



## СОДЕРЖАНИЕ

### *Область применения*

Методические указания предназначены для организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине **ПМ 01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, и руководство соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде адаптивного спорта** являющейся частью образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 49.02.02. Адаптивная физическая культура

*Цели и задачи, требования к результатам освоения дисциплины (что должен уметь, знать)*

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями, обучающимися в ходе освоения профессионального модуля должен:

- **уметь:**

- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий, строить с учетом возрастного-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, специфики заболевания;
- комплектовать состав группы и сохранять состав занимающихся в течение срока обучения;
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения, имеющими отклонения в состоянии здоровья, проводить простейшие функциональные пробы;
- на основе медицинских заключений, под руководством врача участвовать в разработке комплексов и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;

- **знать:**

- терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым видам спорта;



|  |   |             |             |     |   |            |    |           |            |
|--|---|-------------|-------------|-----|---|------------|----|-----------|------------|
| ПК<br>1.1.ПК<br>1.2.<br>ПК 1.3.<br>ПК 1.4.<br>ПК<br>1.5.ПК<br>1.6. | Раздел 1. МДК<br>01.01 «Базовые<br>и новые виды<br>физкультурно-<br>спортивной<br>деятельности с<br>методикой<br>оздоровительн<br>ой тренировки<br>лиц с<br>ограниченным<br>и<br>возможностями<br>здоровья» | <b>1141</b> | <b>760</b>  | 680 | - | <b>381</b> | 10 | <b>26</b> | <b>216</b> |
|  | Раздел 2. МДК<br>01.02<br>«Организация<br>физкультурно-<br>спортивной<br>работы с<br>лицами,<br>имеющими<br>ограниченные<br>возможности<br>здоровья»  | <b>287</b>  | <b>192</b>  | 160 | - | <b>95</b>  | -  | -         | <b>72</b>  |
|  | Раздел 3. МДК<br>01.03<br>«Лечебная<br>физическая<br>культура и<br>массаж»  | <b>150</b>  | <b>100</b>  | 60  | - | <b>50</b>  |    | <b>36</b> | -          |
|  | Всего:  | <b>1938</b> | <b>1052</b> | 900 | - | <b>516</b> | 10 | <b>62</b> | <b>360</b> |

Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ 1.

Работа с лекционным материалом и дополнительной литературой: изучение оборудования и изучаемых дисциплин, применяемых упражнений; изучение правил методики обучения лиц с ограниченными возможностями.  
Работа с программными документами, составление рабочих материалов для проведения занятий систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной методической литературы; подготовка к практическим занятиям, с использованием методических рекомендаций преподавателем, оформление пр

их защите;  
самостоятельная работа с учебно-методической литературой, пособием.

частные методики адаптивной физической культурой.

контроль в процессе проведения занятий туризмом с различными возрастными группами населения

Обеспечение безопасности проведения туристических походов с детьми

Изучить принципы управления в физической культуре и спорте.

Теоретические основы управления физкультурным движением.

Подготовка физкультурных кадров для работы по физической культуре и спорту в системе образования. Финансовое физкультурного движения.

Подготовить реферат о значении, функции туризма в реабилитации людей с ограниченными возможностями. Социальн

Решение тестовых заданий

Разработка планов – конспектов уроков, положений о соревнованиях, заявок, методической документации

Самостоятельное проведение занятия по физической культуре

Письменный анализ тренировочного занятия, хронометраж, пульсометрия с её графическим изображением

Организация и проведение спортивного праздника

Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы

Работа с дополнительной литературой и другими источниками информации;

Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ 2.

Работа с лекционным материалом и дополнительной литературой: изучение оборудования и изучаемых дисциплин, применяемых упражнений; изучение правил методики обучения лиц с ограниченными возможностями.  
Изучение методов и методик врачебно-педагогического контроля;

Работа с программными документами, составление рабочих материалов для проведения занятий с ограниченными возможностями здоровья; пропаганда адаптивной физической культурой.

систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной методической литературы

подготовка к практическим занятиям, с использованием методических рекомендаций преподавателем, оформление работ, отчетов и подготовка к их защите;

самостоятельная работа с учебно-методической литературой, пособием.

частные методики адаптивной физической культурой. Средства и формы адаптивной двигательной

контроль в процессе проведения занятий туризмом с различными возрастными группами населения в состоянии здоровья.

Обеспечение безопасности проведения туристических походов с детьми, имеющими различные нарушения

Изучить принципы управления в адаптивной физической культуре и спорте. Теоретические основы управления движением.

Подготовка физкультурных кадров для работы с лицами с ограниченными возможностями физической культуры и спорта в системе образования. Финансовое и материально-техническое физкультурного движения.

Изучить особенности работы в коррекционной школе: планирование, врачебный контроль. Социальное взаимодействие с родителями и лицами их заменяющих. Как определяется нагрузка на уроке, контроль от заболевания и травм. Деятельность педагога по адаптивной физической культуре и спорту.

Подготовить реферат о значении, функции туризма в реабилитации людей с ограниченными возможностями занятий туризмом с детьми с ограниченными возможностями.

Решение тестовых заданий

Разработка планов – конспектов уроков, положений о соревнованиях, заявок, методической документации

Самостоятельное проведение занятия по физической культуре

Письменный анализ тренировочного занятия, хронометраж, пульсометрия с её графическим изображением

Организация и проведение спортивного праздника

Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы

Работа с дополнительной литературой и другими источниками информации;

Заполнение протоколов соревнований, положений о соревнованиях, заявок на участие в соревнованиях

Рефераты: тематика рефератов указана в ФОСе

Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ. 03.

Работа с лекционным материалом и дополнительной литературой: изучение оборудования и изучение дисциплин, применяемых упражнений; изучение правил методики обучения лиц с ограниченными возможностями; изучение методов и методик врачебно-педагогического контроля;

Работа с программными документами, составление рабочих материалов для проведения занятий с лицами с ограниченными возможностями; пропаганда адаптивной физической культуры.

систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной методической литературы;

подготовка к практическим занятиям, с использованием методических рекомендаций преподавателем, оформленные в виде конспектов; подготовка к их защите;

самостоятельная работа с учебно-методической литературой, пособием.

частные методики адаптивной физической культуры. Средства и формы адаптивной двигательной рекреации.

контроль в процессе проведения занятий туризмом с различными возрастными группами населения, имеющими отклонения от нормы.

Обеспечение безопасности проведения туристических походов с детьми, имеющими различные нарушения здоровья.

Изучить принципы управления в адаптивной физической культуре и спорте. Теоретические основы управления физкультурно-спортивной организацией.

Подготовка физкультурных кадров для работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья, управление адаптивной физической культурой и спортом в системе образования. Финансовое и материально-техническое обеспечение адаптивного физкультурного движения.

Изучить особенности работы в коррекционной школе: планирование, врачебный контроль. Составить перечень упражнений для детей с ограниченными возможностями здоровья, согласованный с родителями и лицами их заменяющих. Как определяется нагрузка на уроке, контроль, диагностика в зависимости от особенностей ребенка.

Подготовить реферат о значении, функции туризма в реабилитации людей с ограниченными возможностями. Социальное значение туризма для детей с ограниченными возможностями.

Решение тестовых заданий

Разработка планов – конспектов уроков, положений о соревнованиях, заявок, методической документации

Самостоятельное проведение занятия по физической культуре

Письменный анализ тренировочного занятия, хронометраж, пульсометрия с её графическим изображением

Формы занятий ЛФК.

Двигательные режимы в условиях стационара и санатория для лиц с различными заболеваниями.

Современная система реабилитации и ЛФК при патологиях.

Разработка комплексов физических упражнений, ориентированных для лиц с разной патологией.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Лечебная физическая культура: учебник / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 416 с.
2. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.Б. : Теория и методика обучения базовым видам спорта, Издание физическая культура и спорт. 2014.- 356
3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2014.-464с.

Дополнительная литература:

1. Блеер А.Н. – Терминология спорта, - М.: Академия. – 2010. – 253 с.
2. Епифанов, Виталий Александрович. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. уч-щ и колледжей / Епифанов Виталий Александрович. - 2-е изд.,

- перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 528 с.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: / под ред. Ю.Д. Железняк – 2-е изд., стереотип. – М М.: издательский центр «Академия», 2014.- 520с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

<http://2dip.ru>

Электронный каталог библиотеки УлГУ

Система ГАРАНТ: электронный периодический справочник (Электронный ресурс)

<http://lib.ulsu.ru>

## **Виды деятельности студентов**

**МДК 01.01. «Базовые и новые виды Базовые и новые виды физкультурно – спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья**

## **Контрольные вопросы к экзамену (4 семестр):**

1. Особенности старта и стартового разгона
2. Техника передача и приема эстафетной палочки
3. Разновидности техники прыжка в длину
4. Разновидности техники в прыжках в высоту
5. Способы прыжков в высоту, сходства и различия
6. Способы прыжков в длину, сходства и различия
7. Техника прыжка в длину с разбега
8. Техника прыжка в высоту с разбега
9. Техника метания гранаты
10. Техника низкого и высокого старта
11. Техника бега на короткие дистанции
12. Техника бега на средние дистанции
13. Техника бега на длинные и сверхдлинные дистанции
14. Способы образования гимнастических терминов
15. Правила гимнастической терминологии
16. Формы и типы записи упражнений
17. Запись ОРУ
18. Строевые упражнения
19. ОРУ с предметами
20. Акробатические упражнения

