg)

Узел “восьмерка”

Вяжется одной веревкой. Она складывается вдвое и на конце завязывается узел, напоминающий цифру восемь (а, б). Узел расправляется, затягивается. Контрольный узел не вяжется (в).

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image016.jpg)

Узел “срединный австрийский проводник”

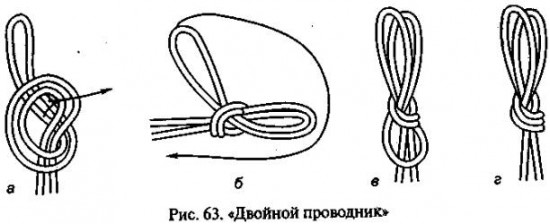
Узел вяжется на одной веревке. Веревка берется за середину, затем поворотом на 360° из нее складывается восьмерка (а), вершина которой опускается вниз и протаскивается, как показано стрелкой на рисунке (б), чтобы вышла петля. Для того чтобы получился правильный узел (в), нужно растянуть концы веревки в разные стороны. Контрольный узел не вяжется.

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image018.jpg)

Узел “двойной проводник”, или “заячьи уши”

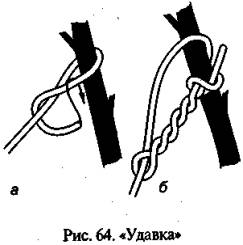
Вяжется на одной веревке. Веревка складывается вдвое, на ней вяжется «пустышка» (а), затягивается (в) и завязывается так, чтобы она развязалась, если дернуть ее за петлю. В том случае, когда «пустышка» будет завязана наоборот, узел «двойной проводник» не получится. Затем нижняя петля проносится, как показано стрелкой на рисунке (б), чтобы через нее прошли две верхние петли, и стягивается за верхние петли к узлу (в).

Правильно завязанный узел показан на рисунке (г). Необходимо следить, чтобы при завязывании узла не было перехлеста веревок. «Двойной проводник» не имеет контрольных узлов.

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image020.jpg)

Узел “удавка”

Узел вяжется одной веревкой вокруг опоры. Опора относится сначала ходовым концом, который служит для прикрепления веревки, а затем ее рабочим концом, которым непосредственно пользуется турист (а). Далее ходовым концом веревки делается несколько оборотов вокруг рабочего конца (не менее трех и завязывается контрольный узел (б). Затем узел затягивается.

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image022.jpg)

Узел “стремя”

Узел вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Ходовой конец веревки обносится вокруг опоры, затем вяжется так, как показано на рисунке (а). После этого узел затягивается и закрепляется контрольным узлом (б). Если узел «стремя» используется при прикреплении к опоре, он затягивается как можно сильнее, а контрольный узел вяжется как можно ближе к опоре.

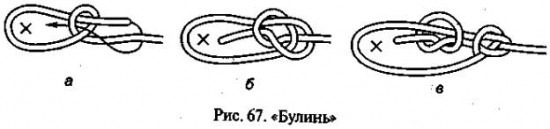
[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image024.jpg)

Узел «стремя» может применяться как точка опоры для ноги при подъеме из трещин. Он удобнее «проводника» и «восьмерки», потому что легче развязывается и его можно завязать даже одной рукой (а, б).

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image026.jpg)

Узел “булинь”

Вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Отступив от края веревки нужное расстояние, делают петлю поворотом веревки на 180° по часовой стрелке, затем опора обносится ходовым концом (на рисунке показано крестиком) и конец продевается в образовавшуюся петлю (а). Следующее действие: ходовым концом обносится рабочая веревка и продевается в петлю с обратной стороны (б). Узел затягивается и завязывается контрольный узел (в).

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image028.jpg)

«Булинь» может быть завязан и другим способом, с помощью «пустышки». Для этого вместо петли завязывается «пустышка» так, чтобы она развязывалась при рывке за рабочий конец, а не за ходовой. Опора обносится ходовым концом (а). Затем он проносится в петлю «пустышки», и при натягивании рабочего конца петля «пустышки» вместе с ходовым концом проходит через узел (б). На получившемся узле «булинь» остается только завязать контрольный узел (в).

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image030.jpg)

“Схватывающий” узел

Узел завязывается репшнуром (6 мм) на основной веревке (диаметром 10-12 мм). Репшнур складывается пополам, им обносится веревка (а, б). Затем операция повторяется (в, г). После этого узел затягивается, распрямляется и завязывается контрольный узел (д). Контрольный узел не нужен, если репшнур предварительно завязан в петлю узлом «встречный» или «грейпвайн».

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image032.jpg)

Иногда «схватывающий» узел завязывается одним концом репшнура. Веревка обкручивается одним концом репшнура два раза в одну сторону, затем в другую (а, б, в). Затем узел затягивается, распрямляется и обязательно закрепляется контрольным узлом (г).

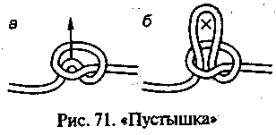
[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image034.jpg)

Дополнительные узлы

Узел “пустышка”

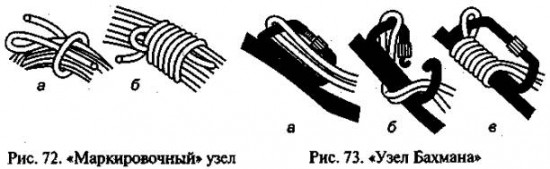
Этот узел можно использовать при завязывании узлов «булинь» и «двойной проводник», а также как самостоятельный узел (например, при затягивании верха рюкзака). Он быстро и легко развязывается, если потянуть за концы в разные стороны.

Способ вязки. Веревка берется за середину и завязывается простой узел (а), но вместо того, чтобы затянуть концы, делается затягивающаяся петля (6).

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image036.jpg)

“Маркировочный” узел

Этот узел служит для связывания веревки после того, как она будет сбухтована.

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image038.jpg)

“Узел Бахмана”

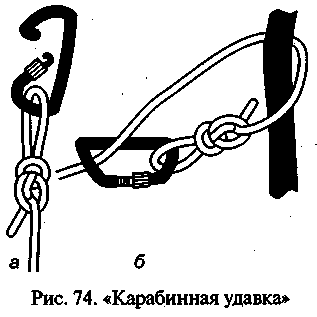
Узел является разновидностью «схватывающего» и может применяться в тех же целях. За карабин узел можно вести вниз и вверх, а при резком рывке узел затягивается. Он легко развязывается после снятия нагрузки.

Репшнур вщелкивается в карабин (а), при открытом карабине делается 3-4 оборота (б), затем муфта карабина закручивается, узел распрямляется и затягивается (в).

“Карабинная удавка”

Узел применяется для привязывания веревки к опоре. Применяется, когда веревку необходимо сдернуть после спуска, например.

На конце веревки завязывается «восьмерка», в нее вщелкивается карабин (а), затем веревка обносится вокруг опоры и карабин вщелкивается в рабочий (нагрузочный) конец веревки. Муфта карабина закручивается, и узел затягивается (б).

[](http://denisanikin.ru/wp-content/uploads/2009/02/image039.gif)

1. **модуль**

**3.1.Правила игры в шахматы:**

Расстановка фигур:

Соперники играют по разные стороны доски, один из них ходит белыми фигурами, второй – черными. Фигуры в каждой партии расставляются одинаково следующим образом:

* Линии номер 2 и 7 – пешки;
* Углы доски – ладьи;
* Рядом с ладьями – кони;
* Рядом с конями – слоны;
* Посередине – ферзь (должен стоять на клетке идентичного с ним цвета: белый – на белой, черный – на черной);
* Рядом с ферзем стоит король.

Первый ход в партии достается игроку с белыми фигурами (решение о том, кто какими фигурами играет, принимается с помощью жребия). Итак, вначале ходят белые фигуры, потом черные, затем снова белые, потом черные и т.д.

Правила шахмат: ходы фигур

Самой весомой и значимой шахматной фигурой является король. Возможные ходы фигуры: по диагонали, горизонтали, вертикали на соседнее поле. Король не имеет права делать ходы на соседнее поле в том случае, если оно атакуется одной из фигур соперника, либо если на этом поле находится другая фигура одинакового с королем цвета.

Ферзь является самой мощной фигурой в шахматах. Его условная стоимость – 8 пешек. В нем сочетается сила одновременно ладьи и слона, так как может ходить по вертикали, диагонали и вертикали (в том случае, если на пути нет других фигур).

Ладья имеет право делать ходы в вертикальном и горизонтальном направлении, если на ее пути нет иных фигур. Условная стоимость ладьи – 5 пешек.

Слон может ходить по диагонали на любую клетку, если там нет других фигур. Бывают чернополые и белополые слоны (первые ходят по полям черного цвета, вторые – белого).

Конь – условная стоимость – 3 пешки. Возможный год – в форме буквы «Г». Это означает, что в начале хода он может перемешаться на две клетки в вертикальном направлении, после чего – на одну клетку в горизонтальном направлении. Также возможный ход коня – одно поле в вертикальном направлении и два – в боковом горизонтальном. Фигура коня имеет право «перепрыгивать» через другие фигуры.

**3.2.Правила игры в нарды:**

Игра для двух игроков, на доске, состоящей из двадцати четырех узких треугольников, называемых пунктами. Треугольники чередуются по цвету и объединены в четыре группы по шесть треугольников в каждой. Эти группы называются - дом, двор, дом противника, двор противника. Дом и двор разделены между собой планкой, которая выступает над игровым полем и называется бар.

Пункты нумеруются для каждого игрока отдельно, начиная с дома данного игрока. Самый дальний пункт является 24-м пунктом, он также является первым пунктом для оппонента. У каждого игрока имеется 15 шашек. Начальная расстановка шашек такова: у каждого из игроков по две шашки в двадцать четвертом пункте, пять в тринадцатом, три в восьмом и пять в шестом.

**3.3.Охарактеризовать интеллектуальную игру народов мира (сянци китайские шахматы)**

Это [китайская](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9) настольная игра, подобная западным [шахматам](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82%D1%8B), индийской [чатуранге](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B0), японским [сёги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%91%D0%B3%D0%B8). Сянци часто называют китайскими шахматами. Это одна из наиболее популярных настольных игр в мире, так как распространена и за пределами Китая. Сянци были включены во [Всемирные интеллектуальные игры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) [2008](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2008) и [2012 годов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2012).

