

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.05.2025 03:33:15
Уникальный программный ключ:
a5da3d9896e9b535880e3f9a7da4852154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»
Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90/П01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

Кафедра «Социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»

**Фонд
оценочных средств
по дисциплине: «Общая физическая подготовка для лиц с
ограниченными возможностями»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность (профиль)
Иностранный язык**

**Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр**

**Форма обучения
Очная**

Москва
2025

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Иностранный язык по дисциплине «Общая физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями».

Фонд оценочных средств рассмотрен и утверждён на заседании кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
протокол № 9 от «29» апреля 2025 г.

Заведующая кафедрой
социально-гуманитарных и
естественнонаучных дисциплин

Л. Н. Бедретдинова

СОГЛАСОВАНО:
Директор Института логопедии,
дефектологии и культуры речи

М.В. Воробьева

Оглавление

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....	4
Раздел 2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы	4
Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	46
Ключи правильных ответов к фонду оценочных средств	49

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и уровню высшего образования бакалавриата от 22.02.2018г. № 121 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021г.).

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Код и наименование индикатора достижения УК	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<u>Контактная работа:</u> Практические занятия.
		УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	<u>Самостоятельная работа</u>

Раздел 2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Вопросы для опроса:

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов.

1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
2. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
3. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической

- подготовленности обучающихся.
4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий - самостоятельное измерение:
 - артериального давления,
 - частоты сердечных сокращений,
 - функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
 5. Самоконтроль уровня развития физических качеств:
 - выносливости,
 - силы,
 - быстроты,
 - гибкости,
 - ловкости.

Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Краткая историческая справка по избранному виду спорта или системы физических упражнений*.
 2. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
 3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса данного вида спорта (системы физических упражнений).
 4. Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
 5. Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности).
 6. Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений).
- (*по выбору студента).

Блок тем: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

1. Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры.
2. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы.
3. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.
4. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.

Примерные темы для презентации

1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
2. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
3. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.

5. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий. Самостоятельное измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
6. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
7. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
8. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
9. Эссе по избранному виду спорта или системы физических упражнений* по плану:
 - 1) Краткая историческая справка по избранному виду спорта или системы физических упражнений*.
 - 2) Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
 - 3) Модельные характеристики спортсмена высокого класса данного вида спорта (системы физических упражнений).
 - 4) Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
 - 5) Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности).
 - 6) Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений).

Тест по дисциплине “ Общая физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями”

Инструкция: из предложенных вариантов выберите один или несколько правильных ответов.

Тема дисциплины	Содержание вопроса	Компетенции	Уровень освоения
«Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными и возможностями и»	<p>1. Адаптивная двигательная рекреация – это</p> <p>1) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении;</p> <p>2) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в смене вида деятельности;</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>

	<p>3) совокупность движений, направленных на достижение определённой цели, то есть процесс многократного повторения определённой деятельности на фоне постоянного контроля её эффективности;</p> <p>4) совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды.</p>		
	<p>2. Адаптивная физическая реабилитация – это</p> <p>1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности;</p> <p>2) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении;</p> <p>3) совокупность движений, направленных на достижение определённой цели, то есть процесс многократного повторения определённой деятельности на фоне постоянного контроля её эффективности;</p> <p>4) совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>

	<p>3. Адаптивное физическое воспитание (образование) – это</p> <p>1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности;</p> <p>2) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;</p> <p>3) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности спортсмена в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;</p> <p>4) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности спортсмена и формирование положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>
	<p>4. Институциональные черты адаптивной физической культуры – это</p> <p>1) выполнение функций только физического воспитания и спорта;</p> <p>2) наличие инфраструктуры и адекватной материальной базы;</p> <p>3) наличие нормативно-правовой базы;</p> <p>4) формирование профессионального кадрового обеспечения.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>
	<p>5. К наглядным методам обучения относятся</p> <p>1) метод демонстраций;</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и</p>	<p>Базовый</p>

	<p>2) метод иллюстраций;</p> <p>3) метод передачи информации;</p> <p>4) психорегулирующая тренировка.</p>	<p>профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>1-3 минуты</p>
	<p>6. К словесным методам передачи информации и слухового восприятия относятся</p> <p>1) беседа;</p> <p>2) демонстрация изучаемых процессов;</p> <p>3) лабораторные опыты;</p> <p>4) рассказ;</p> <p>5) учебная лекция.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>7. К числу специализированных средств и приемов вербального (речевого) воздействия на занимающихся относятся</p> <p>1) инструктирование (точное и емкое объяснение при постановке заданий);</p> <p>2) оценочные суждения (оценка выполненных заданий с пояснением ошибок, причин удач и неудач);</p> <p>3) сопроводительные пояснения и замечания;</p> <p>4) устные сообщения: отчеты, самоприказы, самооценки.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>8. Как рассматривается подготовка к соревнованиям с точки зрения концепции адаптивной физической культуры?</p> <p>1) как врачебно-педагогический процесс;</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>