21. Общие требования к уроку
22. Формы уроков
23. Составные части урока. План-конспект урока
24. Методы страховки при занятиях акробатикой
25. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания
26. Техника плавания кролем на груди
27. Техника плавания кролем на спине
28. Техника плавания брассом на груди
29. Техника плавания брассом на спине
30. Старты и повороты в плавании
31. Обязательные требования к безопасности проведения занятий на воде
32. Физические свойства воды и воздействие плавания на человека
33. Правила игры в волейбол. Состав команды. Размер площадки.
34. Правила игры в баскетбол. Состав команды. Размер площадки.
35. Основные технические приемы игры в волейбол
36. Основные технические приемы игры в баскетбол
37. Классификация подвижных игр
38. Классификация видов туризма
39. Выбор маршрута и места для привала. Установка палатки
40. Выбор места для костра и способы его разжигания
41. Правила питания в походе. Питьевой режим. Ассортимент продуктов. Энергетическая ценность
42. Виды туризма. Цели и задачи туристического похода. Правила безопасности в походе. Выбор маршрута
43. Групповое и личное снаряжение
44. Правила укладки рюкзака
45. Классификация способов передвижения на лыжах
46. Строевые упражнения на лыжах и с лыжами
47. Повороты на месте и повороты в движении на лыжах
48. Техника одновременных ходов
49. Техника попеременных ходов
50. Техника коньковых ходов
51. Способы подъемов, спусков и торможений
52. Методы развития физических способностей занимающихся
53. Методы развития силовых способностей
54. Методы развития скоростных способностей
55. Методы развития выносливости
56. Методы развития гибкости
57. Методы развития ловкости
58. Метод круговой тренировки
59. Сходства и различия техники ходьбы и бега
60. Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции

Контрольные вопросы к экзамену (6 семестр):

1. Сходства и различия техники ходьбы и бега
2. Техника прыжка в длину с разбега
3. Техника прыжка в высоту с разбега
4. Техника метания гранаты
5. Техника низкого старта
6. Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции
7. Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности
8. Механизм отталкивания в прыжках в длину и высоту

9. Основные факторы, влияющие на результативность в прыжках
10. Особенности техники тройного прыжка с разбега
11. Факторы, влияющие на результативность в метаниях
12. Особенности техники различных видов метания
13. Сходства и различия в фазе финального усилия в метаниях
14. Основные отличия технической подготовки метателей в зависимости от пола и возраста
15. Способы прыжков в длину, сходства и различия
16. Ошибки, возникающие при обучении прыжка в длину с разбега
17. Ошибки, возникающие при обучении прыжка в высоту с разбега
18. Ошибки, возникающие при обучении метания гранаты
19. Нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики
20. Основные ошибки при выполнении техники плавания кролем на груди и на спине
21. Основные ошибки при выполнении техники плавания брассом на груди и на спине
22. Ошибки при выполнении основных приемов игры в волейбол
23. Ошибки при выполнении основных приемов игры в волейбол
24. Групповая и индивидуальная техника игры в защите игры в волейбол
25. Групповая и индивидуальная техника игры в нападение, в волейбол
26. Групповая и индивидуальная техника игры в защите игры в баскетбол
27. Групповая и индивидуальная техника игры в нападение, в баскетбол
28. Ошибки техники одновременных ходов
29. Ошибки техники попеременных ходов
30. Ошибки техники при подъемах и спусках
31. Правила организации учебно-тренировочных занятий и соревнований
32. Особенности развития физических способностей с различным возрастным контингентом
33. Метод круговой тренировки
34. Планирование круглогодичного тренировочного цикла
35. Микро, мезо, макроциклы в планировании учебно-тренировочного процесса
36. Составление основных нормативных документов в планировании (положение, календарь)
37. Подвижные игры для детей с ДЦП (цели, инструкция, правила, методика проведения игры);
38. Игры для умственно отсталых детей (цели, инструкция, правила, методика проведения игры);
39. Подвижные игры для детей со зрительной патологией (цели, инструкция, правила, методика проведения игры);
40. Подвижные игры для детей с нарушением слуха (цели, инструкция, правила, методика проведения игры);
41. Подвижные игры для детей с нарушением речи (цели, инструкция, правила, методика проведения игры);
42. Плавание после ампутации конечностей;
43. Занятия плаванием с лицами, имеющими нарушение слуха;
44. Занятия плаванием с лицами, имеющими нарушение зрения;
45. Занятия плаванием с лицами, имеющими заболевание ДЦП;
46. Методика плавания при заболеваниях ССС
47. Методика плавания при заболеваниях ОДА
48. Правила гимнастической терминологии
49. Формы и типы записи упражнений
50. Запись ОРУ
51. Общие требования к уроку
52. Формы уроков

53. Составные части урока. План-конспект урока
54. Техника передача и приема эстафетной палочки
55. Основные технические приемы игры в волейбол
56. Основные технические приемы игры в баскетбол
57. Техника плавания кролем на груди и на спине
58. Техника плавания брассом на груди и на спине
59. Техника одновременных ходов
60. Техника попеременных ходов

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНОК**

При сдаче зачета :

**«5» (отлично)** – студент показывает глубокое и полное овладение содержанием учебного материала по дисциплине согласно ФГОСа, в котором студент легко ориентируется, пользуется при ответе понятийным аппаратом, умеет связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения; логически грамотно излагает ответ; качественное оформление контрольной работы в соответствии с требованиями.

**«4» (хорошо)** – студент освоил учебный материал по дисциплине согласно ФГОСа, владеет и пользуется при ответе понятиями, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа содержит некоторые отдельные неточности.

**«3» (удовлетворительно)** – студент показывает знания и понимание основных положений учебного материала по дисциплине, но излагает его неполно, не последовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

**«2» (неудовлетворительно)** - студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач или за незнание и непонимание учебного материала; или отказ отвечать.

Примерная тематика рефератов:

1. Виды и роль разминки в легкой атлетике;
2. Олимпийские игры. Выступление советских и российских легкоатлетов.
3. Успехи паралимпийцев на Олимпиадах
4. Итоги выступления Сочинской Олимпиады
5. Влияние занятий легкой атлетикой на женский организм
6. Периодизация спортивной тренировки
7. Организация планирования и учета учебно-тренировочной деятельности
8. Анализ ошибки и оценка выполнения техники движений прыжка в длину с разбега
9. Методика развития функциональных возможностей легкоатлетов
10. Обучение как педагогический процесс.
11. Методика обучения технике легкоатлетических видов
12. Меры безопасности в процессе обучения. Профилактика травматизма
13. Биатлон
14. Горнолыжный спорт. Характеристика видов. Классификация
15. Достижения российских спортсменов в горнолыжном спорте
16. История развития лыжного спорта

17. Современные виды зимнего спорта
18. Итоги выступления российских спортсменов в Сочинской Олимпиаде
19. Лыжный спорт в годы Великой Отечественной войны
20. Методика плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
21. Методика плавания при заболеваниях ОДА
22. Подвижные игры на свежем воздухе
23. «Сухое плавание»
24. Развитие функциональной системы средствами плавания
25. Водное поло
26. Подводное плавание и его разновидности
27. Моржевание и холодное плавание
28. Закаливание. Принципы, методы, факторы закаливания
29. Жизнь и система закаливания П.Иванова
30. Исторический обзор развития гимнастики
31. Гимнастика в средневековье и эпоху Возрождения
32. Выступление советских гимнастов на олимпийских играх
33. Фигурное катание. Выступление советских и российских спортсменов на Олимпийских играх
34. Художественная гимнастика как вид олимпийской программы
35. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастики
36. Виды и многоборья спортивной гимнастики
37. Педагогический контроль на занятиях физической культурой
38. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой
39. Коррекционно-развивающие игры для детей с нарушениями слуха
40. Коррекционно-развивающие игры для детей с нарушениями зрения
41. Коррекционно-развивающие игры для детей с нарушениями интеллекта
42. Коррекционно-развивающие игры для детей с ДЦП
43. Участие российских волейболистов в международных соревнованиях
44. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях
45. Роль подвижных игр в учебно-тренировочном процессе
46. Критерии и учет оценок успеваемости занимающихся
47. Круговой метод скоростно-силовой подготовки
48. Туризм как метод реабилитации лиц с ограниченными возможностями
49. Система «Бодифлекс»
50. Дыхательная гимнастика Стрельниковой и по Бутейко
51. Техническая, тактическая, психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена
52. Особенности физической культуры взрослых
53. Воспитание личностных качеств занимающегося физическими упражнениями
54. Личность преподавателя, требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству
55. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста
56. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях
57. Координационные способности и методика их развития
58. Водные виды туризма
59. Прыжок с шестом. Техника его выполнения. Достижения спортсменов прыгунов на международных соревнованиях
60. Метание молота. Техника его выполнения. Достижения спортсменов на международных соревнованиях

**Критерии оценки реферативной работы:**

Оценка «отлично» - самостоятельность в постановке проблемы; наличие авторской позиции, самостоятельность суждений; соответствие содержания теме и плану реферата; умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы; знакомство автора работы с актуальным состоянием изучаемой проблематики; правильное оформление ссылок на используемую литературу; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему реферата; полное соответствие требованиям к культуре оформления.

Оценка «хорошо» - реферат, в целом, соответствует отличному реферату, но допущены некоторые незначительные ошибки при оформлении материалов реферата (например, отсутствие автоматической расстановки переносов при подготовке электронного варианта; оформление маркированного или нумерованного списка, отсутствие разрыва страницы или раздела в требуемом месте и т.п.); небольшие неточности стиля; поверхностность выводов. Оценка «удовлетворительно» - допущены неточности определений понятий предметной области, связанной с проблематикой реферата; нарушена логика и последовательность изложения, отсутствуют самостоятельные выводы.

Оценка «неудовлетворительно» - содержание реферата не соответствует его теме; не выдержана структура реферата; автор демонстрирует незнание дефиниций основных понятий; отсутствует демонстрация использования информационных технологий в предметной области соискателя; оформление реферата не соответствует требованиям, причем, соискатель демонстрирует полное незнание в области подготовки электронного и бумажного документа (не создано оглавление, предметный указатель, нет подписи к рисункам, отсутствует нумерация страниц); допускаются грамматические, орфографические и синтаксические ошибки, неправильное построение фраз.