Как ходят разные фигуры в сянци:

1. Король может передвигаться только на 1 пункт за 1 ход, в горизонтальном либо вертикальном направлении. Также он должен не покидать пределы своего дворца – квадрата, состоящего из 9-и пунктов, который ограничивается диагоналями.
2. Советник (или защитник) может ходить только на 1 пункт в диагональном направлении за 1 ход. Аналогично королю, он не может выходить за пределы дворца.
3. Слон (или министр) ходит в диагональном направлении обязательно на 2 пункта (не больше и не меньше). По правилам он не может пересечь реку. Каждая фигура, находясь между начальным и конечным пунктами хода слона, блокирует его, вследствие чего этот ход слон сделать не может.
4. Ладья может ходить на любое количество пунктов в вертикальном и в горизонтальном направлении при условии, что ни на одном пункте, через которые проходит эта фигура, нет других фигур.
5. Конь ходит в горизонтальном направлении ровно на 2 пункта и затем на 1 по вертикали либо наоборот – ровно на 2 пункта по вертикали и затем на 1 по горизонтали. В случае, когда соседний по горизонтали либо по вертикали с конём пункт занят другой фигурой, она блокирует ходы коня в этом направлении и он их совершать не может.
6. Пушка может ходить на любое количество пунктов в горизонтальном либо вертикальном направлении, аналогично ладье. Но в случае взятия между начальным и конечным пунктами её хода должен быть ровно один не пустой (занятый другой фигурой, которая является “лафетом”) пункт. В случае же хода без взятия абсолютно все пункты, через которые проходит ладья, должны быть пустыми – не занятыми другими фигурами.
7. Пешка ходит только на 1 пункт. Пешка, которая ещё не перешла через реку, может делать ход только вперёд, а пешка, которая “переправилась”, может ходить и по горизонтали.
8. Взятие: любая фигура может зайти в пункт, который занимает фигура соперника – в этом случае первая фигура “съедает” вражескую фигуру. “Съеденную” фигуру в таком случае убирают с доски.
9. Вертикаль короля: два короля не могут стоять на одной вертикали в случае, когда все пункты, разделяющие их, пусты. Ход, который создаёт такую ситуацию, запрещён правилами.
10. Безопасность короля: правила запрещают оставлять короля в таком пункте, в котором соперник может съесть его. Запрещён ход, который ставит короля под удар

В сянци употребляются такие термины:

1. Шах: ход, который угрожает королю соперника взятием на следующем ходу.
2. Однотипная жертва (или размен): ход в пункт, с которого эта фигура может съесть фигуру соперника, относящуюся к тому же виду, таким образом, что какая-либо фигура соперника затем также сможет съесть эту фигуру на следующем ходу.
3. Атака: ход любой фигуры в пункт, с которого она может съесть фигуру соперника (кроме короля) на следующем ходу. Атака – это также и такой ход фигуры, вследствие которого она становится “лафетом” своей пушки, которая в этой позиции угрожает фигуре соперника. Здесь есть исключения:
   * угроза, создаваемая королём либо пешкой, не является атакой;
   * угроза, создаваемая пешкой, которая ещё не перешла реку, не является атакой;
   * угроза, ведущая к размену, также не является атакой.
4. Защищённость: фигура является защищённой, когда есть другая фигура, которая может съесть любую из фигур, которая съест первую фигуру. Исключением из этого правила является ладья, которая никогда не защищена в случае, если ей угрожает пушка либо конь.
5. **модуль**

**4.1.Провести пробу и интерпретировать результаты (проба Мартине)**

Пробу повторяют трижды. Показатели пульса должны вернуться в норму 3 раза подряд – именно такой результат считается положительным.

Если пульс не приходит в нормальное состояние в течение 7 минут, нет смысла дальше производить замеры – результаты пробы неудовлетворительные.

В этом случае, пациенту необходимо обратиться к терапевту для полного обследования и назначения курса лечения.

[](https://appteka.ru/wp-content/uploads/2018/12/proba-martine-1.jpg)Если понять принцип замеров этой функциональной пробы с приседаниями – её можно выполнять самостоятельно в домашних условиях.

**4.2.Составить и провести комплекс утренней гимнастики**

1. Повторите 10 раз упражнение: на вдохе раскинуть руки в стороны и поднять над головой, на выдохе бросить руки вниз;
2. Руки по сторонам параллельно полу, поднять согнутую в колене ногу и дотронуться локтем до колена. По 10 раз каждой ногой.
3. Наклонить торс вперед и задержаться в положении параллельно полу. Руки раскинуть в стороны. Ноги на ширине плеч. Левой рукой дотянуться до пальцев правой ноги, при этом вторую руку запрокинуть высоко за спиной, затем поменять положение и дотянуться правой рукой до пальцев левой ноги. Сделаь по 10 подходов каждой рукой.
4. Потянитесь руками вверх, потом опустите их вниз, и, сцепив руки в замок за спиной, потяните руки назад так далеко, как только можете. Расслабьтесь, и вновь повторите упражнение. Выполнить 10 раз.
5. Положив руки на плечи, делайте вращательные движения локтями. По 10 раз каждым локтем.
6. Лежа на спине, поднять ноги под прямым углом от пола и медленно опустить. Не касаясь пола задержаться в этом положении на 2-3 секунды. Выполнить 5 раз.
7. Лежа на спине, поднять ноги и согнуть их в колене. Делать наклоны ногами вправо-влево стараясь максимально дотянуться коленями до пола. По 10 раз.
8. Из положения на спине принять положение сидя, и постараться дотянуться руками пальцев ног. Выполнить упражнение 10 раз.
9. Упражнение велосипед: лечь на спину поднять ноги, совершая вращательные движения ногами, как будто крутить педали велосипеда. По 20 вращений каждой ногой.

Завершить тренировку можно бегом или просто ходьбой на месте.

**Оценочные материалы по каждой теме дисциплины**

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 1** Самоорганизация как основа саморазвития личности.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1.Понятие определения «самоорганизация личности».

2. Сущность саморазвития и его основные характеристики.

3. Самопознание как важнейший элемент саморазвития.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 2** Саморазвитие и самоопределение личности.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Сознание и самосознание. Структура самосознания.

2. Самоопределение личности.

3.Формы самоопределения: самоутверждение, самосовершенствование, самореализация, самоактуализация.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 3** Саморазвитие и самоопределение личности.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Сознание и самосознание. Структура самосознания.

2. Самоопределение личности.

3.Формы самоопределения: самоутверждение, самосовершенствование, самореализация, самоактуализация.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 4** Технологии саморазвития и самоуправления.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Вопросы для устного опроса.

1. Основные направления самопроектирования.
2. Этапы управления саморазвитием.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 5** Средства саморазвития и самоуправления.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Определение понятий самовоспитание и самообучение.

2. Цели и задачи самовоспитания.

3. Пути и средства достижения.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 6** Функция и методы управления саморазвитием.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Способы саморазвития.
2. Виды самоконтроля.
3. Самоконтроль компетентности.
4. В чем проявляется самоконтроль своего состояния?

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 7** Технология структурирования внимания.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. В чем заключается суть:

- принципа технологии структурирования внимания;

- принципа создания простых схем;

- принципа создания образа;

- принципа материализа­ции информации;

- принципа картотечности.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 8** Деловая игра «Качества успешного человека».

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для проведения анкетирования

1. Краткий портрет успешного человека. Его основные качества.
2. Что вам мешает стать успешным или Вы себя считаете успешным?
3. Что на Ваш взгляд пригодится в дальнейшем?
4. С чем сегодня Вы столкнулись впервые?
5. На Ваш взгляд проа ли деловая игра успешно?
6. Перечислите какие слова ассоциируются у Вас со словом успех.
7. Для Вас успех – это …
8. Было ли в деловой игре то, что далось Вам нелегко?
9. Что далось просто?
10. Перечислите 10 шагов к успеху.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 9** Компетенция самоорганизации и саморазвития личности в современном обществе.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Что такое самоорганизация личности и самоорганизованная личность?

2. Самопознание как процесс и барьеры в самопознании.

3. Сознание и самосознание. Структура самосознания.

4. Формы самоопределения: самоутверждение, самосовершенствование, самореализация, самоактуализация.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 10** Тайм-менеджмент в современном обществе.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. С чего началось управление временем?

2. Появление «управления временем»

3. Что такое система «Тайм-менеджер»

4. Концепции «Тайм-менеджер»

5. Почему так важна постановка целей?

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 11** Самоорганизация времени обучающихся.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса:

1. Организация времени.

2. Приемы эффективной работы с информацией

3. Принципы грамотного мышления.

4. Оперативная саморегуляция.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 12** Конкурентоспособность обучающихся

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса:

1. Теоретические аспекты конкурентоспособности личности.

2. Конкурентоспособность личности.

3. Диагностика конкурентоспособности студентов.

4. Сравнительная характеристика конкурентоспособности студентов.

5. Почему так важно быть конкурентоспособным в современном мире?

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 13** Поглотители времени: причины, выявление, способы борьбы.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса:

1.Виды поглотителей времени:

2. Способы определения поглотителей времени.

3.Основные техники минимизации непродуктивных расходов времени.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 14** Целеполагание посредством различных приемов и методов.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса:

1. Что такое целеполагание?

2. Классификация целей студента.

3. Личные и профессиональные цели студента.

4. Принципы целеполагания.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 15** Методы, приемы и инструментарий планирования времени и повышения личной эффективности.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1.Что такое личная эффективность? Ее основа.

2.Почему важно оценивать и повышать личную эффективность.

3.Когда формируется личная эффективность.

4.Методы повышения личной эффективности.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 16** Приемы тайм-менеджмента.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса:

1. Принцип Парето

2.Матрица Эйзенхауэра

3.Интеллект-карты или Mindmaps

4.Пирамида Франклина

5.Метод АБВГД

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 17** Контроль и анализ своих действий.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос, прием контрольных упражнений.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса:

1.Понятие и сущность контроля.

2.Типология и принципы контроля.

3.Структура процесса контроля.

4.Анализ как функция управления своих действий.

Контрольное упражнение 1.1 Составить схему этапов управления саморазвитием.

Контрольное упражнение 1.2 Практические рекомендации по управлению временем.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 18** Тренинг «Тайм менеджмент или искусство управления временем».

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросыдля проведения анкетирования

1. Была ли Вами достигнута поставленная цель данного тренинга?
2. Что полезного Вы для себя усвоили в ходе тренинга?
3. Что давалось Вам наиболее легко? Что тяжело?
4. Как бы Вы сейчас ответили для себя на вопрос «Что такое время и как им управлять»?
5. Как изменилось Ваше отношение к ценности времени?
6. После проведения тренинга станет ли Вам проще управлять своим временем, правильно им распоряжаться?
7. Как использовать свое время с наибольшей пользой?
8. Как для себя Вы поняли, что является ключевыми понятиями тайм-менеджмента?
9. Что такое тайм-менеджмент?
10. Перечислите 10 своих «поглотителей времени»?

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 19** История Калланетики. Основные принципы.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. История создания Каланетики.

2.Эффективность занятий Каланетикой.

3.Показания и противопоказания к занятиям.

4.Методика занятий.

5.Правила занятий Каланетики.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 20** Современные комплексы гимнастических упражнений Калланетики.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Основные направления и виды упражнений.

2. В чем помогает гимнастика?

3. Показания и противопоказания.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 21** Шейпинг: история, виды и разновидности.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Что такое шейпинг? История развития.
2. Разновидности шейпинг
3. И.В. Прохорцев и его вклад в разработку шейпинга.
4. Влияние шейпинга на организм человека.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 22** Польза «катаболического» и «анаболического» этапов Шейпинга.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Особенности «катаболического» этапа.

2. Особенности «анаболического» этапа.

3. Основные условия катаболического вида нагрузок.

4. Польза данных этапов Шейпинга для организма человека.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 23** Аэробика как средство оздоровительной физической культуры.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1.Классификация физических упражнений по характеру воздействия на организм человека.

2. Основные термины силовых упражнений.

3.Факторы обеспечивающие безопасность занятий по аэробике.

4.Рекомендации при подборе физических упражнений для занятий аэробикой.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 24** Фитнес через века. История возникновения от доисторического времени до наших дней.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Что такое фитнес? История возникновения.
2. Фитнес от средневековья до современности.
3. Особенности и история фитнеса в России.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 25** Методики занятия фитнесом в оздоровительной тренировке.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Теория и методика фитнес тренировки
2. Какие разновидности упражнений бывают?
3. Влияние фитнеса на здоровье и организм человека. Показания и противопоказания.
4. Понятия «общий» и «физический» фитнес.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 26** Стретчинг - вид медицинской направленности. История происхождения.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Что такое Стретчинг? История возникновения.
2. В чем заключается суть упражнений.
3. Виды Стретчинга.
4. Основные принципы тренировки.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 27** Стретчинг, как здоровьесберегающая технология.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1.Гибкость. Виды гибкости.

2.Различные варианты способов растяжения.

3.Эффективность и правила занятий Стретчингом.

4. Показания и противопоказания.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 28** Польза аквааэробики, как вида оздоровительных систем.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Что такое аквааэробика?