	<p>2) как реабилитационный процесс;</p> <p>3) как социально-адаптивный процесс;</p> <p>4) как тренировочный процесс.</p>	<p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
	<p>9. Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры?</p> <p>1) общеметодические;</p> <p>2) социально-методические;</p> <p>3) социальные;</p> <p>4) специально-методические;</p> <p>5) специально-социальные.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>10. Какой возраст предпочтителен для развития координационных способностей?</p> <p>1) от 5 до 17 лет;</p> <p>2) от 7 до 12 лет;</p> <p>3) от 7 до 9 лет;</p> <p>4) от 9 до 16 лет.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>11. Какой возраст считается сенситивным периодом для обучения двигательным действиям?</p> <p>1) 2-3 года;</p> <p>2) 5-10 лет;</p> <p>3) 7-9 лет;</p> <p>4) 8-10 лет.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>

		организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	<p>12. На каких областях знаний базируется адаптивная физическая культура?</p> <p>1) коррекционной педагогике;</p> <p>2) медицине;</p> <p>3) микробиологии;</p> <p>4) физической культуре.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>
	<p>13. Принцип гуманистической направленности означает</p> <p>1) раскрытие потенциальных возможностей физического, психического, духовного развития и саморазвития личности;</p> <p>2) свободу выбора доступных форм двигательной активности в процессе спортивной деятельности;</p> <p>3) свободу выбора доступных форм двигательной активности в процессе учебной, досуговой, трудовой, спортивной деятельности в коллективных, индивидуальных, семейных, самостоятельных занятиях, ориентирующих на здоровый образ жизни;</p> <p>4) создание равноправных условий на занятиях физическими упражнениями, признание ценности каждой личности независимо от физических и умственных способностей, отставания в развитии, характерологических особенностей;</p> <p>5) создание равноправных условий на занятиях физическими упражнениями, признание ценности каждой личности</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>

	независимо от характерологических особенностей.		
	<p>14. Принцип доступности предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок</p> <p>1) возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей;</p> <p>2) направленность педагогических воздействий на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;</p> <p>3) необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок;</p> <p>4) постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>
	<p>15. Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий заключается в</p> <p>1) возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей;</p> <p>2) комплексном использовании всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;</p> <p>3) постепенном, но систематическом формировании мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений;</p> <p>4) создании равноправных условий на занятиях физическими упражнениями, признание ценности каждой личности</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>

	независимо от характерологических особенностей.		
	<p>16. Принцип наглядности предусматривает</p> <p>1) активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии;</p> <p>2) комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;</p> <p>3) осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии;</p> <p>4) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>17. Принцип систематичности и последовательности направлен на</p> <p>1) комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;</p> <p>2) направленность педагогических воздействий на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;</p> <p>3) постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения;</p> <p>4) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>18. Принцип сознательности и активности направлен на</p> <p>1) использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>

	<p>процессе выполнения физических упражнений;</p> <p>2) осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии;</p> <p>3) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе;</p> <p>4) сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни.</p>	<p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
	<p>19. Социальная интеграция – это</p> <p>1) активное включение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми;</p> <p>2) обучение детей и взрослых с различными дефектами в организациях системы образования вместе со здоровыми;</p> <p>3) совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды;</p> <p>4) стимуляция основных органов чувств, индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов).</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>
	<p>20. Физическая культура сегодня – это</p> <p>1) деятельность и ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития;</p> <p>2) результат человеческой деятельности;</p> <p>3) специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида;</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>

	4) способы совершенствования.		
	<p>21. Что из себя представляет экстремальный вид двигательной активности?</p> <p>1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в повышенном напряжении;</p> <p>2) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях;</p> <p>3) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии;</p> <p>4) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>
	<p>22. Что необходимо учитывать при оценке эффективности реализации принципа наглядности?</p> <p>1) возможность компенсации дефекта за счет других органов;</p> <p>2) возможность компенсации дефекта за счет других органов чувств и активизации сохранных;</p> <p>3) дефект в сенсорной системе, степени нарушения и состояния остаточной функции;</p> <p>4) состояние основных органов чувств, индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>