## Примерные тестовые задания

### Тестовый контроль:

1. Низкий старт используется:

- а) Средние дистанции
- б) Длинные дистанции
- в) Сверхдлинные дистанции
- г) Спринтерские дистанции

2. Фаза, определяющая название лёгкоатлетического прыжка в длину:

- а) разбег
- б) отталкивание
- в) полёт
- г) приземление

3. Фаза, преимущественно определяющая влияние на результат прыжка в длину (лёгкой атлетики):

- а) разбег
- б) отталкивание
- в) полёт
- г) приземление

4. Дальность полёта в метании зависит от:

- а) начальной скорости вылета
- б) формы снаряда
- в) веса снаряда
- г) материалом, из которого он изготовлен

5. Фаза, относящаяся к лёгкоатлетическим метаниям:

- а) финальное усилие
- б) полёт
- в) отталкивание
- г) приземление

6. Фаза, относящаяся к лёгкоатлетическим прыжкам:

- а) обгон снаряда
- б) финальное усилие
- в) сохранения равновесия
- г) полёт

7. Какие из специальных упражнений относятся к лёгкой атлетике:

- а) бег с приставным шагом
- б) бег спиной
- в) бег с высоким подниманием бедра
- г) ступающий шаг

8. Какие из перечисленных дистанций относятся к спринтерскому бегу?

- а) 800, 1500м
- б) 5000, 10000м
- в) 100, 200, 400м
- г) 300м

9. Сколько попыток, считая и финальные, допускаются в лёгкоатлетических прыжках:

- а) 3 попытки
- б) 6 попыток
- в) 5 попыток
- г) 8 попыток

10. Сколько попыток, считая и финальные, дается в легкоатлетических метаниях:

- а) 3 попытки
- б) 6 попыток
- в) 5 попыток
- г) 8 попыток

11. Способ передачи эстафетной палочки:

- а) с перекладыванием
- б) сбоку
- в) с поворотом
- г) с хода

12. Как замеряется прыжок в длину с разбега:

- а) с места отталкивания прыжка
- б) от начала прыжковой ямы
- в) от начала планки отталкивания
- г) от конца планки отталкивания

13. Какой из указанных способов прыжков относится к прыжкам в длину с разбега:

- а) перешагивание
- б) фосбери-флоп
- в) ножницы
- г) волна

14. Какой из указанных способов прыжков относится к прыжкам в высоту с разбега:

- а) согнув ноги
- б) ножницы
- в) фосбери-флоп
- г) прогнувшись

15. Какой старт применяется в спринтерском беге:

- а) низкий старт
- б) средний старт
- в) высокий старт
- г) фальш старт

16. Команды, относящиеся к выполнению низкого старта:

- а) внимание
- б) занять позицию
- в) приготовится
- г) опустится на колено

17. Вид метания, относящиеся к лёгкой атлетике:

- а) метания дротиком
- б) метания камня
- в) метания теннисного мяча
- г) метания диска

18. Длина марафонской дистанции:

- а) 50км
- б) 30км
- в) 42км 195м
- г) 25км 500м

19. Сколько видов входит в мужское лёгкоатлетическое многоборье:

- а) 5 видов
- б) 7 видов
- в) 8 видов
- г) 10 видов

20. Сколько видов входит в женское лёгкоатлетическое многоборье

- а) 4 видов
- б) 5 видов
- в) 6 видов
- г) 7 видов

21. Какой инвентарь предназначен для выполнения низкого старта:

- а) упоры
- б) подставки
- в) зажимы
- г) колодки

22. Длина дорожки по кругу стандартного лёгкоатлетического стадиона:

- а) 200м
- б) 400м
- в) 600м
- г) 500м

23. Количество дорожек по кругу стандартного лёгкоатлетического стадиона:

- а) 2 дорожки
- б) 4 дорожки
- в) 6 дорожек
- г) 8 дорожек

1. Работа ногами в плавании кролем на груди:

- а) подтягивание колена к туловищу
- б) подтягивание пяток к ягодицам
- в) вверх-вниз согнутыми ногами в коленях
- г) прямыми ногами вверх-вниз

2. Вдох в плавании кролем на груди осуществляется при:

- а) подъеме головы из воды
- б) при повороте головы к плечу руки, заканчивающий гребок
- в) при повороте головы к плечу руки, начинающий гребок
- г) при выполнении паузы-скольжения

3. Гребок руки в плавании кролем выполняется:

- а) спереди –вниз -назад
- б) спереди -в сторону -назад
- в) в сторону -назад
- г) круговые вращения

4. Основными вариантом согласования движения рук и ног в плавании на груди является:

- а) двух ударный кроль
- б) четырех ударный кроль
- в) шести ударный кроль
- г) восьми ударный кроль

5. В одном цикле плавания вдох –выдох :

- а) Один
- б) два
- в) три
- г) задержкой дыхания

6. Какой из названных способов плавания не относится к классическому? :

- а) брасс
- б) баттерфляй
- в) кроль
- г) саженки

7. В способе плавания кроль на спине старт выполняется:

- а) со стартовой тумбы
- б) с бортика бассейна
- в) из воды, стоя лицом в направлении движения
- г) из воды, стоя спиной в направлении движения взявшись за поручни ноги на стенке

8. В способе плавания кроль на груди старт выполняется:

- а) из воды
- б) с бортика бассейна
- в) со стартовой тумбы, стоя у заднего края
- г) со стартовой тумбы, стоя у переднего края тумбы, зацепившись пальцами за её край

9. При плавании, каким способом выполняется старт из воды:

- а) кроль на груди
- б) кроль на спине
- в) брасс
- г) баттерфляй

10. Цикл плавания способом кроль на груди состоит из:

- а) двух гребков руками и двух ударов ногами
- б) двух гребков руками и восьми ударов ногами
- в) четырёх гребков руками и четырёх ударов ногами
- г) двух гребков руками и шести ударов ногами

11. Основная сила тяги, способствующая передвижению тела в воде при плавании способом кроль осуществляется:

- а) движением ногами
- б) движением правой руки
- в) движением левой руки
- г) движением обеими руками

12. Основная тяговая сила, способствующая передвижению тела в воде при плавании способом брасса осуществляется:

- а) движением ногами
- б) движением руками
- в) согласовании рук с дыханием
- г) паузе - скольжение

13. Выдох в плавании способом брасс заканчивается:

- а) с началом гребка руками
- б) с завершением гребка руками
- в) с подтягиванием ног
- г) с отталкиванием ногами

14. Руки в плавании способом брасс работают:

- а) одновременно с подтягиванием ног
- б) одновременно с отталкиванием ног
- в) во время паузы скольжения
- г) опережая работу ног

15. Упражнения, не относящиеся к строевым упражнениям:

- а) выполнение команд: «Равняйся», «Смирно»
- б) повороты на месте
- в) построения, перестроения
- г) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

16. Упражнения, относящиеся к общеразвивающим упражнениям:

- а) бег приставным шагом
- б) повороты на месте
- в) повороты в движении
- г) упражнения для мышц плечевого пояса

17. Общеразвивающие упражнения, относящиеся к развитию мышц брюшного пресса:

- а) наклон вперёд
- б) приседание на двух
- в) выпады вперёд
- г) прыжки на месте

18. Общеразвивающие упражнения, относящиеся к развитию мышц ног:

- а) наклон вправо, влево
- б) сгибание рук в упоре
- в) рывки руками
- г) приседание на двух

19. Упражнение, относящиеся к элементам акробатики:

- а) выпад
- б) наклон
- в) мах
- г) стойка

20. Какое качество присуще акробатическим упражнениям:

- а) быстрота
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) ритм

21. Какой вид не входит в мужское многоборье гимнастики:

- а) брусья
- б) бревно
- в) перекладина
- г) вольные упражнения

22. Какой вид не входит в женское многоборье гимнастики:

- а) упражнения на брусьях
- б) бревно
- в) вольные упражнения
- г) кольца

23. Предмет не входящий в комбинацию упражнений по художественной гимнастике:

- а) обруч
- б) лента
- в) скакалка
- г) палка гимнастическая

24. Упражнения, не относящиеся к акробатическим элементам:

- а) кувырок
- б) стойка
- в) мост
- г) равновесия

25. Упражнения, не относящиеся к прикладным упражнениям:

- а) лазание
- б) переноска груза
- в) равновесие
- г) стойка

26. Какого снаряда не существует в спортивной гимнастике женщин:

- а) брусья
- б) бревно
- в) конь
- г) перекладина

27. Цикл одновременного двухшажного хода состоит:

- а) двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками
- б) одного скользящего шага и двух одновременных отталкиваний палками
- в) двух скользящих шагов и одного одновременного отталкивания палками
- г) скольжение на двух и одновременного отталкивания палками

28. Цикл попеременного четырёхшажного хода состоит:

- а) из четырёх скользящих шагов и четырех поочередных отталкиваний палками
- б) четырех скользящих шагов и двух поочередных отталкиваний палками
- в) четырех скользящих шагов и двумя одновременными отталкиванием палками
- г) четырех скользящих шагов и четырьмя одновременными отталкиванием палками

29. Какой из лыжных ходов не существует?:

- а) коньковый одновременный
- б) коньковый попеременный

- в) коньковый бесшажный
- г) одновременный бесшажный

30. Какой из лыжных ходов не существует

- а) попеременный двухшажный
- б) попеременный одношажный
- в) одновременный одношажный
- г) одновременный двухшажный

31. Какой из видов спуска не существует:

- а) в приседе
- б) в основной стойке
- в) в высокой стойке
- г) в низкой стойке

32. Какого из видов подъема не существует:

- а) ступающим шагом
- б) скользящим шагом
- в) елочкой
- г) приставным шагом

33. Назовите существующий одновременный ход:

- а) одновременный двухшажный ход
- б) одновременный трехшажный ход
- в) одновременный четырехшажный ход
- г) одновременно пятишажный ход

34. Назовите существующий попеременный ход:

- а) попеременный бесшажный
- б) попеременный одношажный
- в) попеременный двухшажный
- г) попеременный трехшажный

35. Назовите существующий поворот на месте:

- а) поворот махом через лыжу вперед
- б) поворот веером
- в) поворот скачком
- г) поворот отведением лыжи

36. Укажите один из способов подъема на лыжах:

- а) захождение
- б) наступающим шагом
- в) елочкой
- г) метелочкой

37. Назовите один из способов торможения на лыжах:

- а) стопором
- б) поворотом
- в) плугом
- г) соскальзыванием

38. Как работают руки и ноги попеременном двухшажном ходе:

- а) разноименно
- б) поочередно
- в) попеременно
- г) одновременно

39. Цикл попеременного двухшажного хода состоит из:

- а) двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний на палках
- б) двух скользящих шагов и четырех попеременных отталкиваний палками
- в) двух скользящих шагов и одновременного отталкивания палками
- г) четырех скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками

## Волейбол

### 1. Передача мяча двумя руками сверху

- а) на прямых руках над головой
- б) на уровне лица
- в) на уровне груди
- г) одна рука ниже другая выше

### 2. Верхняя передача мяча:

- а) на концевыми фалангами пальцев
- б) на длину всех пальцев
- в) на пальцы и ладони
- г) на три пальца

### 3. Размер волейбольной площадки:

- а) 20м x 10м
- б) 18м x 9м
- в) 16м x 8м
- г) 22м x 11м

### 4. Стойка волейболиста:

- а) руки согнуты, ноги прямые
- б) руки прямые, ноги согнутые
- в) руки и ноги согнутые
- г) руки и ноги прямые

### 5. Передача мяча двумя руками снизу:

- а) руки согнуты в локтевых суставах
- б) руки прямые направленные вперед-вниз
- в) руки прямые выше пояса
- г) руки отведены в сторону

### 6. Сколько человек входит в состав судейства:

- а) один
- б) два
- в) пять
- г) три

### 7. Подача мяча:

- а) подача с площадки
- б) подача по всей длине лицевой линии
- в) подача с отведенным 3х метровым отрезком на лицевой линии
- г) подача от середины лицевой линии

8.Подброс мяча при подаче:

- а) подача мяча с руки
- б) перед собой вертикально вверх
- в) в сторону
- г) вниз

9.Из сколько партий состоит игра:

- а) из двух
- б) из пяти
- в) из трех
- г) из четырех

10.До сколько очков ведется счет в партии:

- а) до 10 очков
- б) до 25 очков
- в) до 15 очков
- г) до 20 очков

11.До сколько очков идет счет в пятой решающей партии:

- а) до 15
- б) до 10
- в) до 25
- г) до 20

12.Сколько игроков на площадке:

- а) 3 игрока
- б) 6 игроков
- в) 5 игроков
- г) 8 игроков

13. Технические приемы мяча, относящиеся к технике защиты:

- а) блокирующий удар
- б) верхняя передача мяча
- в) нижняя передача мяча
- г) нижняя подача

14.Технические приемы мяча, относящиеся к технике нападения:

- а) прием мяча снизу двумя руками
- б) прием мяча снизу одной рукой
- в) блокирующий удар
- г) наподдающий удар

Баскетбол:

1. Кольцо корзины установлено на высоте:

- а) 260см
- б) 300см
- в) 305см
- г) 310см

2. Сколько каматных фолов пробиваются штрафные броски (в каждой 10-ти минутки):

- а) четыре
- б) пять
- в) шесть
- г) семь

3. Максимальное время хождения игрока в зоне нападения:

- а) 2сек
- б) 6сек
- в) 3сек
- г) 4сек

4. Преобладающие физические качества необходимые баскетболисту:

- а) сила
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) ритмичность

5. Игра в баскетболе начинается из под кольца:

- а) от лицевой линии
- б) с середины линии
- в) сбоку
- г) с центра круга

6. Технические приемы в баскетболе, относящиеся к технике нападения:

- а) ведение мяча
- б) выбивание мяча
- в) вырывание мяча
- г) накрывание мяча

7. Технические приемы в баскетболе ,относящиеся к технике нападения:

- а) перехват
- б) добивание
- в) овладение мяча при скаке

г) финт

8.Технический прием баскетбола относящиеся к технике защиты:

- а) финт
- б) ведение
- в) ловля и передача мяча
- г) добивание

9.Кол-во игроков на площадке в баскетболе состоит :

- а) 4
- б) 6
- в) 5
- г) 7

10.Игра в баскетболе состоит из:

- а) 4 x10мин
- б) 4 x15мин
- в) 4 x20мин
- г) 2 x20мин

11.За сколько фолов игрок удаляется с поля(в баскетболе):

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 6

12.Размер баскетбольной площадки:

- а) 12 x24
- б) 14 x26
- в) 10 x24
- г) 16 x30

Туризм:

1. Вид туризма не стоящие к классическому:

- а) лесной
- б) водный
- в) горный
- г) прогулочный

2. Инвентарь необходимый в туристическом походе:

- а) компас
- б) карандаш
- в) бумага
- г) дырокол

3. Организация туристического похода не предусматривает:

- а) выбор маршрута
- б) группового снаряжения
- в) правила безопасности похода
- г) лунный календарь

4. Условия для организации привалов:

- а) выбор безопасного участка
- б) выбор красивого пейзажа
- в) соседства с жилыми пунктами
- г) близость лесного массива

5. Необходимый инвентарь туристического снаряжения:

- а) рыбацкие снасти
- б) плавательный матрас
- в) палатка
- г) фотоаппарат

6. Ориентирование на местности определяется по:

- а) компасу
- б) элементами рельефа
- в) земельному грунту
- г) лесным вырубкам

7. Что влияет на обеспечение безопасности в походе:

- а) слабая дисциплина
- б) недостаточная туристическая подготовка
- в) опыт туристических походов

г) использование общепринятых норм поведения

8. Обеспечение нормального питания зависит от:

- а) достаточного кол-во продуктов
- б) вкуса продуктов
- в) компонентов питания :белки ,жиры и т.д
- г) легкого приготовления пищи

9. Несуществующий тип разжигания костра:

- а) шалаш
- б) колодец
- в) звезда
- г) ладья

10. Мероприятия, не относящиеся к циклу туристической деятельности:

- а) определение цели и задач похода
- б) физическая подготовка участников
- в) подготовка общего и личного снаряжения
- г) выбора транспортных средств для передвижения в походе

### **Критерии оценки по тестовому контролю:**

100% -90% правильных ответов – оценка «отлично».

90%-80% правильных ответов – оценка «хорошо»,

80%-60% правильных ответов – оценка «удовлетворительно».

### **Темы курсовых работ:**

1. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсмена.
2. Построение спортивной тренировки спортсменов.
3. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Воспитание личностных качеств занимающихся физическими упражнениями
5. Формы построения занятий физическими упражнениями.
6. Методические принципы занятий физическими упражнениям.
7. Методика обучения двигательным действиям.
8. Общая характеристика физических способностей занимающегося физическими упражнениями
9. Силовые способности и методика их развития
10. Скоростные особенности и методика их развития
11. Выносливость и методика ее развития
12. Гибкость, ловкость и методика их развития
13. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного и школьного возраста
14. Педагогический контроль в технологии учебно-воспитательного процесса на уроке

физической культуры

15. Урок в дидактической системе предмета «Физическая культура»
16. Дидактические принципы предмета «Физическая культура»
17. Методика обучения технике легкоатлетических метаний
18. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков
19. Методика оздоровительной тренировки с лицами с ограниченными возможностями здоровья
20. Методика обучения технике одновременных лыжных ходов
21. Методика обучения технике попеременных лыжных ходов
22. Способы формирования гимнастической терминологии
23. Методика обучения гимнастическим упражнениям
24. Ритмическая гимнастика и оздоровительная аэробика. Нетрадиционные виды оздоровительных систем
25. Методика обучения технике плавания кролем на груди и кролем на спине
26. Методика обучения технике плавания брассом на груди и на спине
27. Методика оздоровительного плавания с лицами с ограниченными возможностями
28. Методика обучения технике игры в волейбол
29. Методика обучения игры в баскетбол
30. Подвижные игры как средство реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья
31. Туризм как средство физического воспитания

#### Критерии оценивания курсовых работ

Оценивание курсовых работ проводится в соответствии со следующими критериями:

Оценка "**отлично**" выставляется за работу, в которой:

1. Разработан четкий, логичный план изложения работы.
2. Во "Введении" четко поставлены цели и задачи, всесторонне обоснована актуальность избранной темы.
3. В теоретической части работы дан анализ научно-методической литературы по теме, выявлены методические и технологические проблемы изучаемой темы.
4. Теоретический анализ отличается самостоятельностью, умением оценить разные подходы к решению проблемы.
5. На основе теоретического анализа сформулированы конкретные задачи исследования. Методы исследования научно обоснованы, адекватны поставленным задачам.
6. Показана хорошая осведомленность студента в методиках проведения работ по решению задач, соответствующих тематике курсовой работы (проекта). Используется комплекс методов, в том числе отвечающим требованиям современных технологий.
7. Изложение курсовой работы (проекта) иллюстрируется схемами, таблицами, рисунками и т.д.
8. В заключении сформулированы выводы по работе, предложены свои альтернативные пути решения проблем.
9. Работа оформлена в соответствии с требованиями ЕСКД (орфография, аккуратность, правильность оформления сносок, списка литературы и т.д.). Все этапы работы выполнены в срок.

Оценка "**хорошо**" выставляется за работу, в которой:

1. Разработан четкий план изложения.
2. Во "Введении" раскрыта актуальность избранной темы.

3. В теоретической части дан анализ научно-методической литературы по теме, выявлены теоретические основы проблемы. Студент правильно использует терминологию.
4. Правильно сформулированы задачи исследования, методы исследования адекватны поставленным задачам, но недостаточно аргументированы методики проведения и этапы практической работы.
5. Представлено подробное описание практической части работы. Дан количественный анализ данных, но качественный анализ не имеет обоснованного практического подтверждения.
6. В заключении сформулированы общие выводы. Работа правильно оформлена. Все этапы работы выполнены в срок.