2. История развития аквааэробики в России

3. Классификация оздоровительной аквааэробики.

4. Виды аквааэробики.

5. Аквааэробные упражнения.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 29** История возникновения дыхательной гимнастики. Виды.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Что такое дыхательная система? История ее развития.
2. Основные принципы дыхательной гимнастики.
3. Виды дыхательной гимнастика.
4. Основные преимущества дыхательной системы.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 30** Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Что такое парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой? История ее развития.
2. Основные принципы гимнастики А. Стрельниковой.
3. Виды и особенности парадоксальной гимнастики.
4. Основные преимущества парадоксальной гимнастики А. Стрельниковой.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 31** Дыхательная гимнастика Хатха-Иога.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Что такое дыхательная гимнастика Хатха-Иога? История развития.
2. Принципы и методы Хатха-Йоги.
3. Виды и особенности гимнастики Хатха-Иога.
4. Главные особенности метода.
5. Упражнения для укрепления нервов.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 32** Дыхательная гимнастика «Боди-флекс».

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Что такое дыхательная гимнастика Боди-флекс? История развития.
2. Основные принципы дыхательной гимнастики Боди-флекс.
3. Виды и особенности дыхательной гимнастики Боди-флекс.
4. Основные преимущества дыхательной гимнастики Боди-флекс.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 33** Дыхательная гимнастика К. П. Бутейко

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Что такое дыхательная гимнастика К.П. Бутейко? История развития.

2. Основные принципы дыхательной гимнастики К.П. Бутейко.

3. Виды и особенности дыхательной гимнастики К.П. Бутейкоэ

4. Основные преимущества дыхательной гимнастики К.П. Бутейко.

5. Показания и противопоказания.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 34** Массаж и самомассаж, как оздоровительная система. История, виды.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Что такое массаж? Самомассаж?
2. История развития массажа и самомассажа как оздоровительных систем.
3. Основные принципы массажа и самомассажа.
4. Виды и особенности массажа и самомассажа.
5. Показания и противопоказания.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 35** Акупрессура, как один из видов оздоровительной системы.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Что такое акупрессура? История развития акупрессуры как оздоровительной системы
2. Основные принципы акупрессуры как оздоровительной системы.
3. Виды и особенности акупрессуры.
4. Основные преимущества акупрессуры.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 36** Точечный массаж для профилактики ОРВИ, гриппа.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Определение понятия точечного массажа. История развития точечного массажа как оздоровительной системы.
2. Основные принципы точечного массажа.
3. Виды и особенности точечного массажа.
4. Основные преимущества точечного массажа для профилактики вирусных заболеваний.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 37** Точечный массаж по А. Уманской.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Суть точечного массажа по А. Уманской.
2. Основные принципы и задачи массажа.
3. Виды и особенности точечного массажа по Уманской.
4. Основные правила.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 38** Нетрадиционные и вспомогательные средства на занятиях по физической культуре.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Понятие нетрадиционных форм занятий физической культурой.
2. Виды нетрадиционных форм занятий ФК.
3. Влияние нетрадиционных форм на здоровье человека.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 39** Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Что такое релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика?
2. Механизмы воздействия релаксации на организм.
3. Методика проведения и выполнения релаксационной лечебно-профилактической гимнастики.
4. Показания и противопоказания к применению релаксационной лечебно-профилактической гимнастики.

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 40** Аутогенная тренировка.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос, прием контрольных упражнений.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Определение аутогенной тренировки.
2. Влияние аутогенной тренировки на физиологические процессы человека.
3. Техника тренировки.
4. Виды, преимущества и недостатки аутогенной тренировки.

Контрольное упражнение 1.3. Составить и провести комплекс калланетики.

Контрольное упражнение 1.4. Составить и провести комплекс аэробики

Контрольное упражнение 1.5. Провести комплекс дыхательных упражнений (по Стрельниковой)

Контрольное упражнение 1.6. Продемонстрировать навыки самомассажа

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема самостоятельной работы** Психологические аспекты изучения личности

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

Контрольная работа №1

**Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 2 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1. Дайте определение личности и раскройте это понятие.*

*Задание 2.Составить ребус по изученной теме.*

**Задание 1. *После изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос, который не должен превышать 5-7 предложений.***

***Задание 2. Составить ребус по примеру. Не менее10 слов.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Л*** | ***е*** | ***р*** | ***р*** | ***о*** | ***л*** | ***л*** | ***б*** | ***и*** | ***п*** |
| ***и*** | ***ч*** | ***н*** | ***т*** | ***к*** | ***П*** | ***м*** | ***а*** | ***п*** | ***л*** |
| ***р*** | ***к*** | ***о*** |  |  | ***с*** | ***п*** | ***а*** | ***о*** | ***д*** |
| ***в*** | ***ы*** | ***с*** | ***т*** | ***ь*** | ***и*** | ***х*** | ***в*** | ***г*** | ***ж*** |
| ***у*** | ***ц*** | ***а*** | ***и*** | ***е*** | ***м*** | ***о*** | ***у*** | ***щ*** | ***ю*** |
| ***С*** | ***ф*** | ***о*** | ***н*** | ***п*** | ***ь*** | ***л*** | ***о*** | ***г*** | ***э*** |
| ***р*** | ***е*** | ***е*** | ***п*** | ***т*** | ***н*** | ***р*** | ***щ*** | ***и*** | ***ш*** |
| ***ь*** | ***р*** | ***а*** | ***к*** | ***п*** | ***п*** | ***т*** | ***ш*** | ***я*** | ***щ*** |

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема самостоятельной работы** Самоорганизация времени обучающихся.

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

Контрольная работа №2

**Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 2 задания и оформить их в виде печатной работы.**

Задание 1. Выполнить тест на определение психического выгорания и интерпретировать свой результат.

Задание 2. Заполните таблицу.

**Задание 1.Определение психического выгорания**

Данная методика нацелена на интегральную диагностику психического «выгорания», включающую различные подструктуры личности.

**Инструкция к тесту**

Вам предлагается ответить на ряд утверждений, касающихся чувств, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте высказывания и решите, испытывали ли вы нечто подобное. Если у вас никогда не возникало подобного чувства, поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «никогда» напротив порядкового номера утверждения. Если у вас подобное чувство присутствует постоянно, то поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «обычно», а также в соответствии с ответами "редко", и «часто». Отвечайте как можно быстрее. Постарайтесь долго не задумываться над выбором ответа.

**Тестовый материал**

1. Я легко раздражаюсь. (редко -1)
2. Думаю, что работаю лишь потому, что надо где-то работать. (никогда-0)
3. Меня беспокоит, что думают коллеги о моей работе. (обычно-2)
4. Я чувствую, что у меня нет никаких эмоциональных сил вникать в чужие проблемы. (никогда-0)
5. Меня мучает бессонница. (редко-1)
6. Думаю, что если бы представилась удачная возможность, я бы сменил место работы. (редко-1)
7. Я работаю с большим напряжением. (редко-1)
8. Моя работа приносит мне удовлетворение. (часто-3)
9. Чувствую, что работа с людьми изматывает меня. (редко-1)
10. Думаю, что моя работа важна. (обычно-2)
11. Я устаю от человеческих проблем, с решением которых сталкиваюсь на работе.(редко-1)
12. Я доволен профессией, которую выбрал. (обычно-2)
13. Непонятливость моих коллег или учеников раздражает меня. (редко-1)
14. Я эмоционально устаю на работе. (редко-1)
15. Думаю, что не ошибся в выборе своей профессии. (редко-1)
16. Я чувствую себя опустошенным и разбитым после рабочего дня. (редко-1)
17. Чувствую, что получаю мало удовлетворения от достигнутых успехов на работе. (редко-1)
18. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные контакты с коллегами по работе. (редко-1)
19. Для меня важно преуспеть на работе. (часто-3)
20. Идя утром на работу, я чувствую себя свежим и отдохнувшим. (обычно-2)
21. Мне кажется, что результаты моей работы не стоят затраченных мною усилий. (никогда-0)
22. У меня не хватает времени на мою семью и личную жизнь.(никогда-0)
23. Я полон оптимизма по отношению к своей работе. (часто-3)
24. Мне нравится моя работа. (часто-3)
25. Я устал все время стараться. (никогда-0)
26. Меня утомляет участие в дискуссиях на профессиональные темы. (редко-1)
27. Мне кажется, что я изолирован от своих коллег по работе. (никогда-0)
28. Я удовлетворен своим профессиональным выбором так же, как и в начале карьеры. (обычно-2)
29. Я чувствую физическое напряжение, усталость. (редко-1)
30. Постепенно я начинаю испытывать безразличие к своим ученикам. (никогда-0)
31. Работа эмоционально выматывает меня. (редко-1)
32. Я использую лекарства для улучшения самочувствия. (никогда-0)
33. Меня интересуют результаты работы моих коллег. (обычно-2)
34. Утром мне трудно вставать и идти на работу. (никогда-0)
35. На работе меня преследует мысль: поскорее бы рабочий день закончился. (редко-1)
36. Нагрузка на работе практически невыносима. (никогда-0)
37. Я ощущаю радость, помогая окружающим людям. (часто-3)
38. Я чувствую, что стал более безразличным к своей работе.(никогда-0)
39. Случается, что у меня без особой причины начинает болеть голова или желудок. (никогда-0)
40. Я прилагаю усилия, чтобы быть терпеливым с учениками. ((никогда-0)
41. Я люблю свою работу. (часто-3)
42. У меня возникает чувство, что глубоко внутри я эмоционально не защищен. (никогда-0)
43. Меня раздражает поведение моих учеников. (редко-1)
44. Мне легко понять чувства окружающих по отношению ко мне. (часто-3)
45. Меня часто охватывает желание все бросить и уйти с рабочего места. (редко-1)
46. Я замечаю, что становлюсь более черствыми по отношению к людям. (никогда-0)
47. Я чувствую эмоциональное напряжение. (редко-1)
48. Я совершенно не увлечен и даже не интересуюсь своей работой. (никогда-0)
49. Я чувствую себя измотанным. (никогда-0)
50. Я считаю, что своим трудом я приношу пользу людям. (часто-3)
51. Временами я сомневаюсь в своих способностях. (никогда-0)
52. Я испытываю ко всему, что происходит вокруг, полную апатию. (никогда-0)
53. Выполнение повседневных дел для меня - источник удовольствия и удовлетворения.(обычно-2)
54. Я не вижу смысла в том, что делаю на работе. (никогда-0)
55. Я чувствую удовлетворение от выбранной мной профессии. (часто-3)
56. Хочется «плюнуть» на все. (никогда-0)
57. Я жалуюсь на здоровье без четко определенных симптомов. (никогда-0)
58. Я доволен своим положением на работе и в обществе. (часто-3)
59. Мне понравилась бы работа, отнимающая мало времени и сил. (редко-1)
60. Я чувствую, что работа с людьми сказывается на моем физическом здоровье. (никогда-0)
61. Я сомневаюсь в значимости своей работы. (никогда-0)
62. Испытываю чувство энтузиазма по отношению к работе. (часто-3)
63. Я так устаю на работе, что не в состоянии выполнять свои повседневные домашние обязанности. (редко-1)
64. Считаю, что вполне компетентен в решении проблем, возникающих на работе. (часто-3)
65. Чувствую, что могу дать детям больше, чем даю. (редко-1)
66. Мне буквально приходится заставлять себя работать. (никогда-0)
67. Присутствует ощущение, что я могу легко расстроиться, впасть в уныние. (никогда-0)
68. Мне нравится отдавать работе все силы. (часто-3)
69. Я испытываю состояние внутреннего напряжения и раздражения. (никогда-0)
70. Я стал с меньшим энтузиазмом относиться к своей работе. (никогда-0)
71. Верю, что способен выполнить все, что задумано. (часто-3)
72. У меня нет желания глубоко вникать в проблемы моих учеников. (никогда-0)

**Обработка и интерпретация результатов теста**

Данная методика включает три шкалы: *психоэмоционального истощения* (ПИ), *личностного отдаления* (ЛО) и *профессиональной мотивации* (ПМ). Для определения психического «выгорания» в пределах указанных шкал пользуются специальным ключом:

* ПИ - 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 утверждений).
* ЛО - 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 утверждения).
* ПМ - 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 утверждения)

Количественная оценка психического «выгорания» по каждой шкале осуществляется путем перевода ответов в трехбалльную систему («часто» - 3 балла, «обычно» - 2 балла, «редко» - 1 балл, «никогда» - 0 баллов) и суммарного подсчета баллов. Обработка производится по «сырому» баллу. Затем с помощью нормативной таблицы определяется уровень психического «выгорания» по каждой шкале.