	<p>зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов);</p> <p>5) функциональное состояние организма в целом.</p>		
	<p>23. Что означает подход, определяющий стратегию работы в адаптивной физической культуре, получивший наименование «навстречу природе»?</p> <p>1) основное внимание тренера, педагога, учителя должно быть направлено на «подтягивание слабых звеньев», отстающих от среднестатистических норм;</p> <p>2) основное внимание тренера, педагога, учителя должно быть направлено на доведение способностей, занимающихся до среднестатистических норм;</p> <p>3) основное внимание тренера, педагога, учителя должно быть направлено на развитие выносливости;</p> <p>4) основное внимание тренера, педагога, учителя должно быть направлено на развитие тех качеств и способностей занимающихся, к которым у них наблюдается генетическая предрасположенность.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>24. Что относится к естественно-средовым средствам?</p> <p>1) использование воды в целях укрепления здоровья, закаливания организма;</p> <p>2) использование воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма;</p> <p>3) физиотерапия;</p> <p>4) физическое упражнение.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>25. Что относится к методу демонстраций?</p> <p>1) демонстрация зарисовок на доске;</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>

	<p>2) демонстрация изучаемых процессов и явлений;</p> <p>3) демонстрация кино-, видеофильмов;</p> <p>4) изображение портретов ученых.</p>	<p>профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
	<p>26. Что предполагает принцип оптимальности?</p> <p>1) многократное мысленное воспроизведение двигательного действия;</p> <p>2) перестройку или усиленное использование сохранных функций;</p> <p>3) разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки;</p> <p>4) целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>
	<p>27. Что предусматривает принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса?</p> <p>1) возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей;</p> <p>2) комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;</p> <p>3) педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание,</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>

	<p>ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;</p> <p>4) постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения.</p>		
	<p>28. Что предусматривает принцип непрерывности физкультурного образования?</p> <p>1) активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии;</p> <p>2) комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;</p> <p>3) процесс освоения норм межличностного взаимодействия и правил поведения;</p> <p>4) сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>
	<p>29. Что предусматривает принцип социализации?</p> <p>1) активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии;</p> <p>2) комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;</p> <p>3) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе;</p> <p>4) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе, активное участие в различных видах полезной деятельности, а также систему</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>

	ценностей, знаний, умений, установок, норм межличностного взаимодействия и правил поведения; 5) сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни.		
	<p>30. Что составляет сущностную основу адаптивного спорта?</p> <p>1) совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохраненных функций;</p> <p>2) соревновательная деятельность;</p> <p>3) удовлетворение потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в общении;</p> <p>4) удовлетворение потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе;</p> <p>5) целенаправленная подготовка к соревновательной деятельности.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>31. Что такое адаптивная двигательная рекреация?</p> <p>1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в лечении;</p> <p>2) компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в общении;</p> <p>3) компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе;</p> <p>4) компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в труде.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>

	<p>32. Что такое адаптивная физическая реабилитация?</p> <p>1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в повышенном напряжении;</p> <p>2) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях;</p> <p>3) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства;</p> <p>4) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием).</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>
	<p>33. Что такое адаптивный спорт?</p> <p>1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в лечении;</p> <p>2) компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе;</p> <p>3) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>

	<p>состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях;</p> <p>4) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, потребности в коммуникативной деятельности и социализации.</p>		
	<p>34. Что такое аутогенная тренировка?</p> <p>1) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе;</p> <p>2) психорегулирующая тренировка;</p> <p>3) система приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины;</p> <p>4) устные сообщения: отчеты, самоприказы, самооценки.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>
	<p>35. Что такое идеомоторное упражнение?</p> <p>1) многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах, операциях, совершаемых при обычном исполнении с ошибками;</p> <p>2) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе;</p> <p>3) система приемов самовнушения;</p> <p>4) специальные средства релаксации.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>
	<p>36. Что такое креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры?</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>

	<p>1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях;</p> <p>2) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии;</p> <p>3) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства;</p> <p>4) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций.</p>	<p>профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
	<p>37. Что такое педагогическая интеграция?</p> <p>1) активное включение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми;</p> <p>2) компенсация дефекта за счет других органов чувств и активизации сохранных;</p> <p>3) обучение детей и взрослых с различными дефектами в организациях системы образования вместе со здоровыми;</p> <p>4) соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>38. Что, по мнению Л.С. Выготского, подразумевается под понятием «зона актуального развития»?</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>

	<p>1) такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью родителей;</p> <p>2) такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью сверстников;</p> <p>3) такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью учителя;</p> <p>4) такая подготовка ученика, которая дает ему возможность действовать самостоятельно.</p>	<p>профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
	<p>39. Что, по мнению Л.С. Выготского, подразумевается под понятием «зона ближайшего развития»?</p> <p>1) такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью родителей;</p> <p>2) такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью сверстников;</p> <p>3) такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью учителя;</p> <p>4) такая подготовка ученика, которая дает ему возможность действовать самостоятельно.</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>40. В словаре «Википедия» АФК определяется как комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на (выберите правильный ответ):</p> <p>1) на преодоление психических барьеров</p> <p>2) все ответы верны</p> <p>3) на формирование сознания необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества</p> <p>4) на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде лиц с ОВЗ</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>