Оценкой **"удовлетворительно"** оценивается работа, в которой:

1. Разработан общий план изложения.
2. Ограничен: анализ научно-методической литературы по теме, неправильно выявлены теоретические основы проблемы. Студент не использует профессиональную терминологию.
3. В теоретическом анализе студент в отдельных случаях неправильно формулирует задачи исследования, методы исследования не отвечают в полной мере поставленным задачам.
4. Актуальность темы раскрыта правильно, но теоретический анализ дан описательно, студент не сумел отразить собственной позиции по отношению к проблеме, суждения отличаются поверхностностью и слабой аргументацией.
5. Практический опыт работы представлен описательно, студент испытывает трудности в анализе практики с позиции теории; нет последовательной оценки проделанной работы с позиции теории.
6. В заключении сформулированы общие выводы.
6. Оформление работы соответствует требованиям, но есть стилистические погрешности, неточности. Работа представлена в срок.

Оценкой **"неудовлетворительно"** оценивается работа, в которой большая часть требований, предъявляемых к курсовой работе, не выполнена.

Студенты, получившие при защите курсовой работы неудовлетворительную оценку, по решению предметной цикловой комиссии, должны произвести необходимую доработку и подготовить подробный доклад для повторной защиты или должны выполнить работу по другой теме.

## **МДК 01.02. «Организация физкультурно-спортивной работы с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья»**

### **Контрольные вопросы к экзамену:**

- ✓ Назовите основные виды адаптивной физической культуры.
- ✓ Организация адаптивного спорта в России;
- ✓ Организация адаптивного спорта в мировом сообществе;
- ✓ Паралимпийский комитет России Федерация физической культуры и спорта и туризма инвалидов России;
- ✓ Федерация спорта слепых в России;
- ✓ Российская ассоциация «Олимп»;
- ✓ Сурдлимпийский комитет России;
- ✓ Специальная Олимпиада России;
- ✓ Организация адаптивного спорта в рамках мирового паралимпийского движения;
- ✓ Организация адаптивного спорта в рамках сурдлимпийского и специального олимпийского движения в мировом сообществе;

- ✓ Формы АДР, используемые в коррекционных образовательных учреждениях;
- ✓ Перспективы учреждений и организаций адаптивной двигательной рекреации;
- ✓ Формы адаптивной двигательной рекреации, используемые в коррекционных школах;
- ✓ Составление спортивного праздника для детей инвалидов;
- ✓ Схема построения урока СМГ
- ✓ Индивидуальная карта занимающегося в СМГ
- ✓ Особенности врачебно-педагогического контроля в СМГ
- ✓ Дневник самоконтроля в СМГ
- ✓ Физические упражнения, которые противопоказаны при артериальной гипертонии и бронхиальной патологии в СМГ
- ✓ Методика занятий в СМГ при ожирении
- ✓ Методика проведения занятия в СМГ с нарушением осанки
- ✓ Содержание понятий «реабилитация», «физическая реабилитация».
- ✓ Подготовка, организация и руководство подвижных игр, нагрузка в подвижных играх
- ✓ Организационно методические указания и особенности проведения занятий физической культурой в СМГ
- ✓ Организация физической реабилитации в нашей стране
- ✓ Организация адаптивного физического воспитания в системе специального образования;
- ✓ Экстремальные виды двигательной активности и их роль в антинаркотических профилактических мероприятиях
- ✓ Учреждения, в которых проводятся креативные виды двигательной активности;
- ✓ Виды экстремальных видов спорта;
- ✓ Область применения экстремальных видов двигательной активности;
- ✓ Организация и проведение спортивных соревнований в коррекционной школе;
- ✓ Положения о соревнованиях;
- ✓ Методические особенности проведения подвижных и спортивных игр с детьми различного возраста;
- ✓ Организация и проведение подвижных игр с детьми с нарушением зрения;
- ✓ Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением слуха;
- ✓ Общие требования к игре. Методика проведения подвижных игр в воде;
- ✓ Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью;
- ✓ Методические особенности проведения подвижных и спортивных игр с детьми различного возраста при ампутации верхних и нижних конечностей;
- ✓ Организация и проведение подвижных игр с детьми с ДЦП;
- ✓ Организация и проведение подвижных игр с детьми с нарушением спинного мозга;
- ✓ Требования к площадкам для игр, в зависимости от структуры заболевания;
- ✓ Нагрузка в подвижных играх в зависимости от состояния здоровья инвалида;
- ✓ Программа тренировочной недели учебно-тренировочных сборов;
- ✓ Размещение, спортивное питание, спортивные площадки и трансфер учебно-тренировочных сборов;
- ✓ Медико-санитарное обеспечение учебно-тренировочных сборов;
- ✓ Обеспечение финансирования: утверждение календарного плана, составление и утверждение сметы расходов сборов;
- ✓ Документация спортивного праздника;
- ✓ Организация и проведение спортивных соревнований по легкой атлетике в АФК;
- ✓ Ответственные за проведение соревнований, за церемонию награждения, за медицинское обслуживание на соревнованиях по легкой атлетике;
- ✓ Функции судей на беговой дорожке, на спортивной площадке на соревнованиях по легкой атлетике;

- ✓ Соревнования Олимпийских видов по легкой атлетике;
- ✓ Организация и проведение соревнований по волейболу;
- ✓ Волейбол стоя и сидя, среди лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья;
- ✓ Правила игры в волейбол сидя;
- ✓ Состав судейской коллегии на соревнованиях по волейболу: главный судья, судья на вышке, помощники судьи, боковой судья, главный секретарь, секретарь, функции судей соревнований;
- ✓ Организация и проведение соревнований по баскетболу, среди лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья;
- ✓ Организация и проведение игры в радиальный баскетбол сидя, радиальный баскетбол на колясках;
- ✓ Положение о соревнованиях по баскетболу;
- ✓ Правила игры в радиальный баскетбол;
- ✓ Организация и проведение спортивных соревнований по лыжам среди лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья;
- ✓ Положение соревнований по лыжным гонкам;
- ✓ Требования к участникам соревнований по лыжным гонкам;
- ✓ Соревнования Олимпийских видов по лыжным гонкам;
- ✓ Организация и проведение спортивных соревнований по плаванию среди лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья;
- ✓ Положение соревнований по плаванию;
- ✓ Требования к участникам соревнований по плаванию;
- ✓ Основные шаги оздоровительной аэробике;
- ✓ Структура занятий и регулирование нагрузки на занятиях по оздоровительной аэробике;

## КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

При сдаче экзамена:

**«5» (отлично)** – студент показывает глубокое и полное овладение содержания учебного материала по дисциплине согласно ФГОСа, в котором студент легко ориентируется, пользуется при ответе понятийным аппаратом, умеет связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения; логически грамотно излагает ответ; качественное оформление контрольной работы в соответствии с требованиями.

**«4» (хорошо)** – студент освоил учебный материал по дисциплине согласно ФГОСа, владеет и пользуется при ответе понятиями, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа содержит некоторые отдельные неточности.

**«3» (удовлетворительно)** – студент показывает знания и понимание основных положений учебного материала по дисциплине, но излагает его неполно, не последовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

**«2» (неудовлетворительно)** - студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач или за незнание и непонимание учебного материала; или отказ отвечать.

## **Примерная тематика рефератов:**

1. «Организация Адаптивной физической культуры»
2. «ЛФК с использованием элементов спорта»
3. «Специализированные учреждения высшего профессионального образования»
4. «Экстремальные виды двигательной активности»
5. «Особенности семейного воспитания детей с ограниченными возможностями»
6. «Нагрузка в подвижных играх»
7. «Виды соревнований по легкой атлетике»
8. «Волейбол сидя»
9. «Проведение соревнований по лыжным гонкам среди людей, имеющих нарушения зрения», «Радиальный баскетбол»
10. «Группы упражнений направленные на развитие силовых способностей»
11. «Бодифлекс»
12. «Стрейчинг»
13. «Пилатес»
14. «Положение соревнований по плаванию»
15. «Организация и проведение соревнований по баскетболу, среди лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья»
16. «Организация и проведение игры в радиальный баскетбол сидя, радиальный баскетбол на колясках»
17. «Методика занятий при нарушении осанки»
18. «Методика занятий заболеваниях сердечно-сосудистой системы»
19. «Методика занятий нейроциркуляторная дистония, артериальная гипертензия»
20. «Методика занятий миопия»
21. «Методика занятий ожирение»
22. «Методика занятий бронхо-легочная патология»
23. «Методика занятий при остеохондрозе»

## **Критерии оценки реферативной работы:**

Оценка «отлично» - самостоятельность в постановке проблемы; наличие авторской позиции, самостоятельность суждений; соответствие содержания теме и плану реферата; умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы; знакомство автора работы с актуальным состоянием изучаемой проблематики; правильное оформление ссылок на используемую литературу; 23 грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему реферата; полное соответствие требованиям к культуре оформления.

Оценка «хорошо» - реферат, в целом, соответствует отличному реферату, но допущены некоторые незначительные ошибки при оформлении материалов реферата (например, отсутствие автоматической расстановки переносов при подготовке электронного варианта; оформление маркированного или нумерованного списка, отсутствие разрыва страницы или раздела в требуемом месте и т.п.); небольшие неточности стиля; поверхностность выводов. Оценка «удовлетворительно» - допущены неточности определений понятий предметной области, связанной с проблематикой реферата; нарушена логика и последовательность изложения, отсутствуют самостоятельные выводы.

Оценка «неудовлетворительно» - содержание реферата не соответствует его теме; не выдержана структура реферата; автор демонстрирует незнание дефиниций основных понятий; отсутствует демонстрация использования информационных технологий в предметной области соискателя; оформление реферата не соответствует требованиям, причем, соискатель демонстрирует полное незнание в области подготовки электронного и бумажного документа (не создано оглавление, предметный указатель, нет подписи к рисункам, отсутствует нумерация страниц); допускаются грамматические, орфографические и синтаксические ошибки, неправильное построение фраз.

### Тестовый контроль

1. Что такое эрготерапия:

- а) это обеспечение человеку с отклонением в состоянии здоровья максимально возможную реабилитацию;
- б) это вид услуг предоставляемый физическим терапевтом;
- в) это компонент АФК, удовлетворяющий потребность человека с отклонением в состоянии здоровья в самоактуализации и творческом саморазвитии через движения ,музыку и другие виды искусств ;
- г) это неотъемлемая составная часть физического воспитания.