**Таблицы норм**

Нормы для компонента «*психоэмоциональное истощение*» (ПИ)

Нормы для компонента «*личностное отдаление*» (ЛО) Нормы для компонента «*профессиональная мотивация*» (ПМ) Нормы для индекса *психического «выгорания»* (ИПв) Психоэмоциональное истощение - процесс исчерпания эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

Личностное отдаление - специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

Профессиональная мотивация - уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

Ниже приведены жизненные проявления ПВ на различных системных уровнях.

Жизненные проявления *психического «выгорания»* на системно-структурных уровнях

**Задание 2. *Составить список поглотителей времени.***

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 1** История адаптивной физической культуры.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

вопросы для устного опроса.

1. Отечественная и зарубежная история АФК.
2. История АФК у лиц с поражением слуха.
3. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
4. История адаптивного физического воспитания для лиц с нарушением интеллекта.
5. Специальное олимпийское движение.

.

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 2**. Предмет, цель, задачи АФК

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Предмет АФК
2. Цель АФК
3. Задачи АФК

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 3** Этапы развития АФК

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. АФК для лиц с поражением ОДА
2. Особенности АФК для лиц с поражением ОДА
3. Этапы развития АФК с поражением ОДА

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 4** Адаптивная двигательная рекреация. Цели и задачи. Виды.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что такое адаптивная двигательная рекреация.
2. Основные цели и задачи двигательной рекреации.
3. Виды.
4. Преимущества и недостатки адаптивной двигательной рекреации?
5. История развития адаптивной двигательной рекреации?

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 5** Водные виды адаптивной двигательной рекреации.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что такое адаптивная двигательная рекреация?
2. Особенности и водные виды адаптивной двигательной рекреации?
3. Преимущества и недостатки водных видов адаптивной двигательной рекреации.
4. Классификации по различным признакам.

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 6** Специальные коррекционно-развивающие занятия в период рекреационной деятельности.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что такое коррекционно-развивающие занятия?
2. Особенности и виды коррекционно-развивающих занятий?
3. Преимущества и недостатки коррекционно-развивающих занятий
4. Классификации специальных коррекционно-развивающих занятий
5. Особенность занятий в рекреационной деятельности

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 7** Лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия во время рекреационной деятельности

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что входит в лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия?
2. Особенности и виды лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий?
3. Преимущества и недостатки лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий во время рекреационной деятельности
4. Классификации лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 8** Тренажеры, применяемые в АФК.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос, прием контрольного упражнения

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Классификация тренажеров в АФК
2. Особенности и преимущества тренажеров АФК
3. Популярные виды тренажеров

Контрольное упражнение 2.3 Составить комплекс упражнений с помощью тренажеров для АФК

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 9** Плавание для людей с ограниченными возможностями.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что входит в занятии плавания с людьми с ограниченными возможностями?
2. Особенности и виды плавания для людей с ограниченными возможностями.
3. Классификации.

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 10** Рекреационный дайвинг.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что такое рекреационный дайвинг?
2. Особенности и виды рекреационного дайвинга.
3. Преимущества и недостатки рекреационного дайвинга.

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 11** Спортивно-игровые программы в адаптационной двигательной рекреации.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что входит адаптационно-двигательная рекреация?
2. Особенности и виды спортивно-игровых программ в адаптационной двигательной рекреации.
3. Преимущества и недостатки лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий во время рекреационной деятельности.
4. Классификации игр.

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 12** Рекреационные игры с элементами индивидуального противоборства.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос, прием контрольных упражнений.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Основные виды рекреационных игр с элементами индивидуального противоборства.

Контрольное упражнение 2.1.Перечислить и охарактеризовать этапы развития адаптивной физической культуры

Контрольное упражнение 2.2.Перечислить и охарактеризовать виды адаптивной двигательной рекреации

Контрольное упражнение 2.3.Тренажеры, применяемые в адаптивной физической культуре

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 13** Рекреационные игры с элементами коллективных противоборств.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Виды рекреационных игр с элементами коллективных противоборств.
2. Водное поло как один из видов рекреационной игры с элементами коллективного противоборства.
3. Волейбол как один из видов рекреационной игры с элементами коллективного противоборства.
4. Баскетбол как один из видов рекреационной игры с элементами коллективного противоборства.

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 14** Питербаскет или радиальный баскетбол

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что такое питербаскет?
2. Особенности питербаскета.
3. Правила и судейство питербаскета.

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 15** Голбол и торбол (для незрячих спортсменов).

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что такое голбол?
2. Что такое торбол?
3. Особенности судейства и правила голбола и торбола

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 16** Футбол для лиц с ДЦП.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Особенности игры для лиц с ДЦП.
2. Правила и судейство.
3. Отличия данного вида футбола и основные преимущества.

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 17** Хоккей в салазках.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что включает в себя хоккей в салазках?
2. Основные правила и судейство данной игры

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 18** Волейбол сидя.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. В чем особенность данного вида спорта?
2. Особенности судейства и основные правила волейбола сидя

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 19** Сквош.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что такое сквош?
2. Основные правила и судейство данной игры

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 20** Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Основные виды адаптивных танцев
2. Танцы на инвалидных колясках
3. Художественная гимнастика на инвалидных колясках
4. Психологические, моторные аспекты

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 21** Художественная гимнастика на инвалидных колясках.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что включает в себя художественная гимнастика на инвалидных колясках?
2. Возрастная категория художественной гимнастики на инвалидных колясках

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 22** Адаптивная двигательная рекреация. Адаптивный туризм **Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что включает в себя адаптивный туризм?
2. Основные формы организаций туристских мероприятий
3. Походы выходного дня
4. Многодневные походы физкультурно-спортивной направленности

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 23** Адаптивная физическая реабилитация.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что включает в себя адаптивная физическая реабилитация?

2.Виды АФР

3.Особенности, цели, задачи АФР

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 24** Массаж, как разновидность физической реабилитации.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос, прием контрольных упражнений.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Основные виды массажей
2. Массаж как оздоровительная система

Контрольное упражнение 2.4.Правила голбола (для лиц с нарушением зрения).

Контрольное упражнение 2.5.Правила игры волейбола (сидя)

Контрольное упражнение 2.6.Продемонстрировать вязку туристических узлов.

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема самостоятельной работы** Волейбол для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы.**

Контрольная работа №1

**Студент знакомится с теоретическим заданием и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению контрольной работы. В практическом разделе контрольной работы студент должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1. Вставьте пропущенные слова.*

*Задание 2.Заполнить таблицу.*

*Задание 3.Кроссворд.*

**Задание 1.*После изучения теоретического материала необходимо вставить пропущенные слова.***

1) Волейбол сидя – это игра, в которую играют … команды на игровой площадке, разделенной сеткой.

2) Мяч вводится в игру подачей: ударом подающего через … в сторону противника.

3) Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то подача считается …

4) Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то игра …

5) В волейболе команда, выигрывающая подачу, набирает …

6) Когда принимающая команда выигрывает подачу, она получает очко и право подачи и ее игроки передвигаются на одну позицию по … стрелке.

7) В стоячем волейболе заменяющий игрок должен сидеть на стуле замены до тех пор, пока счетчик не покажет … сигнал.

8) Игрокам передней линии разрешается … подачу противника

9) На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из … партий

10) При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на уровне верхней части лица в … см от него

11) При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается полным … рук и ног

12) "Либеро" в волейболе - это ... игрок

13) Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то подача ...

14) Правила игры в волейбол предусматривают ….. замен в одной партии.

15) Принимать подачу в волейболе имеет право … играющий

16) Международная федерация волейбола (фр. FédérationInternationaledeVolleyball) ФИВБ , FIVB создана в ……. году.

17) Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то подача считается …

18) Стойка волейболиста помогает игроку быстро переместиться …

19) Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является … передача двумя руками

20)Волейбольная площадка условно делится на …..… деятельности.

**Задание 2*.Заполние таблицу.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Параметр | Волейбол сидя | Классический волейбол |
| Размер площадки | \_\_\_\_\_на 6 метров | 18 на \_\_\_\_\_ метров |
| Линии атаки | проводятся в \_\_\_\_\_\_ метрах от центральной линии | проводятся в \_\_\_\_\_\_ метрах от центральной линии |
| Высота сетки | 1,15 метров для \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , 1,05 метров для \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 2,43 метра для \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, 2,24 метра для \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Параметры сетки | длина \_\_\_\_\_ м, ширина 0,80 м | длина 9,5 м, ширина \_\_\_\_\_\_ м |
| Состав команд | максимум \_\_\_\_\_ игроков, включая максимум \_\_\_\_\_ нетрудоспособных игрока (гандикап), 1 тренер, 1 инструктор и 1 врач | максимум \_\_\_\_\_ игроков, 1 тренер, 1 помощника тренера и 1 врач |
| Подача | в момент, когда подающий бьет по мячу, он должен быть в зоне \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и его ягодицы не должны касаться площадки | в момент, когда подающий бьет по мячу или подпрыгивает (для прыжка подачи) его ступни не должны касаться площадки |
| Касание площадки противника | разрешается (ступнями/ногами), но только если игрок не мешает своему противнику; касаться кистью руки …, если некоторая часть вытянутой кисти остается либо в контакте, либо над \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ линией | разрешается (ступнями или кистью), если некоторая часть вытянутой кисти или ступни(ей) остается либо в контакте, либо над центральной линией |

**Задание 3*.****Составьте кроссворд на тему «Волейбол для лиц с ограниченными возможностями здоровья». Кроссворд должен состоять не менее 10 слов.*

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема самостоятельной работы** Баскетбол для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы.**

Контрольная работа №2

**Студент знакомится с теоретическим заданием и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению контрольной работы. В практическом разделе контрольной работы студент должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1.Дать определение что такое баскетбол и баскетбол на колясках. Сходство и различие*

*Задание 2.Заполнить таблицу.*

*Задание 3.Вставьте пропущенные слова.*

**Задание 1.*После изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос, который не должен превышать 5-7 предложений.***

**Задание 2. *Заполните таблицу .***

|  |  |
| --- | --- |
| Правила | Особенности |
| Ведение мяча | 1.  2.  3. |
| Фолы игрока | 1.  2.  3. |
| Замены | 1.  2.  3. |
| Броски мяча | 1.  2.  3. |

**Задание 3.** *Вставьте пропущенные слова.*

Игровая площадка должна представлять собой \_\_\_\_\_\_\_\_\_-, плоскую, твердую поверхность, свободную от \_\_\_\_\_\_\_\_\_. Для Олимпийских турниров и Чемпионатов мира размеры должны быть \_\_ м в длину и \_\_ м в ширину.

Высота потолка должна быть не менее \_\_ м. Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно \_\_\_\_\_\_\_. Источники света должны быть размещены там, где они не будут мешать игрокам.