	<p>41.Задачами АФК являются (выберите 3 правильных ответа):</p> <p>1) способность к преодолению не только физических, но и психических барьеров</p> <p>2)потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни</p> <p>3)осознанное отношение к своим силам и возможностям</p> <p>4) способность к преодолению больших физических нагрузок</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Высокий</p> <p>5-10 минут</p>
	<p>42.Коррекционно-развивающая направленность в АФК с инвалидами заключается (выберите 3 правильных ответа):</p> <p>1)развитии психических процессов, физических способностей и нравственных качеств</p> <p>2)в активном развитии из познавательной деятельности</p> <p>3)достижении высоких спортивных результатов</p> <p>4)в преодолении сглаживании, выравнивании, ослаблении физических и психических недостатков</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Высокий</p> <p>5-10 минут</p>
<p>“Адаптивная физкультура и спорт: организация и проведение уроков для детей с ОВЗ”</p>	<p>43.Определение уровня физической подготовки детей осуществляется при наличии:</p> <p>1)рекомендаций администрации образовательной организации</p> <p>2)решения учителя</p> <p>3)допуска врача</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>

	<p>44.Оценка эффективности занятий физической культурой обучающихся с ОВЗ проводится в конце учебного года на основании сравнительного анализа показателей, регистрируемых в начале и в конце учебного года (выберите 3 правильных ответа):</p> <p>1)устойчивости организма к гипоксии (проба Штанге)</p> <p>2)анализа ЧСС и АД, жизненной емкости легких (ЖЕЛ)</p> <p>3) сила мышц ведущей руки, координации движений</p> <p>4)желание учащегося заниматься физкультурой</p> <p>5)оценки учителя</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>
	<p>45.Адаптивная физкультура – это</p> <p>1)Коррекция нарушения моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты</p> <p>2)Физические упражнения, игры, элементы спорта, приемы дыхательной гимнастики и релаксации</p> <p>3)Восстановление функций нарушенных анализаторов, восполнение дефицита двигательной активности с учетом конкретного дефекта, формирования морально-волевых качеств</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>
	<p>46.Влияние физических упражнений на организм человека:</p> <p>1)Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности</p> <p>2)Нейтральное, даже если заниматься усердно</p> <p>3)Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>

		профессиональной и другой деятельности.	
	<p>47.Государственные гарантии на получения образования лицам с ОВЗ закреплены в:</p> <p>1)Гражданском кодексе</p> <p>2)Законе об образовании</p> <p>3)Семейном кодексе</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>
	<p>48.Дети с ОВЗ и принимаются в ОУ при наличии:</p> <p>1)Заключения ПМП Консилиума</p> <p>2)Заключения ПМП Комиссии</p> <p>3)Согласия учредителя</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>
	<p>49.Что является компонентами здорового образа жизни?</p> <p>1)Прием энергетических коктейлей</p> <p>2)Физическая культура</p> <p>3)Правильное питание и режим дня</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>

	<p>50.Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?</p> <p>1)Повышает жизненные силы и функциональные возможности</p> <p>2)Понижает выносливость и работоспособность</p> <p>3)Уменьшает количество лет</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>51.Каковы задачи мышечной релаксации?</p> <p>1)Увеличение длины мышечных волокон</p> <p>2)Увеличение толщины мышечных волокон</p> <p>3)Снятие напряжения</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>52.Кто рассматривал дефект ребенка как «социальный вывих»:</p> <p>1)Я.А. Коменский</p> <p>2)Л.С. Выготский</p> <p>3)Ж.Ж. Руссо</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>53.Адаптивная физическая культура, интегрирует в себе:</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и</p>	<p>Базовый</p>

	<p>1)Физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику</p> <p>2)Физическую культуру, физиологию, психологию</p> <p>3)Физическую культуру, анатомию, коррекционную педагогику</p>	<p>профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>1-3 минуты</p>
	<p>54.Признание лица инвалидом осуществляется:</p> <p>1)Государственной службой медико-социальной экспертизы</p> <p>2)Психолого-медико-педагогической комиссией</p> <p>3)Решением суда</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>55. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?</p> <p>1)Физический труд</p> <p>2)Умственный труд</p> <p>3)Сельскохозяйственный труд</p> <p>4)Интеллектуальный труд</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>56. Какая мышца сокращается самопроизвольно?</p> <p>1)Сердечная мышца</p> <p>2)Ромбовидная мышца</p> <p>3)Икроножная мышца</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>