2. На что направлены экстремальные виды двигательной активности:

- а) направлены на удовлетворение потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске;
- б) направлены на удовлетворение потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в отдыхе ,развитии ,интересном проведении досуга;
- в) направлены на удовлетворение потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в воспитании.
- г) направлены на удовлетворение потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самореализации ,самоактуализации ,саморазвитии.

3. Кто президент Федерации Спорта Слепых России:

- а) Абрамова Лидия Павловна;
- б) Рухледев Валерий Никитич ;
- в) Рюмкин Дмитрий Николаевич;
- г) Селезнев Лев Никитич.

4. Какая организация входит в Паралимпийский комитет России?

- а) Всероссийское общество инвалидов;
- б) Международная Спортивная ассоциация слепых;
- в) Сурдолимпийский комитет России
- г) Международный Спортивный комитет глухих;

5. Кто из судей на соревнованиях по легкой атлетике отвечает за общую организацию каждого места проведения соревнований?

- а) Руководитель соревнований;
- б) координатор соревнований;
- в) технический координатор;
- г) комиссия по апелляции;

6. Что входит в Дневник самоконтроля?

- а) Субъективные данные;
- б) Развернутый диагноз;
- в) Рекомендации врача и педагога;
- г) Медицинская группа.

7. Понятие аэробики:

- а) это ритмические упражнения, выполняющиеся под музыку и сочетающие в себе дыхательные упражнения;
- б) это физические упражнения, выполняющиеся под музыку;
- в) это упражнения, выполняющиеся под музыку и сочетающие в себе дыхательные упражнения;
- г) это физические упражнения, сочетающие в себе дыхательные упражнения.

8. Руководящий орган IPS :

- а) Допинговый комитет;
- б) Генеральная ассамблея;
- в) Спортивная ассамблея;
- г) Комитет управления совета по спорту.

9. К экстремальному виду спорта относится :

- а) Футбол;
- б) Лыжные гонки;
- в) Халь – ски;
- г) Гимнастика.

10. Сколько м<sup>2</sup> на человека должен быть зал АФК для групповых и индивидуальных занятий

- а) 10м<sup>2</sup>
- б) 4м<sup>2</sup>
- в) 28м<sup>2</sup>
- г) 1м<sup>2</sup>

11. Что из перечисленного ниже относится к субъективным показателям?

- а) АД
- б) рост
- в) болевые ощущения
- г) ЧСС

12. Кто является президентом федерации ФК и С и туризма инвалидов России?

- а) Рухледев В. Н.
- б) Селезнев Л. Н.
- в) Абрамова Л. П.
- г) Рюмкин Д. Н.

13. Сколько человек должно быть на дорожке, если длина бассейна составляет 50м?

- а) 9
- б) 15
- в) 42
- г) 10

14. Сколько метров составляет размер площадки в волейболе сидя?

- а) 9\*6
- б) 10\*6
- в) 17\*3
- г) 4\*2

15. Функции судья на беговой дорожке на соревнованиях по легкой атлетике?

- а) Набирает и проводит подготовку всех членов судейской коллегии
- б) Отвечает за медицинское обслуживание
- в) Отвечает за обеспечение разметки и указателей
- г) Отвечает за церемонию награждения.

16. Лыжные индивидуальные гонки у мужчин проводятся на дистанции

- а) 12, 17, 32, 52 км
- б) 10, 15, 30, 50 км
- в) 3, 7, 14, 24, 32 км
- г) 32, 35, 47, 50 км

17. Комплекс лечебных, психологических, социальных, педагогических и трудовых мероприятий, направленных на восстановление здоровья и трудоспособности больного это...

- а) Реабилитация
- б) Физическая реабилитация
- в) Физическая культура
- г) Лечебная физическая культура.

18. Какой из этих видов спорта не относится к экстремальным?

- а) Дайвинг
- б) Мотокросс
- в) Футбол
- г) Роликовые коньки

19. Где проводится физ реабилитация?;

- а) ЛПУ, госпитали, диспансеры, санаториях, реабилитационном центре;
- б) школа;
- в) детский сад;
- г) на рабочем месте.

20. Сколько минут длится занятие в смг?

- а) 30 минут;
- б) 45 минут;
- в) 25 минут;
- г) 40 минут.

21. Кто является президентом российской ассоциацией Олимп?

- а) Иванов Г.П.;
- б) Вачнадзе Ч.Е.;
- в) Рюмкин Д.Н.;
- г) Гаспарян С.М..

22. Какой компонент АФК удовлетворяет потребность в отдыхе?

- а) АФВ;
- б) АС;
- в) АДР;
- г) АФР.

23. Какая организация не входит в состав ПКР?

- а) Всероссийское общество слепых;
- б) Всероссийское общество инвалидов;
- в) Специальная олимпиада России;
- г) Сурдлимпийский комитет России.

24. К субъективным данным дневника самоконтроля не относится?

- а) Сон;
- б) Рост;
- в) Аппетит;
- г) Самочувствие.

25. Что не обсуждается на судейской коллегии (баскетбол)?

- а) Цели и задачи;
- б) Место;
- в) Жеребьевка;
- г) Порядок построения команд

26. Какой вид спорта входит в экстремальные виды спорта?

- а) Бег;
- б) Плавание;
- в) Скалолазание
- г) Езда на велосипеде

27. Размер площадки в волейболе сидя и количество игроков?

- а) 10 на 6 метров, игроков 6 в каждой команде;
- б) 5 на 10 метров, игроков 4 в каждой команде;
- в) 8 на 4 метров, игроков 5 в каждой команде;

г) 12 на 7 метров, игроков 6 в каждой команде.

28. Что из перечисленного относится к объективным показателям ?

- а) ЧСС, АД;
- б) Рост;
- в) Вес;
- г) Желание заниматься физической культурой.

29. Дистанции женской эстафеты на лыжах?

- а) 4 по 5 км;
- б) 4 по 7 км;
- в) 2 по 3 км;
- г) 5 по 4 км.

30. Какая из организаций не входит в состав ПКР?

- а) Специальная олимпиада России
- б) Российская ассоциация "Олимп"
- в) Сурд олимпийский комитет России
- г) Федерация спорта слепых России.

31. Какого вида школа с речевыми отклонениями?

- а) 1
- б) 5
- в) 7
- г) 8

32. По степени ответной реакции организма при умеренной нагрузке пульс будет....?

- а) до 100 уд/мин
- б) 120-140 уд/мин
- в) 100-120 уд/мин
- г) 140-160 уд/мин.

33. Как назывался сурдоолимпийский комитет России?

- а) спортивный союз глухих
- б) международная спортивная организация инвалидов
- в) международная спортивная ассоциация слепых
- г) совет по спорту

34. Понятие аэробики?

- а) это вид АФК, удовлетворяющий потребности инвалида в обществе
- б) это ритмичное упражнение выполняемое под музыку и сочетание в себе дыхательные упражнения
- в) это массовый вид АФК реализующий в преимуществе образовательных учреждениях
- г) это вид услуг представленный проведением занятия процедуры и оценки

35. Высота волейбольной сетки у мужчин?

- а)1,05 метра
- б)2,5 метра
- в)1,15 метра
- г)3,05 метра

Критерии оценки по тестовому контролю:

100% -90% правильных ответов – оценка «отлично».

90%-80% правильных ответов – оценка «хорошо»,

80%-60% правильных ответов – оценка «удовлетворительно».

**Критерии оценки по тестовому контролю:**

100% -90% правильных ответов – оценка «отлично».

90%-80% правильных ответов – оценка «хорошо»,

80%-60% правильных ответов – оценка «удовлетворительно».

**МДК «01.03. Лечебная физическая культура (ЛФК) и массаж»**

**Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Врожденный вывих бедра. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа
2. Задачи, средства, принципы, методика ЛФК и массажа при врожденном вывихе бедра.
3. Врожденная мышечная кривошея. Показания и противопоказания к ЛФК и массажа
4. Задачи, средства, принципы, методика ЛФК и массажа при врожденной мышечной кривошее
5. Врожденная косолапость. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа
6. Задачи, средства, принципы, методика ЛФК и массажа при врожденной косолапости
7. Показания, противопоказания, задачи особенности методики ЛФК и массажа в разные сроки беременности.
8. Задачи, средства, особенности методики ЛФК и массажа при различных заболеваниях органов репродуктивной системы.
9. Пиелонефрит. Определение, классификация. Задачи, показания, противопоказания к назначению ЛФК и массажа
10. Методика ЛФК и массажа при пиелонефрите
11. Мочекаменная болезнь. Определение, классификация. Задачи, показания, противопоказания к назначению ЛФК и массажа
12. Методика ЛФК и массажа при мочекаменной болезни

13. Ожирение. Определение, классификация. Показания и противопоказания к назначению ЛГ.
14. Формы, средства, методика ЛФК и массажа при ожирении в зависимости от степени проявления заболевания.
15. Сахарный диабет. Определение, классификация. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
16. Формы, средства, методика ЛФК и массажа при сахарном диабете в зависимости от степени проявления заболевания.
17. Особенности ЛГ при язвенной болезни. Задачи. Показания, противопоказания к проведению массажа и ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
18. Задачи. Показания, противопоказания при гастритах с повышенной секрецией желудка
19. Особенности методики ЛГ и массажа при гастритах с повышенной кислотностью желудка
20. Задачи, показания, противопоказания при гастритах с пониженной кислотностью
21. Особенности ЛГ и массажа при гастритах с пониженной кислотностью
22. Особенности дренажных положений и постурального дренажа при заболеваниях дыхательной системы.
23. Методика звуковой гимнастики.
24. Методика дыхательной гимнастики по Стрельниковой и Бутейко.
25. Бронхит. Определение, классификация, этапы реабилитации. Показания и противопоказания к назначению ЛФК и массажа.
26. Формы, средства, методика ЛГ и массажа при бронхите.
27. Бронхоэктатическая болезнь. Определение, классификация, этапы реабилитации. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
28. Формы, средства, методика ЛГ и массажа на разных этапах реабилитации бронхоэктатической болезни.
29. Игры для больных при заболеваниях и повреждениях нервной системы
30. ИБС: определение, классификация, этапы реабилитации. Проведение проб с дозированной физической нагрузкой.
31. Особенности проведения комплекса ЛФК и массажа на различных этапах реабилитационного процесса у больных с инфарктом миокарда
32. Инфаркт миокарда: определение, классификация, этапы реабилитации. Показания и противопоказания к назначению ЛФК и массажа.
33. Особенности проведения ЛГ на стационарном этапе восстановительного лечения при инфаркте миокарда.
34. Особенности методики ЛФК и массажа на санаторном этапе реабилитации при инфаркте миокарда.
35. Принципы построения реабилитационной программы на поликлиническом этапе восстановления при инфаркте миокарда
36. Гипертоническая болезнь: определение, классификация, осложнения, этапы восстановления. Показания и противопоказания к назначению ЛГ.
37. Методика ЛГ и массаж при обострении гипертонической болезни.
38. Методика ЛГ и массаж при относительной стабилизации гипертонической болезни.
39. Формы, средства и методика ЛФК и массаж при различных стадиях течения гипертонической болезни.
40. Облитерирующий эндартериит. Определение, классификация, проявление, осложнения заболевания. Показания, противопоказания к назначению ЛФК и массажа.
41. Основы методики ЛФК её формы и средства при облитерирующем эндартериите.

42. Варикозное расширение вен нижних конечностей. Определение, Классификация, клиническое проявление, осложнения. Показания и противопоказания.
43. Методика проведения занятия ЛФК и массажа, особенности выбора исходных положений при варикозном расширении вен. Формы и средства ЛФК.
44. Неврит лицевого нерва: определение, классификация.
45. Методика применения точечного массажа.
46. Методика ЛГ при неврите лицевого нерва. Использование ассиметричных упражнений, звуковой гимнастики.
47. Неврит локтевого нерва. Определение, классификация. Особенности методики ЛГ при неврите локтевого нерва.
48. Методика обучения правильному стереотипу ходьбы при неврите большеберцового нерва.
49. Особенности ЛГ при неврите большеберцового нерва.
50. Особенности ЛГ при неврите малоберцового нерва.
51. Остеохондроз позвоночника: определение, классификация, периоды заболевания, периоды болевого синдрома.
52. Особенности методики ЛФК и массажа в период стационарной боли. Принципы иммобилизации, использования статических напряжений при остеохондрозе.
53. Особенности методики ЛФК и массажа в период хронической боли. Правила использования упражнений для разгрузки позвоночника при остеохондрозе.
54. Особенности применения правильных исходных положений в бытовых условиях у пациентов при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
55. Техника массажа.
56. Основные приемы массажа и их разновидности.
57. Поглаживание. Техника выполнения. Разновидности приемов поглаживания.
58. Растирание. Техника выполнения. Разновидности приемов растирания.
59. Разминание. Техника выполнения. Разновидности приемов разминания.
60. Вибрация. Техника выполнения. Разновидности приемов вибрации.
61. Техника массажа отдельных частей тела.
62. Классификация переломов верхнего плечевого пояса и верхних конечностей. Показания к назначению ЛФК.
63. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК и массажа в иммобилизационном, постиммобилизационном и тренировочном периодах при переломах.
64. Классификация переломов и вывихов суставов верхних конечностей. Показания к назначению ЛФК.
65. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК и массажа в иммобилизационном, постиммобилизационном и тренировочном периоде при вывихах суставов.
66. Классификация переломов нижних конечностей. Показания к назначению ЛФК.
67. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК и массажа в иммобилизационном, постиммобилизационном и тренировочном периодах при переломах нижних конечностей.
68. Классификация переломов шейного отдела позвоночника. Показания, противопоказания к назначению ЛФК и массажа.
69. Формы, средства, методика ЛФК и массажа в иммобилизационном периоде, в постиммобилизационном периоде и в тренировочном периоде при переломе шейного отдела позвоночника.
70. Классификация переломов грудного и поясничного отдела позвоночника. Показания, противопоказания к назначению ЛФК и массажа.

71. Формы, средства, методика ЛФК и массажа в иммобилизационном периоде, в постиммобилизационном периоде, в тренировочном периоде при переломе грудного и поясничного отдела позвоночника.
72. Виды переломов таза. Показания, противопоказания к назначению ЛФК и массажа.
73. Формы, средства, методика ЛФК и массажа в иммобилизационном периоде, в постиммобилизационном периоде, в тренировочном периоде при переломах тазовых костей.
74. Классификация нарушений осанки во фронтальной плоскости. Методика проведения осмотра при данной патологии.
75. Особенности курса ЛФК и массажа в различные периоды физической реабилитации нарушения осанки во фронтальной плоскости.
76. Особенности составления комплекса ЛГ при нарушениях осанки.
77. Методика массажа при нарушениях осанки.
78. Классификация нарушений осанки в сагиттальной плоскости. Методика проведения осмотра при данной патологии.
79. Особенности курса ЛФК в различные периоды физической реабилитации.
80. Проведение функциональных проб при данной патологии.
81. Методика массажа при сколиозах. Показания. Противопоказания.
82. Классификация плоскостопия. Показания и противопоказания к назначению ЛГ. Особенности методики занятия ЛГ в зависимости от его части.
83. Методика массажа при сколиозах. Показания. Противопоказания.
84. Острое нарушение мозгового кровообращения: определение, классификация, периоды заболевания. Особенности ЛГ в остром периоде заболевания. Показания и противопоказания к назначению ЛФК и массажа.
85. Принципы укладки при использовании лечения положением для верхних и нижних конечностей.
86. Особенности использования специальных упражнений для устранения порочных синергий и синкинезий.
87. Особенность применения ЛГ в остром периоде ОНМК.
88. Позвоночно-спинномозговая травма: определение, классификация, периоды заболевания. Формы и средства ЛФК используемые в различные периоды заболевания.
89. Особенности методики ЛФК и массажа в зависимости от формы проявления заболевания в остром периоде ОНМК.
90. Особенности методики ЛГ в промежуточном и резидуальном периоде ОНМК.
91. Черепно-мозговая травма: определение, классификация, периоды заболевания.
92. Формы и средства ЛФК используемые в различные периоды ЧМТ.
93. Особенности методики ЛФК в зависимости от формы проявления заболевания в остром периоде ЧМТ.
94. Педагогические принципы. Принципы медицинской и физической реабилитации
95. Этапы реабилитации. Активные пассивные и психорегулирующие средства реабилитации.
96. Понятие о ЛФК. Средства, методы, содержание ЛФК.
97. Периоды ЛФК. Дозировка физических упражнений.
98. Показания противопоказания к применению ЛФК. Организация ЛФК.
99. Правила составления плана – конспекта урока по лечебной гимнастики.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНОК**

При сдаче зачета :

**«5» (отлично)** – студент показывает глубокое и полное овладение содержания учебного

материала по дисциплине согласно ФГОСа, в котором студент легко ориентируется, пользуется при ответе понятийным аппаратом, умеет связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения; логически грамотно излагает ответ; качественное оформление контрольной работы в соответствии с требованиями.

**«4» (хорошо)** – студент освоил учебный материал по дисциплине согласно ФГОСа, владеет и пользуется при ответе понятиями, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа содержит некоторые отдельные неточности.

**«3» (удовлетворительно)** – студент показывает знания и понимание основных положений учебного материала по дисциплине, но излагает его неполно, не последовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

**«2» (неудовлетворительно)** - студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач или за незнание и непонимание учебного материала; или отказ отвечать.

#### **Примерная тематика рефератов:**

1. «Этапы физической реабилитации»
2. «Спортивно-прикладные упражнения»
3. «Точечный массаж»
4. «Особенности реабилитации постиммобилизационном периоде. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК»
5. «ЛФК при переломе пальцев кисти»
6. «ЛФК и массаж при переломе грудного отдела позвоночника»
7. «Игры при нарушениях осанки», «Массаж при нарушении осанки»
8. «Ассиметричная лечебная гимнастика при сколеотической болезни»
9. «Методика оздоровительного плавания при сколиозе»
10. «ЛФК и массаж при плоскостопии»
11. «Особенности применения ЛГ в остром периоде остром нарушении мозгового кровообращения (ОНМК)»
12. «Лечение положением при инсульте»
13. «Особенности методики ЛФК в зависимости от формы проявления заболевания в остром периоде»
14. «ЛФК при травматической болезни спинного мозга»
15. «Особенности применения правильных исходных положений в бытовых условиях у пациентов при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника»
16. «Остеохондроз. ЛФК. Массаж»
17. «ЛФК при неврите лицевого нерва»
18. «Игры для больных при заболеваниях и повреждениях нервной системы»
19. «Проведение восстановительных мероприятий в домашних условиях».
20. «Гипертоническая болезнь, ее формы, клиническое течение»
21. «Методика дыхательной гимнастики по Стрельниковой и Бутейко».
22. «Игры при заболеваниях внутренних органов»
23. «Методика ЛФК при ожирении»

24. «ЛФК при гинекологических заболеваниях»
25. «Гимнастика при родах»
26. «Детский церебральный паралич»

### **Критерии оценки реферативной работы:**

Оценка «отлично» - самостоятельность в постановке проблемы; наличие авторской позиции, самостоятельность суждений; соответствие содержания теме и плану реферата; умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы; знакомство автора работы с актуальным состоянием изучаемой проблематики; правильное оформление ссылок на используемую литературу; 23 грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему реферата; полное соответствие требованиям к культуре оформления.

Оценка «хорошо» - реферат, в целом, соответствует отличному реферату, но допущены некоторые незначительные ошибки при оформлении материалов реферата (например, отсутствие автоматической расстановки переносов при подготовке электронного варианта; оформление маркированного или нумерованного списка, отсутствие разрыва страницы или раздела в требуемом месте и т.п.); небольшие неточности стиля; поверхностность выводов. Оценка «удовлетворительно» - допущены неточности определений понятий предметной области, связанной с проблематикой реферата; нарушена логика и последовательность изложения, отсутствуют самостоятельные выводы.

Оценка «неудовлетворительно» - содержание реферата не соответствует его теме; не выдержана структура реферата; автор демонстрирует незнание дефиниций основных понятий; отсутствует демонстрация использования информационных технологий в предметной области соискателя; оформление реферата не соответствует требованиям, причем, соискатель демонстрирует полное незнание в области подготовки электронного и бумажного документа (не создано оглавление, предметный указатель, нет подписи к рисункам, отсутствует нумерация страниц); допускаются грамматические, орфографические и синтаксические ошибки, неправильное построение фраз.

### **Тестовый контроль**

1. При врожденной косолапости наиболее эффективно ЛФК –
  - а) в первые 12 месяцев жизни
  - б) в первые 18 месяцев жизни
  - в) в первые 6 месяцев жизни
  - г) в первые 7 месяцев жизни
2. При замедленной эвакуаторной функции желудка в комплексы ЛГ следует включать упражнения в И.П. –

- а. лежа на правом боку
  - б. лежа на левом боку
  - в. лежа на спине
  - г. лежа на животе
3. Какой из перечисленных принципов не относится к общеметодическим
- а. индивидуальный подход к больному
  - б. системность
  - в. сознательность
  - г. индивидуализация программ реабилитации
4. Что из перечисленного не относится к средствам ЛФК:
- а. Подвижные игры
  - б. ЛГ
  - в. массаж
  - г. дыхательные упражнения
5. При продольном плоскостопии не разрешается ходьба
- а. на пятках
  - б. на носках
  - в. на внутреннем своде стопы
  - г. на внешнем своде стопы
6. Ко второй группе пациентов с туберкулезом легких относят
- а. с компенсированным общим состоянием
  - б. устойчивым общим состоянием
  - в. с неустойчивым общим состоянием
  - г. с компенсаторно-устойчивым состоянием
7. По видовому признаку дыхательные упражнения делятся
- а. на статические и динамические
  - б. на динамические и изометрические
  - в. на дренажные и идиомоторные
  - г. на изометрические и изотонические
8. К местным признакам травмы относят:
- а. покраснение, отек, температура
  - б. обморок, коллапс
  - в. покраснение, отек, обморок
  - г. болевой шок
9. При вторичной форме ожирения занятия ЛГ длятся
- а. 20-30 мин.
  - б. 40-45 мин.
  - в. 45-60 мин.
  - г. 60-70 мин.
10. При переломе лодыжек и костей стопы в первый периоде используются упражнения в И.П.-
- а. стоя
  - б. сидя на стуле
  - в. лежа
  - г. лежа на животе
11. Физическая реабилитация включает в себя
- а. 4 этапа
  - б. 3 этапа
  - в. 2 этапа
  - г. 1 этап
12. Круглая спина – это дефект осанки
- а. в сагиттальной плоскости

- б. во фронтальной плоскости
  - в. все выше перечисленные ответы верны
  - г. все выше перечисленные ответы не верны
13. Дегенеративно дистрофическое поражение межпозвонковых дисков – это
- а. сколиоз
  - б. педикулез
  - в. остеохондроз
  - г. остеопороз
14. Физиологическая кривая в первом периоде ЛФК:
- а. 2-х вершинная
  - б. многовершинная
  - в. одновершинная
  - г. 3-х вершинная
15. В каком режиме двигательной активности при инфаркте миокарда проводят вертикализацию пациента
- а. 1А
  - б. 1Б
  - в. 2
  - г. 3
16. При гнойном хроническом бронхите наиболее эффективно применение:
- а. звуковая гимнастика
  - б. дренажное положение
  - в. дыхательные упражнения
  - г. физические упражнения
17. Количество стадий остеохондроза:
- а. 2
  - б. 3
  - в. 4
  - г. 5
18. Какого типа сколиоза не бывает
- а. шейно-грудного
  - б. пояснично-крестцового
  - в. комбинированного
  - г. поясничный
19. При беременности исключают упражнения
- а. наклоны вперед
  - б. наклоны назад
  - в. наклоны в стороны
  - г. наклон в прав
20. Острый период при ишемическом инсульте длится
- а. до 15 дней
  - б. до 10 дней
  - в. до 20 дней
  - г. до 30 дней
21. ЛГ в после родовом периоде начинают
- а. со 2-го дня
  - б. с 3-го дня
  - в. с 1-го дня
  - г. с 4-го дня
22. Причинами плоскостопия не являются
- а. ожирение
  - б. слабость мышечно-связочного аппарата стопы

- в. врожденное косолапие
  - г. врожденная мышечная кривошея
23. Что не является противопоказанием к ЛФК при переломах
- а. шок
  - б. инфекция
  - в. болевой синдром
  - г. сердечно-сосудистая недостаточность 1 степени
24. Что не является критерием прекращения пробы
- а. отказ пациента от работы
  - б. недостаточность кровообращения 2Б-3 степени
  - в. повышение артериального давления выше 200 мм.рт.ст.
  - г. инфекция
25. По характеру повреждения ПСМТ делят
- а. изолированные и сочетания
  - б. закрытые и открытые
  - в. проникающие и непроникающие
  - г. закрытые и сочетанные
26. Обучение сидению при геморралгическом инсульте начинают с
- а. 3-4 недели
  - б. со 8-10 дня
  - в. с 10-15 дня
  - г. с 15-20 дня
27. Средствами ЛФК при беременности являются
- а. физические упражнения, игры, массаж, физиотерапия
  - б. физические упражнения, игры, естественные факторы природы
  - в. физические упражнения, массаж, ЛГ
  - г. физиотерапия
28. При сахарном диабете рекомендуют проводить физические нагрузки в режиме
- а. анаэробном
  - б. аэробном
  - в. аэробно-анаэробном
  - г. анаэробно-аэробном
29. Терренкур – это
- а. дозированная ходьба по прямой
  - б. дозированный бег
  - в. дозированная ходьба по ступеням
  - г. дозированное восхождение
30. К принципам медицинской реабилитации относят:
- а. системность
  - б. раннее начало проведения РМ
  - в. цикличность
  - г. индивидуальный подход
31. К методам ЛФК не относят:
- а. метод двигательной терапии
  - б. метод неспецифической терапии
  - в. метод патогенной терапии
  - г. метод функциональной терапии
32. Механотерапия – это восстановление с помощью:
- а. трудового процесса
  - б. специальных аппаратов
  - в. пассивных упражнений
  - г. физических факторов

33. Второй период ЛФК называется –
- тренировочный
  - падающий
  - соревновательный
  - функциональный
34. Тетраплегия - это
- паралич мышц конечностей на одной стороне
  - отсутствие движения в конечностях
  - утрата двигательной функции
  - паралич обеих рук
35. Согласно методики Спиранского, больные с инфарктом миокарда перед выпиской должны пройти в среднем:
- 1000-1200м в течении 10 минут
  - 1000-1200м в течении 20 минут
  - 1000м в течении 5 минут
  - 1000м в течении 10 минут
36. Противопоказанием для интенсивной тренировки больного перенесшего инфаркт миокарда является:
- ожирение 1 степени
  - повышение АД до 150 мм рт.ст
  - инфаркт миокарда до 4-6 мес.
  - усталость
37. Количество этапов реабилитации при раке легкого:
- 1
  - 2
  - 4
  - 5
38. Причиной возникновения гипертонической болезни не является:
- шум (проф.вредность)
  - психическое перенапряжение
  - избыточная масса тела
  - слабость стенок артерии
39. Первый триместр беременности длится:
- 1-16 нед.
  - 1-15 нед.
  - 1-14 нед.
  - 1-20 нед.
40. Задачами ЛФК во втором триместре беременности являются?
- улучшение психо-эмоционального состояния
  - обучению дыханию
  - повышение эластичности тазового дна
  - снижение остаточных явлений воспалительного процесса
41. Количество форм ДЦП:
- 1
  - 2

- в. 4
  - г. 5
42. Для лечения ДЦП используют?
- а. медицинскую терапию
  - б. ортопедическую терапию
  - в. массаж
  - г. + комплексное лечение
43. По характеру течения ожирение разделяется:
- а. стойкое и прогрессирующее  
стойкое, медленно прогрессирующее
  - б. регрессирующее, прогрессирующее
  - в. регрессирующее, прогрессирующее, стойкое, медленно прогрессирующее
44. Человек, имеющий вес выше нормы на 50-100% отнесен к
- а. 4 степени ожирения
  - б. 3 степени ожирения
  - в. степени ожирения
  - г. степени ожирения
45. Причинами бронхита являются?
- а. курение, алкоголь
  - б. охлаждение
  - в. вирусы, инфекции
  - г. хроническая очаговая инфекция
46. При неврите лицевого нерва лейкопластырную повязку используют в:
- а. основном периоде
  - б. втором периоде
  - в. резидуальном периоде
  - г. отдаленном периоде
47. ЛФК при обострении хронического гастрита включает в себя использование:
- а. ЛГ
  - б. элементов спортивных игр
  - в. упражнений для мышц брюшного пресса
  - г. терренкур
48. Кардиальный синдром является признаком:
- а. инфаркта миокарда
  - б. остеохондроза
  - в. дыхательной недостаточности
  - г. стенокардии
49. При переломе ключицы в первом периоде ЛФК используют:
- а. изометрическое напряжение мышц плеча
  - б. маховые движения рукой
  - в. тренировку бытовых навыков
  - г. терренкур
50. Проба Ромберга проводится для исследования:
- а. сердечно-сосудистой системы

- б. дыхательной системы
- в. нервной системы
- г. нервно-мышечной системы

**Критерии оценки по тестовому контролю:**

100% -90% правильных ответов – оценка «отлично».

90%-80% правильных ответов – оценка «хорошо»,

80%-60% правильных ответов – оценка «удовлетворительно».