Игровая площадка должна быть размечена хорошо видимыми \_\_\_\_\_\_, которые в любой точке должны находиться на расстоянии не менее \_\_\_м от \_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, или любых других препятствий.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 1** Шахматы. История шахмат.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что такое шахматы?
2. Появление шахмат на Руси.
3. Развитие шахматной теории.
4. Современное состояние и перспективы.
5. Особенности судейства.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 2** Шахматы. Шахматная доска.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Шахматы как спорт.
2. Доска и начальная позиция. Правила.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 3** Шахматные фигуры и их начальная расстановка.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Описание фигур. Их классификация.
2. Сравнительная сила фигур.
3. Начальная расстановка фигур.
4. Названия.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 4** Ходы и взятие фигур.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Основные правила игры
2. Основные ходы фигур
3. Способы взятия фигур
4. Маневры игры

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 5** Ценность шахматных фигур.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Описание фигур.
2. Кто сколько «стоит»?
3. Иерархия шахматных фигур.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 6** Шахматы. Шахматная комбинация.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Определение понятия шахматная комбинация.
2. Классификация комбинации. Ее роль в игре.
3. Пример комбинации.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 7** Шашки. Исторический обзор. Возникновение шашечных игр.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что такое шашки?
2. История шашечной игры.
3. Классификация шашек.
4. Шашечные термины.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 8** Шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Шашки как вид спорта.
2. Общие принципы.
3. Планирование и организационные формы.
4. Судейская коллегия.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 9** Правила игры. Турнирная дисциплина.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Правила игры.
2. Ошибки и наказания. Штрафные броски.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 10** Нарды. История возникновения.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Определения понятия нарды.
2. История нард.
3. Распространение.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 11** Нарды. Правила игры.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Правила игры.
2. Инвентарь.
3. Комбинации.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 12** Бридж. История возникновения.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что такое бридж?
2. История возникновения.
3. Бридж в литературе.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 13** Общие правила игры в Бридж.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Ход игры.
2. Подготовка к игре.
3. Общие правила.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 14** Китайская спортивная интеллектуальная игра Го.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что такое Го?
2. Возрастная категория данной игры
3. История развития Го
4. Основные правила игры
5. Особенности судейства

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 15** Интеллектуальные игры народов мира.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос, прием контрольных упражнений

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Основные виды народных интеллектуальных игр

2. Основные правила этих игр

3. История развития этих игр в разных народах

Контрольное упражнение 3.1.Правила игры в шахматы

Контрольное упражнение 3.2.Правила игры в нарды

Контрольное упражнение 3.3.Охарактеризовать интеллектуальную игру народов мира (сянци китайские шахматы)

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 16** Подготовка и проведение интеллектуальных игр («Своя игра», «Что?Где? Когда?», «Где логика»).

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Основные правила игры «Соя игра»

2. Основные правила игры «Что?Где?Когда?»

3. Основные правила игры «Где логика?»

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема самостоятельной работы** Шахматы

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа

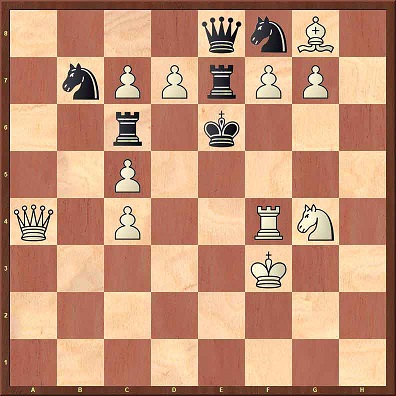
**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы.**

Контрольная работа №1

**Студент знакомится с теоретическим разделом модуля и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению контрольной работы. В контрольной работе студент должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1. Раскрыть понятие шахматная задача.*

*Задание 2.* *Решить шахматную задачу «Мат в один ход»*

**

*Задание 3* *Решить шахматную задачу «Мат в три хода»*

**

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема самостоятельной работы** Шашки.

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы.**

Контрольная работа №2

**Студент знакомится с теоретическим разделом модуля и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению контрольной работы. В контрольной работе студент должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1. История возникновения шашек на Руси. (написать краткий ответ 5-7 предложений)*

*Задание 2. Раскрыть понятие шашечный кодекс.*

*Задание 3.Составить кроссворд по изученной теме. (не менее 10 слов).*

**Модуль 4** Оценка функционального и физического состояния.

**Тема 1** Функциональные пробы. Вегетативная нервная система.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что включает в себя вегетативная нервная система?
2. Понятие «функциональная проба»
3. Влияние вегетативной нервной системы на организм человека

**Модуль 4** Оценка функционального и физического состояния.

**Тема 2** Сердечно-сосудистая система. Ортостатическая проба. Проба Мартине.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос, прием контрольного упражнения

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Понятие «ортостатическая проба»
2. Что включает в себя сердечно-сосудистая система
3. Понятие «проба Мартине»
4. Что включает в себя проба Мартине
5. Особенности данной пробы

Контрольное упражнение 4.1 Провести пробу и интерпретировать результаты

**Модуль 4** Оценка функционального и физического состояния.

**Тема 3** Дыхательная система. Жизненная емкость легких. Проба Генчи

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что включает в себя дыхательная система человека?
2. Понятие о жизненной емкости легких
3. Понятие «проба Генчи»
4. Что включает в себя проба Генчи
5. Особенности данной пробы

**Модуль 4** Оценка функционального и физического состояния.

**Тема 4** Нервно-мышечный аппарат. Теппинг-тест. Точность мышечных усилий.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Понятие «теппинг-тест»
2. Что включает в себя Теппинг-тест
3. Особенности данного теста
4. Что включает в себя нервно-мышечный аппарат человека
5. Особенности его строения и функционирования
6. Понятие «точность мышечных усилий»
7. Что включает в себя данное понятие

**Модуль 4** Оценка функционального и физического состояния.

**Тема 5** Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос, прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Что включает в себя утренняя гимнастика
2. Виды упражнений
3. Особенности выполнения утренней гимнастики
4. Основные комплексы упражнений утренней гимнастики

Контрольное упражнение 4.2.Составить и провести комплекс утренней гимнастики

**Модуль 4** Здоровьесбережение обучающихся. Оценка функционального и физического состояния организма.

**Тема самостоятельной работы** Плавание и его оздоровительное значение

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы.**

Контрольная работа №1

Студент знакомится с теоретическим разделом модуля и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению контрольной работы. В контрольной работе студент должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.

*Задание 1.Охарактеризовать плавание как вид физических упражнений, его оздоровительное и прикладное значение.*

*Задание 2.Особенности обучения технике спортивных способов плавания.*

*Задание 3.Блиц-опрос.*

Задание 1. *После изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос, который не должен превышать 5-7 предложений*.

Задание 2.*Охарактеризуйте особенности обучения технике спортивных способов плавания заполнив таблицу:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стиль | Общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения на суше | Подготовительные упражнения для освоения с водой | Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания |
| Кроль на груди |  |  |  |
| Кроль на спине |  |  |  |
| Брасс |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Задание 3 *Кратко ответьте на вопросы (ответ состоит из одного слова)*

1. Способ спортивного плавания на груди

2. Самый быстрый способ спортивного плавания

3. Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций

4. Расстояние которые нужно преодолеть пловцу

5. Начальный момент спортивного состязания

6. Он бывает как открытый, закрытый, а так же кувырком

7. Стиль спортивного плавания на груди, характеризующийся одновременным выбрасыванием обеих рук над водой после гребка

8. Один из обязательных элементов экипировки пловца, представляющий собой пластиковые линзы с резиновыми присосками, соединенные переносицей и держащиеся на голове с помощью ремешка резинки

9 Часть движения, имеющая свои конкретные особенности

10. Одно движение руки при плавании

11. Специальная непромокаемая обувь

12. Место награждения победителей

13. Приспособление плоской прямоугольной формы из легкого плавучего материала

14. Инвентарь для увеличения скорости спортсмена

15. Короткие трусы для плавания

16. То без чего не пускают в бассейн

17. Женский костюм для плавания

**Модуль 4** Здоровьесбережение обучающихся. Оценка функционального и физического состояния организма.

**Тема самостоятельной работы** Оценка функционального и физического состояния организма.

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы.**

Контрольная работа №2

I. Оценка уровня физического развития:

1. Определение типа телосложения (индекс Соловьёва)

2. Определение весо-ростового показателя (индекс Кетле)

3. Определение показателя Эрисмана

4. Определение индекса Борнгарда

5. Определение индекса (Waist to Hip Rait) –талии-бедра

6. Определение показателя крепости телосложения

II. Тесты для определения функциональных возможностей организма:

1. Одномоментная проба

2. Ортостатическая проба

3. Тест Купера

4. Проба Штанге

5. Проба Генчи

По каждому показателю дается оценка полученных результатов своего уровня физического развития и своих функциональных возможностей.

Определение типа телосложения.

В зависимости от костной структуры существует 3 типа телосложения:

- астенический (легкокостный) тип, у которого продольные параметры преобладают над поперечными, конечности тонкие и длинные, плечи узкие, грудная клетка плоская, узкая, мышцы развиты слабо. Представители данного типа обычно имеют незначительный вес, они энергичны и даже обильное питание не сразу приводит к наращиванию веса;

- нормостенический (среднекостный) тип телосложения, для которого характерная пропорциональность основных размеров тела. У представителей

этого типа хорошо развита мышечная система, плечи шире таза. При излишнем питании и малоподвижной образе жизни жир накапливается в средней части тела;

- гиперстенический (широкостный) тип телосложения, у которого поперечные размеры значительно больше, чем у астеников и нормостеников. Кости у людей данного типа телосложения более толстые и тяжелые, плечи широкие, грудная клетка широкая и короткая. У них хорошо развита мускулатура, мощный торс, короткие конечности. Представители данного типа телосложения более склонны к полноте и округлым формам.

Чтобы добиваться успехов в возможных пределах, необходимо определить свой тип телосложения. Если костную структуру изменить невозможно, то мышечный рельеф поддается значительным изменениям.

Для того чтобы, узнать свой тип телосложения необходимо измерить сантиметром окружность самого тонкого места на запястье, полученная окружность в сантиметрах оценивается как индекс Соловьева. Сравнительные данные приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Тип телосложения по индексу Соловьева.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип телосложения | Для мужчин | Для женщин |
| Нормостенический  (нормальный) | 18-20 см | 15-17 см |
| Гиперстенический  (широкостный) | Более 20 см | Более 17 см |
| Астенический  (тонкокостный) | Менее 18 см | Менее 15 см |

Определение весо-ростового показателя – индекс Кетле.

Весо-ростовой индекс Кетле, по сравнению с росто-весовым индексом Брока-Бругша (И рв = рост (см) – 100 = средний вес), способствует более точной оценке веса тела путем определения его части, приходящейся на 1 см роста.

Ик = вес тела (гр) / рост стоя (см)

Таблица 2.

Оценка веса по индексу Кетле

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка веса | Соотношение веса тела к росту в г/см | |
|  | Мужчины | Женщины |
| Нормальный  Повышенный  Пониженный  Ожирение  Истощение | 350-430  431-450  349-340  более 450  менее 320 | 340-420  421-440  339-330  более 440  менее 330 |

Определение показателя Эрисмана, индекса Борнгарда.

Хорошо развитая грудная клетка показатель хорошего физического развития. Окружность грудной клетки измеряется в покое на вдохе и на выдохе. Разница между вдохом и выдохом называется экскурсией грудной клетки.