	4)Трапецевидная мышца	здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	<p>57. В чем проявляется утомление?</p> <p>1)Ощущается прилив сил</p> <p>2)Улучшается память</p> <p>3)Уменьшается сила и выносливость мышц</p> <p>4)Улучшается координация</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>58. Какие органы входят в выделительную систему?</p> <p>1)Почки</p> <p>2)Мочевой пузырь</p> <p>3)Селезенка</p> <p>4)Желчный пузырь</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>59. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?</p> <p>1)Кувырок</p> <p>2)Толкание ядра</p> <p>3)Ходьба на лыжах</p> <p>4)Езда на велосипеде</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>

		профессиональной и другой деятельности.	
	<p>60. В каких клетках крови находится гемоглобин?</p> <p>1)Плазма</p> <p>2)Лейкоциты</p> <p>3)Тромбоциты</p> <p>4)Эритроциты</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>61. Что является компонентами здорового образа жизни?</p> <p>1)Прием энергетических коктейлей</p> <p>2)Походы в ночной клуб</p> <p>3)Правильное питание и режим дня</p> <p>4)Физические нагрузки и отказ от вредных привычек</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>62. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?</p> <p>1)Овощи, фрукты и мясные продукты</p> <p>2)Каша и молочные продукты</p> <p>3)Копченую колбасу</p> <p>4)Сладости</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>63. Что является вредными привычками?</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа</p>	<p>Базовый</p>

	1)Курение 2)Прием алкоголя и наркотиков 3)Прогулки за городом 4)Занятия танцами	жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	1-3 минуты
	64.Состояние физического, духовного и социального благополучия-это: 1)Отсутствие болезней 2)Хорошее самочувствие 3)Комфортное состояние	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	65. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм? 1)Повышает жизненные силы и функциональные возможности 2)Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса 3)Понижает выносливость и работоспособность 4)Уменьшает количество лет	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	66. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий? 1)Долго отдыхать после каждого упражнения	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Базовый 1-3 минуты

	<p>2)Пополнять растраченные калории едой и напитками</p> <p>3)Больше активно двигаться</p> <p>4)Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу</p>	<p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
	<p>67. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:</p> <p>1)Быстрое достижение оздоровительного эффекта</p> <p>2)Монотонность занятий ходьбой</p> <p>3)Можно заниматься в любом возрасте</p> <p>4)Легко дозировать нагрузку по самочувствию</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>68. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?</p> <p>1)Бокс</p> <p>2)Ходьба</p> <p>3)Плавание</p> <p>4)Тяжелая атлетика</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>69. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?</p> <p>1)Повышают силовые способности</p> <p>2)Увеличивают количество жировой ткани</p> <p>3)Улучшают потребление организмом кислорода</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>

	4)Увеличивают эффективность работы сердца	организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	<p>70. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?</p> <p>1)Техника передвижения</p> <p>2)Скорость передвижения</p> <p>3)Время пребывания на дистанции</p> <p>4)Подбор правильной обуви</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>71. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта</p> <p>1) не менее 30 минут</p> <p>2)более 5 часов</p> <p>3)не более 10 минут</p> <p>4)не более 30 минут</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>72. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?</p> <p>1)120-140 шагов в минуту</p> <p>2)Свыше 140</p> <p>3)Не более 80 шагов в минуту</p> <p>4)80-100 шагов в минуту</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>

	<p>73.Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?</p> <p>1)4 часа</p> <p>2)2 часа</p> <p>3)1 час</p> <p>4)10 минут</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>74. Задачи общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания:</p> <p>1)Воспитание спортсменов массовых разрядов</p> <p>2)Воспитание спортсменов высших разрядов</p> <p>3)Укрепление здоровья</p> <p>4)Гармоничное развитие личности</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>75. Каковы задачи мышечной релаксации?</p> <p>1)Увеличение длины мышечных волокон</p> <p>2)Увеличение толщины мышечных волокон</p> <p>3)Выведение продуктов распада из работавших мышц</p> <p>4)Снятие напряжения</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>76. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и</p>	<p>Базовый</p>

	<p>1) Развитие силы</p> <p>2) Развитие выносливости</p> <p>3) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта</p> <p>4) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта</p>	<p>профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>1-3 минуты</p>
	<p>77. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?</p> <p>1) Основная</p> <p>2) Подготовительная</p> <p>3) Заключительная</p> <p>4) Дополнительная</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>78. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?</p> <p>1) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других</p> <p>2) Произвольное расслабление отдельных мышц</p> <p>3) Удары по напряженной мышце</p> <p>4) Статическое напряжение</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>79. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?</p> <p>1) Снижает активность физического состояния</p> <p>2) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>

	<p>3)Повышает работоспособность</p> <p>4)Ухудшает настроение</p>	<p>здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
	<p>80. Как правильно дышать при выполнении упражнений?</p> <p>1)Задерживать дыхание</p> <p>2)Не обращать внимания на дыхание</p> <p>3)Ритмично</p> <p>4)Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>81. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?</p> <p>1)Сколько захочется</p> <p>2)2-4 раза</p> <p>3)Более 20-30 раз</p> <p>4)Не менее 8-12 раз</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>82. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?</p> <p>1)Упражнения для спины и брюшного пресса</p> <p>2)Упражнения на гибкость</p> <p>3)Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минут ы</p>

	4)Ходьба на месте с цельюактивизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем	профессиональной и другой деятельности.	
	<p>83. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»</p> <p>1)Ни о чем не думать</p> <p>2)Повторять упражнение всего 2 раза</p> <p>3)Сознательно напрягать соответствующие мышцы</p> <p>4)Имитировать преодоление того или иного сопротивления</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минут</p> <p>ы</p>
	<p>84. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку</p> <p>1)Упражнения для развития гибкости</p> <p>2)Упражнения для развития качества силы</p> <p>3)Упражнения для мышц ног</p> <p>4)Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 мин</p> <p>уты</p>
	<p>85. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):</p> <p>1)Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине</p> <p>2)Поднимание ног и таза лежа на спине</p> <p>3)Прыжки</p> <p>4)Подтягивание в висе на перекладине</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>

	<p>86. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса</p> <p>1)Поднимание ног и таза лежа на спине</p> <p>2)Повороты и наклоны туловища</p> <p>3)Отжимания</p> <p>4)Подтягивание в висе на перекладине</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>87. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног</p> <p>1)Прыжки</p> <p>2)Приседания</p> <p>3)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>4)Подтягивание в висе</p> <p>5)Упражнения для активного отдыха</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>88. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила</p> <p>1)сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер</p> <p>2)стараться не двигаться в течение нескольких часов</p> <p>3)сидеть неподвижно не более 20 минут</p> <p>4)держат спину и шею ровно</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>89. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и</p>	<p>Базовый</p>

	<p>умственного труда?</p> <p>1)Средством развития физических качеств</p> <p>2)Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний</p> <p>3)Средством повышения работоспособности</p> <p>4)Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения</p>	<p>профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>1-3 минуты</p>
	<p>90. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?</p> <p>1)Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз</p> <p>2)Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц</p> <p>3)Ничего не делать</p> <p>4)Подвинуть ближе монитор компьютера</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>91. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле</p> <p>1)Держать верхнюю часть спины и шею прямо</p> <p>2)Чаще менять положение ног</p> <p>3)Сидеть, закинув ногу за ногу</p> <p>4)Сидеть долго в одном положении</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>92. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>

	<p>1)+30С, в дальнейшем повышая температуру воды</p> <p>2)+50С, в дальнейшем снижая температуру воды</p> <p>3)+50С, в дальнейшем повышая температуру воды</p> <p>4)+30С, в дальнейшем снижая температуру воды</p>	<p>профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
	<p>93. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?</p> <p>1)День недели</p> <p>2)Время суток</p> <p>3)Температура воздуха</p> <p>4)Влажность</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>94. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует:</p> <p>1)в зависимости от режима дня</p> <p>2)от 2 до 5 раз в год</p> <p>3)без длительных перерывов</p> <p>4)круглогодично</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>95. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:</p> <p>1)Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>

	<p>2)Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби</p> <p>3)Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной</p> <p>4)Воздушные ванны, обтирание, обливание</p>	<p>здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
	<p>96. Назовите виды воздушных ванн:</p> <p>1)Горячие</p> <p>2)Индифферентные</p> <p>3)Ледяные</p> <p>4)Летние</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>97. Какую пищу называют «органической», «живой»?</p> <p>1)Мясо</p> <p>2)Морепродукты</p> <p>3)Овощи</p> <p>4)Орехи</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>98. Какие продукты вызывают избыточный вес?</p> <p>1)Овощи</p> <p>2)Фрукты</p> <p>3)Жареные и жирные блюда</p> <p>4)Сосиски</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>

		осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	<p>99. При каких условиях вес человека будет стабильным?</p> <p>1) При получении количества энергии равной расходуемой</p> <p>2) При ежедневных активных занятиях спортом</p> <p>3) При получении недостаточного количества калорий</p> <p>4) При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>
	<p>100. Назовите продукты с низким гликемическим индексом?</p> <p>1) Свекла</p> <p>2) Бананы</p> <p>3) Гречка</p> <p>4) Макароны</p>	<p>УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3 минуты</p>

Перечень открытых вопросов для проведения промежуточной аттестации обучающихся (зачет)

1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
2. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
3. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
5. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий. Самостоятельное измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
6. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
7. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.

8. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оценивание устного опроса (индивидуального, фронтального)

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий; 2. Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей;	Задание решено самостоятельно. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логических рассуждениях, в ответах нет ошибок, получен верный ответ, задание решено рациональным способом.
Хорошо	3. Самостоятельность суждений по отдельным проблемам; 4. Аргументация авторской позиции;	Задание решено с помощью преподавателя. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; есть объяснение решения, но задание решено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ
Удовлетворительно	5. Наглядность и иллюстративность примеров; 6. Интеграция знаний из междисциплинарных областей; 7. Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью).	Задание решено с подсказками преподавателя. При этом задание понято правильно, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе объяснения; задание решено не полностью или в общем виде.
Неудовлетворительно		Задание не решено.

Оценивание подготовки доклада, сообщения с презентацией

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Раскрытие темы; 2. Глубина проработки проблемы; 3. Представление информации; 4. Информативность и оформление презентации; 5. Ответы на вопросы.	Тема раскрыта полностью. Проводит анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Демонстрирует понимание значимости раскрываемой темы, обосновывает тему. Проводит глубокий и детальный анализ темы с опорой на авторитетные, достоверные источники и литературу, Интернет-ресурсы. Работу сопровождает примерами, иллюстрирующими глубокое понимание обучающимися сути поставленной проблемы, логики ее изложения. Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использованы профессиональные термины.

		Информация по заявленной теме изложена полно и чётко. Отсутствуют фактические ошибки и ошибки в представляемой информации. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.
Хорошо		Тема в целом раскрыта. Проводит анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Демонстрирует понимание значимости раскрываемой темы, обосновывает тему. Проводит анализ темы с опорой на источники и литературу, Интернет-ресурсы. Работу сопровождает примерами, иллюстрирующими понимание обучающимися сути поставленной проблемы, логики ее изложения. Представляемая информация в целом систематизирована, последовательна и логически связана. Использованы профессиональные термины. Информация по заявленной теме изложена чётко. Отсутствуют фактические ошибки и ошибки в представляемой информации. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.
Удовлетворительно		Тема не полностью раскрыта. Отсутствуют выводы. Не понимает значимость раскрываемой темы, не может ее обосновать. Анализ темы поверхностный, отсутствуют примеры, опора на один источник. Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины. Информация, изложенная в презентации, не соответствует обозначенной теме. В тексте и презентации присутствуют серьёзные ошибки, информация недостаточно структурирована. Нет ответов на вопросы.
Неудовлетворительно		Задание не выполнено.

Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота выполнения тестовых задания;	Выполнено 90 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос
Хорошо	2. Своевременность выполнения задания; 3. Правильность ответов на вопросы;	Выполнено 70 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.

Удовлетворительно	4. Самостоятельность тестирования; 5. и т.д.	Выполнено 50 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
Неудовлетворительно		Выполнено 49 и менее % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях)

Оценивание зачёта

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено (50-100 баллов)	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 4. Самостоятельность ответа.	обучающийся должен дать полные, исчерпывающие ответы на вопросы экзаменационного билета, в частности, ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений, правильное решение практического задания. Оценка «отлично» предполагает наличие системы знаний по предмету, умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком, владеть навыками решения исследовательских задач
		обучающийся должен дать полные ответы на вопросы, указанные в экзаменационном билете. Допускаются неточности при ответе, которые все же не влияют на правильность ответа. Ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений, владение базовыми навыками решения исследовательских задач. Оценка «хорошо» предполагает наличие системы знаний по предмету, умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком, однако, допускаются незначительные ошибки, неточности по названным критериям, которые все же не искажают сути соответствующего ответа
		обучающийся должен в целом дать ответы на вопросы, предложенные в экзаменационном билете, ориентироваться в системе дисциплины «Педагогическая психология», знать её основные понятия, предмет, особенности отдельных видов исследовательской деятельности. Оценка «удовлетворительно» предполагает, что материал в основном изложен грамотным языком

Не зачтено (менее 50 баллов)		обучающимся либо не дан ответ на вопрос билета и (или) не решена задача, предложенная в экзаменационном билете, либо обучающийся не знает основных понятий изучаемой дисциплины или не ориентируется в её системе, не может определить предмет дисциплины, особенностей отдельных видов исследовательской деятельности
---	--	--

Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценивании компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций, обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся.

Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Текущая аттестация по учебной дисциплине проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

1. учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
2. степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
3. уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
4. результаты самостоятельной работы (см. п. 5).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных им работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения	Критерии оценки	Оценка		Время, выделяемое на ответ
			min	max	
Доклад, сообщение с презентацией	Доклад, сообщение – устное публичное выступление по определенному учебно-познавательному или научному вопросу (сообщение новой информации, представление полученных результатов исследований). Темы докладов, сообщений выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Доклад, сообщение могут сопровождаться презентацией, предоставление тезисов выступления. Выполненное задание предъявляется студентом на занятии по изучению предлагаемой темы.	Раскрытие темы; Понимание и обоснование значимости раскрываемой темы; Глубина проработки проблемы; Представление информации; Информативность и оформление презентации; Ответы на вопросы	2	5	10-15 мин.
Опрос	Вопросно-ответный способ проверки знаний студентов, при котором изучаемый материал расчленяется на отдельные смысловые единицы, и по каждой из них задаются вопросы. Позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки	Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий; Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей; Самостоятельность суждений по отдельным проблемам; Аргументация авторской позиции; Наглядность и	2	5	3-5 мин.