Показатель Эрисмана:

Иэ = О гр.к.(см) – 0,5 рост стоя (см),

где О гр. кл. - окружность грудной клетки

Больше 30 см отлично развитая грудная клетка

20 – 30 очень хорошо развитая грудная клетка

10 – 20 хорошо развитая грудная клетка

0 – 10 слабо развитая грудная клетка

При нормальном развитии окружность грудной клетки больше половины роста. Отрицательный показатель указывает на слабое развитие грудной клетки.

Индекс Борнгарда:

Рост (см) х окружность грудной клетки (см) : 240

Измерить окружность грудной клетки на вдохе, затем на выдохе. Среднее значение умножить на рост, результат разделить на 240 – это идеальный вес, а допустимый плюс-минус 10 %.

Определение индекса (Waist to Hip Rait) –талии-бедра.

Данный индекс позволяет распознать увеличение массы брюшного жира. Индекс определяется следующим образом: измерить окружность талии над пупком, не втягивая живот, а затем окружность бедер в самой широкой части, и разделить окружность талии и окружность бедер.

И т.б. = Окружность талии (см) / Окружность бёдер (см)

Величина менее 0,9 является нормой для мужчин и менее 0,8 для женщин.

Определение показателя крепости телосложения

Индекс крепости телосложения выражает разницу между длиной тела и суммой массы тела и окружности грудной клетки на выдохе и рассчитывается по формуле:

И кр.т. =

рост (см) – (вес (кг) + окружность грудной клетки на выдохе (см))

Таблица 3. Оценка крепости телосложения

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель крепости телосложения | Оценка крепости телосложения |
| Меньше 20 | Крепкое телосложение |
| 21-25 | Нормальное телосложение |
| 26 и более | Слабое телосложение |

Оценка по отдельно взятому индексу может ввести в заблуждение из-за индивидуальности развития каждого человека, поэтому при определении физического развития более правильно оценивать показатели одновременно по нескольким индексам.

Функциональные пробы – это различные дозированные нагрузки и другие возмущающие действия, которые позволяют оценить функциональное состояние организма. Использование тестов и проб позволяет определить как состояние отдельных функциональных систем, так и комплексное функциональное состояния организма. Существуют тесты и пробы для определения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, нервно-мышечной системы, опорно-двигательного аппарата, различных анализаторов. Достоверным показателем функционального состояния организма преимущественно является реакция сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физические нагрузки.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) является важным показателем деятельности сердечно-сосудистой системы. Пульс рекомендуется контролировать ежедневно в одно и то же время: утром – после пробуждения в положении лёжа, вечером – перед сном в положении сидя. Сердечно-сосудистая система очень чувствительна к различным воздействиям. Например, после приема пищи, в состоянии волнения, стресса, после курения, приема алкогольных напитков пульс неоправданно учащается. Поэтому замеры следует производить не ранее, чем через 1,5 часа после еды и курения. Анализ динамики ЧСС за определенный период позволяет определить состояние сердечно-сосудистой системы. Наиболее информативными и распространенными являются одномоментная проба, ортостатическая проба, тест Купера.

Одномоментная проба

Перед выполнением пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 минут, замеряется ЧСС за 1 минуту. Далее выполняется 20 глубоких приседаний (ноги на ширине плеч, руки опущены, приседая, руки выносят вперед, вставая, руки опускают вниз) за 30 секунд. После приседаний без паузы, стоя подсчитывают ЧСС в течение 1 минуты.

При оценке определяется величина увеличения ЧСС после нагрузки в процентах:

до 20% - очень хорошо

21 – 40% - хорошо

41 – 65% - удовлетворительно

66 – 75% - плохо

76 и более - очень плохо

Ортостатическая проба

Данный тест даёт важную информацию о состоянии механизмов регуляции сердечно-сосудистой системы, о её способности эффективно реагировать на физическую нагрузку, а также отражает степень физической тренированности организма. Для проведения пробы необходимо отдохнуть 5 минут лёжа на спине, затем подсчитать ЧСС в положении лёжа в течение 1 минуты, затем встать и отдохнуть стоя 1 минуту, после чего подсчитать ЧСС в положении стоя в течение 1 минуты. ЧСС в положении стоя больше, чем в положении лежа:

- разница от 0 до 12 ударов означает хорошее состояние физической тренированности;

- от 13 до 18 ударов - удовлетворительное;

- от 19 до 25 ударов - неудовлетворительное;

- более 25 ударов может свидетельствовать о переутомлении или заболевании.

Тест Купера

12-минутный беговой тест, разработанный американским врачом К.Купером, рассчитан на определение возможностей испытуемого в упражнениях на выносливость. Во время выполнения теста необходимо пробежать как можно большее расстояние. Тест проводится в условиях стадиона или там, где легко рассчитать пройденную дистанцию. Результаты данного теста приведены в таблице 4.

Таблица 4.

Оценка тренированности по тесту Купера

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Степень подготовленности | Мужчины до 30 лет | Женщины до 30 лет |
| Очень слабая | Менее 1,9 км | Менее 1,5 км |
| Слабая | 1,9 – 2,1 км | 1,5 – 1,8 км |
| Удовлетворительная | 2,1 – 2,4 км | 1,8 – 1,9 км |
| Хорошая | 2,4 – 2,6 км | 1,9 – 2,1 км |
| Отличная | 2,6 – 2,8 км | 2,1 – 2,3 км |

Для определения состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем используются пробы Штанге, Генчи.

Проба Штанге

Проба выполняется следующим образом: после 5 минутного отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем сделать полный вдох (80-90% от максимального) и задержать дыхание. Время засекается по секундомеру от момента задержки дыхания до его прекращения. Средние результаты пробы Штанге приведены в таблице 5.

Таблица 5.

Средние показатели задержки дыхания на вдохе

|  |  |
| --- | --- |
| Время задержки дыхания, сек | Степень тренированности |
| 30 – 35 сек  40 – 55 сек  60 – 90 сек и более | при переутомлении или заболевании  для нетренированных людей  для тренированных людей |

При увеличении тренированности время задержки дыхания возрастает.

Проба Генчи

Проба Генчи выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха, таблица 6.

Таблица 6.

Средние показатели задержки дыхания на выдохе

|  |  |
| --- | --- |
| Время задержки дыхания, сек | Степень тренированности |
| 25 – 30 сек  40 – 60 сек и более | для нетренированных людей  для тренированных людей |

Пример выполнения контрольных заданий

I. Оценка уровня физического развития:

1. Определение типа телосложения (индекс Соловьёва)

Указать свой тип телосложения по Таблице 1.

2. Определение весо-ростового показателя (индекс Кетле)

Ик = рассчитать по формуле, указать свой показатель и оценить по Таблице 2.

3. Определение показателя Эрисмана

Иэ = …рассчитать по формуле, указать свой показатель и оценить

4. Определение индекса Борнгарда

Рассчитать по формуле и указать свой показатель

5. Определение индекса (Waist to Hip Rait) –талии-бедра

И т.б. = … рассчитать по формуле, указать свой показатель и оценить

6. Определение показателя крепости телосложения

И кр.т. = …рассчитать по формуле, указать свой показатель и оценить по Таблице 3.

II. Тесты для определения функциональных возможностей организма:

1. Одномоментная проба (указать свой результат и оценить)

2. Ортостатическая проба (указать свой результат и оценить)

3. Тест Купера (указать свой результат и оценить)

4. Проба Штанге (указать свой результат и оценить)

5. Проба Генчи (указать свой результат и оценить)

**Критерии оценивания, применяемые при текущем контроле успеваемости обучающихся.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Форма контроля** | **Критерии оценивания** |
| **устный опрос** | 5 баллов - оценивается ответ, который показывает прочные знания основных вопросов изучаемого материала, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. |
| 4 балла - оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания основных вопросов изучаемого материла, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе. |
| 3 балла - оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании изучаемого материала, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа. |
| 2 балла - оценивается ответ, обнаруживающий незнание изучаемого материла, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа. |
| **защита проекта** | 5 баллов - проектная работа оценивается если соответствует цели и отвечает на проблемные вопросы. Результаты работы, представленные при помощи компьютерных средств, оформлены в соответствие с правилами. Устное выступление логично, отсутствуют грамматические и лексические ошибки.  В ходе устного выступления даны ответы на все возникшие вопросы. |
| 4 балла - оценивается проектная работа если работа соответствует цели и отвечает на некоторые проблемные вопросы. Результаты работы, представленные при помощи компьютерных средств, содержат незначительные ошибки в оформлении. Устное выступление логично, присутствуют незначительные грамматические и лексические ошибки, не мешающие пониманию материала. В ходе устного выступления даны ответы на некоторые вопросы учащихся. |
| 3 балла - оценивается проектная работа если не совсем точно отражает цель проекта и его проблемные вопросы. Устное выступление не всегда логично, присутствуют грамматические и лексические ошибки, которые затрудняют понимание. Выступление полностью повторяет текст презентации или публикации. Учащийся затрудняется дать правильные ответы на поставленные вопросы. |
| 2 балла - оценивается проектная работа если не отражает цель проекта и его проблемные вопросы. Выступление полностью повторяет текст презентации или публикации. Присутствуют грамматические и лексические ошибки, которые затрудняют понимание. Учащийся дает не верные ответы на заданные вопросы. |
| **проверка**  **практических навыков (для 5 курса)** | 5 баллов - оценивается техника выполнения практических навыков без ошибок, демонстрируя их самостоятельно. |
| 4 балла - оценивается техника выполнения практических навыков, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и быстро исправляет. |
| 3 балла - оценивается техника выполнения практических навыков допуская некоторые ошибки, которые может исправить при коррекции их преподавателем. |
| 2 балла - оценивается техника выполнения практических навыков, если обучающийся не может самостоятельно продемонстрировать технику практических навыков или, при выполнении их, допускает грубые ошибки. |
| **выполнение контрольных упражнений** | 5 баллов - оценивается контрольное упражнение, выполненное самостоятельно без ошибок. |
| 4 балла - оценивается контрольное упражнение, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и быстро исправляет. |
| 3 балла - оценивается контрольное упражнение. Допуская некоторые ошибки, которые может исправить при коррекции их преподавателем. |
| 2 балла - оценивается контрольное упражнение, если обучающийся не может самостоятельно его продемонстрировать или, при выполнении, допускает грубые ошибки. |
| **Контрольная работа** | 5 баллов - выставляется при условии 85-100% правильных ответов |
| 4 балла - выставляется при условии 69-84% правильных ответов |
| 3 балла - выставляется при условии 51-68% правильных ответов |
| 2 балла - выставляется при условии 50% и меньше правильных ответов. |

1. **Оценочные материалы промежуточной аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета проводится:

защита проекта на втором курсе; по зачетным билетам: на третьем и четвертом курсе в форме устного опроса; на пятом курсе в устной форме и форме демонстрации практических навыков.

**Критерии, применяемые для оценивания обучающихся на промежуточной аттестации для определения зачетного рейтинга на втором курсе.**

**11-15 баллов.** Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Полно раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируются глубокие знания базовых нормативно-правовых актов. Соблюдаются нормы литературной речи.

**7-10 баллов.** Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер. Соблюдаются нормы литературной речи.

**0-6 баллов.** Допускаются нарушения в последовательности изложения. Неполно раскрываются определения и понятия по данной теме. Демонстрируются поверхностные знания вопроса, с трудом решаются конкретные задачи. Имеются затруднения с выводами. Допускаются нарушения норм литературной речи.

**Критерии, применяемые для оценивания обучающихся на промежуточной аттестации для определения зачетного рейтинга на третьем и четвертом курсе.**

**11-15 баллов.** Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Полно раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируются глубокие знания базовых нормативно-правовых актов. Соблюдаются нормы литературной речи.

**7-10 баллов.** Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер. Соблюдаются нормы литературной речи.

**0-6 баллов.** Допускаются нарушения в последовательности изложения. Неполно раскрываются определения и понятия по данной теме. Демонстрируются поверхностные знания вопроса, с трудом решаются конкретные задачи. Имеются затруднения с выводами. Допускаются нарушения норм литературной речи.

**Критерии, применяемые для оценивания обучающихся на промежуточной аттестации для определения зачетного рейтинга** **на пятом курсе.**

**11-15 баллов.** Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Делаются обоснованные выводы. Обучающийся демонстрирует технику выполнения практических заданий без ошибок, демонстрируя их самостоятельно, умеет четко и логично объяснить свои действия, выполняет контрольный норматив – не менее 4 баллов.

**7-10 баллов.** Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный характер. Обучающийся демонстрирует технику выполнения практических заданий, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и/или может исправить при коррекции их преподавателем, выполняет контрольный норматив – не менее 3 баллов.

**0-6 баллов.** Допускаются нарушения в последовательности изложения вопроса. Демонстрируются поверхностные знания вопроса, с трудом решаются конкретные задачи. Имеются затруднения с выводами. Обучающийся не может самостоятельно продемонстрировать технику выполнения практических заданий или при выполнении их, допускает грубые ошибки, выполняет контрольный норматив – менее 3 баллов.

**Темы проекта для проверки сформированных умений и навыков для второго курса.**

* 1. На пути к успеху!
  2. Самоменеджмент.
  3. Духовная культура как часть самоорганизации личности.
  4. Подготовка конкурентоспособного специалиста как цель современного образования.
  5. «Ловушки» и «поглотители» времени.
  6. «Я через десять лет» – саморазвитие и самоопределение личности.
  7. Технология структурирования внимания.
  8. Йога как стиль жизни.
  9. Йога как нетрадиционный метод лечения.

10.Китайская медицина, как оздоровительная система в России.

1. Шейпинг и его воздействие на организм.
2. «Оазисы здоровья» или все об оздоровительных системах.
3. «Здоровый образ жизни и нетрадиционная медицина».
4. Голодание ради здоровья.
5. Закаливание организма.
6. Дыхательная гимнастика как основной вид здоровьесберегающих технологий.
7. Современные оздоровительные двигательные системы.
8. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.
9. Влияние музыки на человека.
10. Водные виды спорта.
11. Я выбираю спорт!

**Вопросы для проверки теоретических знаний по дисциплине для второго курса.**

1. Понятие управление временем и причины его дефицита.
2. Основные методы в управлении временем.
3. Суть метода Эйзенхауэра.
4. В чем заключается принцип Парето?
5. Система управления временем Б.Франклина.
6. Что такое система «Тайм-менеджер»
7. Концепции «Тайм-менеджер»
8. Организация времени.
9. Приемы эффективной работы с информацией
10. Принципы грамотного мышления.
11. Оперативная саморегуляция.
12. Конкурентоспособность личности.
13. Сравнительная характеристика конкурентоспособности студентов.
14. Почему так важно быть конкурентоспособным в современном мире?
15. Виды поглотителей времени. Способы их определений.
16. Что такое целеполагание?
17. Личные и профессиональные цели студента.
18. Принципы целеполагания.
19. Что такое личная эффективность? Ее основа.
20. Принцип Парето.
21. Матрица Эйзенхауэра.
22. Интеллект-карты или Mindmaps.
23. Пирамида Франклина.
24. Метод АБВГД.
25. Понятие и сущность контроля.
26. Типология и принципы контроля.
27. Структура процесса контроля.
28. Анализ как функция управления своих действий.
29. Понятие определения «самоорганизация личности».
30. Самопознание как важнейший элемент саморазвития.
31. Сознание и самосознание. Структура самосознания.
32. Самоопределение личности. Ее виды, их основные характеристики.
33. Этапы управления саморазвитием.
34. Определение понятий самовоспитание и самообучение. Цели и задачи.
35. Виды самоконтроля.
36. Что такое индийская аюрведа? Появление аюрведческого учения.
37. Основные принципы традиционной медицины - индийская аюрведа.
38. Теоретическая основа индийской йоги. Принципы индийской йоги.
39. Теоретическая основа китайской медицины.
40. История китайской медицины как оздоровительной системы в России.
41. Понятие, теоретическая основа и принципы «даосизма» в философии Древнего Китая.
42. Что такое у-шу? Стили у-шу. Школы и направления.
43. Оздоровительное направление в у-шу. Польза и вред.
44. История создания Каланетики. Методика и правила занятиий.
45. Что такое шейпинг? История развития. Разновидности.
46. И.В. Прохорцев и его вклад в разработку шейпинга.
47. Влияние шейпинга на организм человека.
48. Особенности «катаболического» этапа.
49. Особенности «анаболического» этапа.
50. Что такое «Изотон»? Его особенности.
51. История возникновения «Изотона» как российской оздоровительной системы.
52. Что включает в себя «Изотон» как система?
53. Понятие аэробики. История возникновения.
54. Виды и классификация аэробики.
55. Классификация физических упражнений по характеру воздействия на организм человека.
56. Рекомендации при подборе физических упражнений для занятий аэробикой.
57. Что такое фитнес? История возникновения.
58. Теория и методика фитнес тренировки
59. Влияние фитнеса на здоровье и организм человека. Показания и противопоказания.
60. Понятия «общий» и «физический» фитнес.
61. Что такое Стретчинг? Виды.
62. Гибкость. Виды гибкости.
63. Эффективность и правила занятий Стретчингом.
64. Виды водного спорта.
65. История развития аквааэробики в России
66. Классификация оздоровительной аквааэробики. Виды.
67. Что такое альтернативная медицина?
68. Общие представления об альтернативных методах лечения.
69. Классификация альтернативной медицины.
70. Лечебное голодание. Принципы. Область применения.
71. П.Брегг и суть его методики голодания.
72. Основные принципы методики голодания по П. Бреггу. Преимущества и недостатки.
73. Г. Шелтон и суть его методики голодания.
74. Что такое закаливание? История его развития.
75. Основные принципы закаливания. Виды.
76. Что такое методика Рэйки? История его развития.
77. Основные принципы и задачи методики Рэйки.
78. Виды и особенности в методике.
79. Определение понятия оздоровительная система.
80. Виды оздоровительных систем
81. Оздоровительная система С. Кнейппа.
82. Оздоровительная система «Детка» П. Иванова.
83. Что такое дыхательная система? История ее развития.
84. Основные принципы дыхательной гимнастики.
85. Виды дыхательной гимнастика.
86. Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой.
87. Основные принципы гимнастики А. Стрельниковой.
88. Виды и особенности парадоксальной гимнастики.
89. Дыхательная гимнастика Хатха-Иога.
90. Дыхательная гимнастика Боди-флекс.
91. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
92. Что такое массаж? Самомассаж?
93. История развития массажа и самомассажа как оздоровительных систем.
94. Основные принципы массажа и самомассажа.
95. Виды и особенности массажа и самомассажа.
96. Акупрессура. История развития акупрессуры как оздоровительной системы
97. Основные принципы акупрессуры как оздоровительной системы.
98. Виды и особенности акупрессуры.
99. Точки акупунктуры и правила их нахождения.
100. Техника и правила проведения акупрессуры.
101. Определение понятия точечного массажа. История развития точечного массажа как оздоровительной системы.
102. Основные принципы точечного массажа.
103. Виды и особенности точечного массажа.
104. Точечный массаж по А. Уманской.
105. Периостальный лечебный массаж.
106. Воздействие периостального массажа на болевые точки.
107. Двигательные системы. Основные принципы.
108. Виды и особенности двигательных систем.
109. Оздоровительная двигательная система Н. Амосова
110. Структура и сущность системы Н.М. Амосова «1000 движений».
111. Комплекс упражнений по системе Н. Амосова.
112. Оздоровительная система А. Микулина.
113. Физиологическое воздействие виброгимнастики на организм человека. Методика выполнения вибброгимнастики.
114. Оздоровительная двигательная система К. Купера?
115. Нетрадиционные формы занятий физической культурой.
116. Определение понятия УФ облучения. Виды. Воздействие.
117. Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика.
118. Аутогенной тренировки.
119. Функциональная музыка. Виды. Влияние функциональной музыки на организм человека.
120. Профилактические и лечебные свойства музыки.

**Вопросы для проверки теоретических знаний по дисциплине для третьего курса.**

1. Основные понятия АФК.
2. Отечественная и зарубежная история АФК.
3. История АФК у лиц с поражением слуха.
4. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
5. История адаптивного физического воспитания для лиц с нарушением интеллекта.
6. Специальное олимпийское движение.
7. Предмет, цели и задачи АФК
8. АФК для лиц с поражением ОДА
9. Особенности АФК для лиц с поражением ОДА
10. История адаптивного спорта для лиц с поражением слуха.
11. Особенности видов спорта для лиц с нарушением слуха.
12. История адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
13. Особенности видов спорта для лиц с нарушением зрения.
14. История адаптивного спорта для лиц с нарушением интеллекта.
15. Особенности видов спорта для лиц с нарушением интеллекта.
16. Адаптивный спорт? Особенности и виды адаптивного спорта.
17. Адаптивная двигательная рекреация.
18. Адаптивный туризм. Особенности и виды адаптивного туризма.
19. Особенности и виды адаптивного туризма.
20. Коррекционно-развивающие занятия. Особенности и виды.
21. Классификации специальных коррекционно-развивающих занятий
22. Особенность занятий в рекреационной деятельности
23. Что входит в лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия?
24. Особенности и виды лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий?
25. Преимущества и недостатки лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий во время рекреационной деятельности
26. Классификации лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий
27. Классификация тренажеров в АФК
28. Особенности и преимущества тренажеров АФК
29. Популярные виды тренажеров
30. Что входит в занятии плавания с людьми с ограниченными возможностями?
31. Особенности и виды плавания для людей с ограниченными возможностями.
32. Что такое рекреационный дайвинг?
33. Особенности и виды рекреационного дайвинга.
34. Преимущества и недостатки рекреационного дайвинга.
35. Что входит адаптационно-двигательная рекреация?
36. Особенности и виды спортивно-игровых программ в адаптационной двигательной рекреации.
37. Преимущества и недостатки лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий во время рекреационной деятельности.
38. Основные виды рекреационных игр с элементами индивидуального противоборства.
39. Бадминтон как один из видов рекреационной игры с элементами индивидуального противоборства.
40. Теннис как один из видов рекреационной игры с элементами индивидуального противоборства.
41. Бильярд как один из видов рекреационной игры с элементами индивидуального противоборства.
42. Виды рекреационных игр с элементами коллективных противоборств.
43. Водное поло как один из видов рекреационной игры с элементами коллективного противоборства.
44. Волейбол как один из видов рекреационной игры с элементами коллективного противоборства.
45. Баскетбол как один из видов рекреационной игры с элементами коллективного противоборства.
46. Что такое питербаскет?
47. Особенности питербаскета.
48. Правила и судейство питербаскета.
49. Что такое голбол?
50. Что такое торбол?
51. Особенности судейства и правила голбола и торбола
52. Особенности игры для лиц с ДЦП.
53. Правила и судейство.
54. Отличия данного вида футбола и основные преимущества.
55. Что включает в себя хоккей в салазках?
56. Основные правила и судейство данной игры
57. В чем особенность данного вида спорта?
58. Особенности судейства и основные правила волейбола сидя
59. Что такое сквош?
60. Основные правила и судейство данной игры
61. Основные виды адаптивных танцев
62. Танцы на инвалидных колясках
63. Художественная гимнастика на инвалидных колясках
64. Психологические, моторные аспекты
65. Что включает в себя художественная гимнастика на инвалидных колясках?
66. Возрастная категория художественной гимнастики на инвалидных колясках
67. Виды танцевальных упражнений для лиц с ПОДА
68. Особенности адаптивных танцев для лиц с ПОДА
69. Что включает в себя адаптивный туризм?
70. Основные формы организаций туристских мероприятий
71. Походы выходного дня
72. Многодневные походы физкультурно-спортивной направленности
73. Особенности данной адаптивной двигательной рекреации
74. Иппотерапия П. Матиаса
75. Значение взаимодействия человека с животным
76. Конный спорт как один из главных видов адаптивной двигательной рекреации, основанный на взаимодействии человека с животным
77. Что такое иппотерапия?
78. Особенности иппотерапии для лиц с нарушением интеллекта
79. Основные виды
80. Особенности иппотерапии для лиц с ПОДА
81. Основные виды
82. Основные пункты инструктажа по технике безопасности.
83. Адаптивная физическая реабилитация. Виды, понятия и преимущества.
84. Что включает в себя адаптивная физическая реабилитация?
85. Особенности, цели, задачи АФР
86. Что включает в себе массаж, как разновидность физической реабилитации?
87. Основные виды массажей
88. Массаж как оздоровительная система

**Вопросы для проверки теоретических знаний по дисциплине для четвертого курса.**

1. Что такое интеллект? Интеллектуальная игра?
2. Классификация игр.
3. Виды интеллектуальных игр
4. Особенности судейства и основные правила
5. Что такое шахматы?
6. Появление шахмат на Руси.
7. Развитие шахматной теории.
8. Современное состояние и перспективы.
9. Особенности судейства.
10. Шахматы как спорт.
11. Доска и начальная позиция. Правила.
12. Описание фигур. Их классификация.
13. Сравнительная сила фигур.
14. Начальная расстановка фигур.
15. Названия.
16. Основные правила игры
17. Основные ходы фигур
18. Способы взятия фигур
19. Маневры игры
20. Понятие шахматной партии.
21. Её цель.
22. Суть игры всеми фигурами с начального положения.
23. Описание фигур.
24. Кто сколько «стоит»?
25. Иерархия шахматных фигур.
26. На сколько стадий делится шахматная партия?
27. Как называются эти стадии? Чем они отличаются друг от друга?
28. Цель и задача каждой партии.
29. Что такое дебют в шахматах?
30. Стратегия дебюта.
31. Классификация дебютов.
32. Что такое миттельшпиль в шахматах?
33. Элементы стратегии в миттельшпиле.
34. Создание у противника слабостей.
35. Атака на короля.
36. Что такое эндшпиль в шахматах?
37. Чем характеризуется эндшпиль?
38. Поле, фигуры, ходы.
39. Начальная позиция.
40. Правила рокировки.
41. Анализ.
42. Определение понятия шахматная комбинация.
43. Классификация комбинации. Ее роль в игре.
44. Пример комбинации.
45. Определение понятия блиц.
46. Цель проведения.
47. Что такое шашки?
48. История шашечной игры.
49. Классификация шашек.
50. Шашечные термины.
51. Возникновение шашек на Руси.
52. Русские шашки.
53. Международные шашки.
54. Шашки как вид спорта.
55. Общие принципы.
56. Планирование и организационные формы.
57. Судейская коллегия.
58. Правила игры.
59. Ошибки и наказания. Штрафные броски.
60. Теория спортивных соревнований.
61. Классификация соревнований.
62. Первичные и вторичные функции соревнований.
63. Виды соревнований.
64. Определение командных соревнований.
65. Классификация судей.
66. Роль судьи.
67. Ошибки и наказания.
68. Что такое анализ? Самоанализ?
69. Какова роль самоанализа шашечной партии?
70. Разбор типовых позиций.
71. Определения понятия нарды.
72. История нард.
73. Распространение.
74. Правила игры.
75. Инвентарь.
76. Комбинации.
77. Отличие от коротких нард.
78. Цель игры.
79. Запрещенные действия.
80. Особенности хода.
81. Что такое бридж?
82. История возникновения.
83. Бридж в литературе.
84. Ход игры.
85. Подготовка к игре.
86. Общие правила.
87. Спортивный бридж.
88. Матч.
89. Турнир пар.
90. Рейтинговая и разрядная система в бридж.
91. Определение спортивной интеллектуальной игры Го.
92. История. Распространение.
93. Бридж как один из видов олимпийского вида спорта
94. Особенности игры
95. Основные правила игры
96. Что такое Го?
97. Возрастная категория данной игры
98. История развития Го
99. Основные правила игры
100. Особенности судейства
101. Главные правила игры
102. В чем заключаются соревнования по Го?
103. Особенности партий
104. Основы судейства
105. Основные виды народных интеллектуальных игр
106. Основные правила этих игр
107. История развития этих игр в разных народах
108. Основные правила игры «Своя игра»
109. Основные правила игры «Что? Где? Когда?»
110. Основные правила игры «Где логика?»

**Вопросы для проверки теоретических знаний по дисциплине для пятого курса.**

1. Что включает в себя вегетативная нервная система?
2. Понятие «функциональная проба»
3. Влияние вегетативной нервной системы на организм человека
4. Понятие «ортостатическая проба»
5. Что включает в себя сердечно-сосудистая система
6. Понятие «проба Мартине»
7. Что включает в себя проба Мартине
8. Особенности данной пробы
9. Что включает в себя дыхательная система человека?
10. Понятие о жизненной емкости легких
11. Понятие «проба Генчи»
12. Что включает в себя проба Генчи
13. Особенности данной пробы
14. Понятие «проба Ромберга»
15. Что включает в себя проба Ромберга
16. Особенности данной пробы
17. Вестибулярный аппарат человека
18. Особенности его строение и функционирования
19. Понятие «теппинг-тест»
20. Что включает в себя Теппинг-тест
21. Особенности данного теста
22. Что включает в себя нервно-мышечный аппарат человека
23. Особенности его строения и функционирования
24. Понятие «точность мышечных усилий»
25. Что включает в себя данное понятие
26. Что такое депрессия?
27. Зависимость степени депрессии от уровня жизни
28. Оценка уровня депрессии современного человека
29. Особенности психоэмоционального состояния человека от различных факторов окружающей среды
30. Понятие «степ тест PWC 170»
31. Что включает в себя степ тест PWC 170
32. Особенности данного теста
33. Как определять физическую работоспособность по данному тесту
34. Особенности контроля и самоконтроля на занятиях физической культуры
35. Что включает в себя методика экспресс-анализа переносимости нагрузки
36. Определение переносимости нагрузки по данной методике
37. Легочные объемы и емкости легких.
38. Дыхательный объем.
39. Нормативы и должные величины.
40. Основные методы оценки кардио-респираторной системы
41. Виды двигательных режимов
42. Виды рационального питания
43. Зависимость питания от вида двигательного режима
44. Что включает в себя утренняя гимнастика
45. Виды упражнений
46. Особенности выполнения утренней гимнастики
47. Основные комплексы упражнений утренней гимнастики
48. Методика составления программы профессиональной прикладной физической подготовки врача
49. Методика реализации профессиональной прикладной физической подготовки врача
50. Особенности данной методики
51. Методика составления программы профессиональной прикладной физической подготовки врача
52. Методика реализации профессиональной прикладной физической подготовки врача
53. Особенности данной методики
54. Методика составления программы профессиональной прикладной физической подготовки врача
55. Методика реализации профессиональной прикладной физической подготовки врача
56. Особенности данной методики
57. Понятие производственная физическая культура
58. Особенности ПФК

**Практические задания (контрольные упражнения) для проверки сформированных умений и навыков для пятого курса**

1. Продемонстрировать комплекс утренней гигиенической гимнастики
2. Провести пробу психоэмоционального состояния и интерпретировать результат
3. Составить список поглотителей времени
4. Продемонстрировать простейшие методы оценки кардио-респираторной системы
5. Составить схему этапов управления саморазвитием
6. Продемонстрировать вязку туристических узлов
7. Провести пробу Генчи и интерпретировать результат
8. Продемонстрировать комплекс упражнений утренней гимнастики
9. Продемонстрировать стретчинг упражнения для спины
10. Продемонстрировать комплекс по аэробике
11. Продемонстрировать технику самомассажа
12. Продемонстрировать комплекс упражнений «Шесть целительных звуков цигун»
13. Продемонстрировать стойку Гунбу
14. Решить шахматную задачу «Поставить мат в 5 ходов»
15. Продемонстрировать важнейшие асаны йоги
16. Продемонстрировать комплекс дыхательной гимнастики по Стрельниковой
17. Провести пробу Мартине и интерпретировать результат
18. Продемонстрировать комплекс калланетики
19. Провести пробу Ромберга и интерпретировать результат
20. Решить шахматную задачу «Поставить мат в 2 хода»
21. Составить практические советы по управлению временем
22. Продемонстрировать победную комбинацию в шашках
23. Продемонстрировать способы взятия шахматных фигур

**Образец зачетного билета для третьего, четвертого курса**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

кафедра физической культуры

направление подготовки (специальность)

медико-профилактическое дело

дисциплина оздоровительно-образовательный тренинг

**ЗАЧЕТНЫЙ БИЛЕТ № 1**

1. Определение адаптивной физической культуры. Отечественная и зарубежная история адаптивной физической культуры.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (М.А. Ермакова)

Декан факультета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Е.А. Михайлова)

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022

**Образец зачетного билета для пятого курса**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

кафедра физической культуры

направление подготовки (специальность)

медико-профилактическое дело

дисциплина оздоровительно-образовательный тренинг

**ЗАЧЕТНЫЙ БИЛЕТ № 1**

**I.** .Предмет, цели и задачи адаптивной физической культуры

**II.** Продемонстрировать победную комбинацию в шашках.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(М.А. Ермакова)

Декан факультета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Е.А. Михайлова)

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022

**Перечень оборудования, используемого для проведения промежуточной аттестации.**

Гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, туристическое снаряжение, медицинболы, секундомеры, шахматы и шахматная доска, шашки.

**Таблица соответствия результатов обучения по дисциплине и оценочных материалов, используемых на промежуточной аттестации.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Проверяемая компетенция | Индикатор достижения компетенции | Дескриптор | Контрольно-оценочное средство (номер вопроса/практического задания) |
| 1 | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Инд. УК 7.1. Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья | Знать основные средства и методы физического воспитания. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья | Вопросы для первого курса № 36-120 |
| Уметь выполнять различные дыхательные системы. Использовать нетрадиционные методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности. | Вопросы для второго курса № 1-120  Вопросы для третьего курса № 1-88  Вопросы для четвертого курса № 1-110  практические задания для пятого курса № 1-23 |
| Владеть методикой проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Владеть навыками контроля и самоконтроля на занятиях по физическому воспитанию | Вопросы для первого курса № 1-120  Вопросы для второго курса № 1-88  Вопросы для четвертого курса № 1-110  Вопросы для пятого курса № 1-23  практические задания для пятого курса № 1-23 |
| Инд.УК 7.2. Формирование двигательных умений и навыков | Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений | Вопросы для второго курса № 1-120  Вопросы для третьего курса № 1-88  Вопросы для четвертого курса № 1-110  практические задания для пятого курса № 1-23 |
| Инд.УК 7.3. Формирование психических качеств посредством физической культуры | Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | вопросы  № 1-120 |
| Инд.УК 7.4. Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры | Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры | Вопросы для второго курса № 1-120  Вопросы для третьего курса № 1-88  Вопросы для четвертого курса № 1-110  практические задания для пятого курса № 1-23 |
| Инд.УК 7.5. Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья | Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | вопросы № 1-120 |

**4. Методические рекомендации по применению балльно-рейтинговой системы.**

Балльно-рейтинговая оценка учебных достижений, обучающихся по дисциплине применяется в соответствии с Положением П 087.03. -2020 «Порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту» п.11