		иллюстративность примеров; Интеграция знаний из междисциплинарных областей; Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью).			
Тест	Система тематических заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня основных знаний и умений обучающегося по теме. Обязательным элементом фонда оценочных средств является итоговый тест по дисциплине (экспресс-форма проверки), который должен быть загружен в систему дистанционного обучения (СДО)	Полнота выполнения тестовых задания; Своевременность выполнения задания; Правильность ответов на вопросы; Самостоятельность тестирования.	2	5	40 мин.

На тестирование отводится 40 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 20 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос даётся 5 баллов.

Перевод баллов в оценку:

Бинарная шкала	Критерии
Зачтено	Выполнено 90-100 %
	Выполнено 70-89 %
	Выполнено 50-69 %
Не зачтено	Выполнено 0-49 %

Промежуточная аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с учебным планом в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения: для очной формы обучения на 1 и 2 курсах, в 1, 2, 3, 4 семестрах, форма контроля – зачёт в период зимней зачетно-экзаменационной сессии.

Обучающиеся допускаются к зачёту по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачёте определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.

Знания умения, навыки обучающегося на экзамене оцениваются как: «зачтено», «не зачтено».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет / УК-7.1; УК-7.2	Правильность ответов на все вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов и т.д.); Сочетание полноты и лаконичности ответа; Наличие практических умений по дисциплине (выполнение практического задания, соответствующего любой теме изучаемой дисциплины); Ориентирование в учебной, научной и специальной литературе; Физическая культура и спорт и аргументированность изложения; Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; Культура ответа.	<p>Оценка «зачтено» выставляется в трех случаях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические умения работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения высокое. 2. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено полностью, без пробелов, некоторые практические умения работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, некоторые предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с ошибками. 3. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено частично, но пробелы не существенны, необходимые практические умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. <p>Оценка «не зачтено» выставляется в том случае, когда теоретическое содержание учебной дисциплины не освоено, необходимые практические умения работы не сформированы, 50 и более процентов учебных заданий, предусмотренных программой обучения, не выполнены, содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины не проведена, либо качество выполнения низкое, большое число занятий (50 % и более) пропущено без уважительной причины и без последующей отработки.</p>



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования

«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)

Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

Кафедра «Социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине: «Общая физическая подготовка для лиц с ограниченными
возможностями»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)

Иностранный язык

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Москва

2025

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (тесту)

Номер задания	Правильный ответ
1.	1
2.	1
3.	2
4.	2, 3, 4
5.	1, 2
6.	2, 4, 5
7.	1, 2, 3
8.	1
9.	1, 4
10.	2
11.	2
12.	1, 2, 4
13.	1, 3, 4
14.	3
15.	1
16.	2
17.	3
18.	2
19.	1
20.	1, 3
21.	1, 2
22.	2, 3, 4
23.	4
24.	1
25.	2, 3
26.	3, 4
27.	3
28.	4
29.	4
30.	2, 5
31.	2, 3
32.	4
33.	4
34.	2, 3
35.	1

36.	2, 3
37.	3
38.	4
39.	1, 4
40.	2
41.	1, 2, 3
42.	1, 2, 4
43.	3
44.	1, 2, 3
45.	1
46.	1
47.	2
48.	2
49.	2, 3
50.	1
51.	3
52.	2
53.	1
54.	1
55.	1, 2
56.	1
57.	3, 4
58.	1, 2
59.	1, 2
60.	4
61.	3, 4
62.	1, 2
63.	1, 2
64.	1
65.	1, 2
66.	3, 4
67.	3, 4
68.	2, 3
69.	3, 4
70.	3, 4
71.	1
72.	1, 2
73.	2
74.	3, 4
75.	3, 4
76.	3, 4
77.	1, 2, 3

78.	1, 2
79.	2, 3
80.	3, 4
81.	4
82.	3, 4
83.	3, 4
84.	3, 4
85.	1, 2
86.	3, 4
87.	1, 2
88.	3, 4
89.	3, 4
90.	1, 2
91.	1, 2
92.	4
93.	3, 4
94.	3, 4
95.	3, 4
96.	1, 2
97.	3, 4
98.	3, 4
99.	1, 2
100.	3, 4

Составитель: Хусаинов В.Х., доцент кафедры
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин