Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Токарева Станислава Валерьевна
Должность: Заведующий кафедрой
Дата подписания: 23.10.2026 12:56:36
Уникальный программный ключ:
0f750f0f73c2d338bfb48e3536ec0dd17c384397

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
физического воспитания ЮЗГУ
*(наименование кафедры)*
_____ С.В. Токарева
*(подпись, инициалы, фамилия)*
« 06 » июля 2026 г.

# ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Практическая физическая культура для специальной группы
*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО 41.03.05 Международные отношения
*шифр и наименование направленности подготовки (специальности)*

Курск-2026

**К специальной группе** относятся студенты с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающими выполнению обычной учебной и воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой в образовательных учреждениях лишь по специальным программам и сдачей индивидуальных нормативов.

# 1 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

## *1.1 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ НОРМАТИВ*

| № п/п | Содержание |
|---|---|
| **Контрольно-зачетные нормативы и требования** | |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки) |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши) |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены |
| 4 | Подтягивание на перекладине (юноши) |
| 5 | Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)) |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки) |
| 7 | Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки) |
| 8 | Жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши) |
| 9 | Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности) |
| **Контрольные функциональные пробы и тесты** | |
| 1 | Функциональная проба (тест Руфье) |
| 2 | Ортостатическая функциональная проба |
| 3 | Проба Штанге, проба Генчи |

***Шкала оценивания: 3 балльная.***

***Критерии оценивания***:

**3 балла** выставляется обучающемуся, если при выполнении тестовых заданий прослеживается положительная динамика, соблюдены все нормы безопасности и технические характеристики упражнения.

**2 балла** выставляется обучающемуся, если при выполнении тестовых заданий не прослеживается/фрагментарно прослеживается положительная динамика, частично потерян контроль по соблюдению техники безопасности во время выполнения задания; при выполнении норматива допущены ошибки со стороны техники выполнения упражнения.

## 2 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### *2.1 КОНТРОЛЬНО-ЗАЧЕТНЫЕ ТЕСТИРОВАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*

Контрольно-зачетные нормативы и требования выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У обучающихся, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам.

Контрольно-зачетные нормативы представлены шестью заданиями, каждое задание оценивается максимально в 6 баллов. Максимальное количество баллов за выполнение заданий – 36 баллов.

Для допуска к зачету по дисциплине обучающийся должен набрать не менее 24 баллов, выполняя программу в течении семестра, а именно:

- освоить обязательные задания программы;
- выполнить упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

| № п/п | Содержание |
|---|---|
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши) |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены |
| 3 | Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)) |
| 4 | Ортостатическая функциональная проба |
| 5 | Проба Штанге, проба Генчи |
| 6 | Упражнения для развития координации «Ласточка» |

**Шкала оценивания результатов тестирования:** в соответствии с действующей в университете балльно-рейтинговой системой оценивание результатов промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в рамках 100-балльной шкалы, при этом максимальный балл по промежуточной аттестации обучающихся по очной форме обучения составляет 36 баллов, по очно-заочной и заочной формам обучения – 60 баллов (установлено положением П 02.016).

Максимальный балл за тестирование представляет собой разность двух чисел: максимального балла по промежуточной аттестации для данной формы обучения (36 или 60).

***Шкала оценивания: 6 балльная.***

***Критерии оценивания***:

**6 баллов** (или оценка **«отлично»)** выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта полно и глубоко, при этом убедительно и аргументированно изложена собственная позиция автора по рассматриваемому вопросу; структура реферата логична; изучено большое количество актуальных источников, грамотно сделаны ссылки на источники; самостоятельно подобран яркий иллюстративный материал; сделан обоснованный убедительный вывод; отсутствуют замечания по оформлению реферата.

**5 баллов** (или оценка **«хорошо»)** выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта полно и глубоко, сделана попытка самостоятельного осмысления темы; структу-

ра реферата логична; изучено достаточное количество источников, имеются ссылки на источники; приведены уместные примеры; сделан обоснованный вывод; имеют место незначительные недочеты в содержании и (или) оформлении реферата.

**4 балла** (или оценка **«удовлетворительно»)** выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта неполно и (или) в изложении темы имеются недочеты и ошибки; структура реферата логична; количество изученных источников менее рекомендуемого, сделаны ссылки на источники; приведены общие примеры; вывод сделан, но имеет признаки неполноты и неточности; имеются замечания к содержанию и (или) оформлению реферата.

**3 балла** (или оценка **«неудовлетворительно»)** выставляется обучающемуся, если содержание реферата имеет явные признаки плагиата и (или) тема реферата не раскрыта и (или) в изложении темы имеются грубые ошибки; материал не структурирован, излагается непоследовательно и сбивчиво; количество изученных источников значительно менее рекомендуемого, неправильно сделаны ссылки на источники или они отсутствуют; не приведены примеры или приведены неверные примеры; отсутствует вывод или вывод расплывчат и неконкретен; оформление реферата не соответствует требованиям.

Общий балл по промежуточной аттестации суммируется с баллами, полученными обучающимся по результатам текущего контроля успеваемости в течение семестра.

Обучающиеся выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тестирования и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в специальных группах физической культуры выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

## *2.2 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ*

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, специальной группы.

*Этапы:*

2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

Реферат по теме «Прикладная аэробика»

1. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб) на занятиях по аэробике.
2. Музыкальная грамота (такт, сильная, слабая доли). Базовые шаги в базовой аэробике.
3. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).
4. Основы физиологии человека. Базовые шаги классической аэробики.
5. Базовые шаги в степ-аэробики. Методика составления простых связок.
6. Влияние осанки на обмен веществ человека. Упражнения на осанку.

## *2.3. ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ во 2 семестре*

Тема №1. **Основы техники безопасности на занятиях физической культурой**

1. Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью.

2. Требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию.

3. Требования безопасности и гигиены к спортивному инвентарю.

Тема №2. **Коррекция техники основных движений**

1. Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др.

Тема №3. **Коррекция и развитие координационных способностей**

1. Коррекция и развитие координационных способностей.

2. Согласованность движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений.

Тема №4. **Компенсация утраченных или нарушенных функций**

1. Компенсация утраченных или нарушенных функций.

2. Формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.

Тема №5. **Профилактика и коррекция соматических нарушений**

1. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

2. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Тема №6. **Коррекция и развитие сенсорных систем**

1. Коррекция и развитие сенсорных систем:

- дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти.

Тема №7. **Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности**

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.

2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.

3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

Тема №8. **Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений**

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).

Тема №9. **Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля**

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.
2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.
3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

Тема №10. **Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и параолимпийского спорта.
3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.

## *ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ в 3 семестре*

Вопросы для собеседования по теме **«Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»**

1. Спортивный травматизм. Характеристика, причины и меры его предупреждения.
2. Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом и меры его предупреждения.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция техники основных движений»**

1. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.
2. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактика плоскостопия.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция и развитие координационных способностей»**

1. Согласованность движений отдельных звеньев тела при ориентировке в пространстве.
2. Согласованность движений отдельных звеньев тела при дифференцировке усилий.

Вопросы для собеседования по теме **«Компенсация утраченных или нарушенных функций»**

1. Компенсация утраченных или нарушенных функций.
2. Формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.
3. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Вопросы для собеседования по теме **«Профилактика и коррекция соматических нарушений»**

1. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
2. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.
3. Профилактика травматизма, микротравм.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция и развитие сенсорных систем»**

1. Коррекция и развитие сенсорных систем:
- дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
2. Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»**

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.
2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.
3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

Вопросы для собеседования по теме **«Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений»**

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).
2. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

Вопросы для собеседования по теме **«Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля»**.

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.
2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.
3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

Вопросы для собеседования по теме **«Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и параолимпийского спорта.

3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.

4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.

## Вопросы для устного опроса по разделам дисциплины в 4 семестре

Вопросы для собеседования по теме **«Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»**

1. Виды травм в результате несоблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
2. Оказание первой доврачебной помощи при различных видах травм, в результате несоблюдения техники безопасности в время занятий физкультурой и спортом.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция техники основных движений»**

1. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении
2. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция и развитие координационных способностей»**

1. Согласованность движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве.
2. Согласованность движений отдельных звеньев тела при расслаблении.

Вопросы для собеседования по теме **«Компенсация утраченных или нарушенных функций»**

1. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
2. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Вопросы для собеседования по теме **«Профилактика и коррекция соматических нарушений»**

1. Профилактика травматизма, микротравм.
2. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция и развитие сенсорных систем»**

1. Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.
2. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»**

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.
2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.

3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

Вопросы для собеседования по теме **«Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений»**

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).

2. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

3. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

Вопросы для собеседования по теме **«Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля»**.

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.

2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.

3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.

4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

Вопросы для собеседования по теме **«Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и параолимпийского спорта.

3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.

4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.

## Вопросы для собеседований по разделам дисциплины в 5 семестре

Вопросы для собеседования по теме **«Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»**

1. Нормативно-правовые акты, документы регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом.

2. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция техники основных движений»**

1. Упражнения на профилактику нарушений зрения.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция и развитие координационных способностей»**

1. Согласованность движений отдельных звеньев тела при зрительно-моторной координации.

Вопросы для собеседования по теме **«Компенсация утраченных или нарушенных функций»**

1. Компенсация утраченных или нарушенных функций.
2. Формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.
3. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.
4. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Вопросы для собеседования по теме **«Профилактика и коррекция соматических нарушений»**

1. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
2. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.
3. Профилактика травматизма, микротравм.
4. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.
5. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция и развитие сенсорных систем»**

1. Коррекция и развитие сенсорных систем:

- дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;

2. Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;
3. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.
4. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»**

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.
2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.
3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

Вопросы для собеседования по теме **«Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений»**

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).
2. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
3. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
4. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

Вопросы для собеседования по теме **«Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля»**.

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.
2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.
3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

Вопросы для собеседования по теме **«Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и параолимпийского спорта.
3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.

## Вопросы для собеседований по разделам дисциплины в 6 семестре

Вопросы для собеседования по теме **«Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»**

1. Техника безопасности на занятиях по различным видам спорта.
2. Техника безопасности при проведении прогулок и в туристических походах.
3. Первая помощь при несчастных случаях в туристических походах.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция техники основных движений»**

1. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками).

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция и развитие координационных способностей»**

1. Согласованность движений отдельных звеньев тела при быстроте реагирования на изменяющиеся условия.

Вопросы для собеседования по теме **«Компенсация утраченных или нарушенных функций»**

1. Компенсация утраченных или нарушенных функций.
2. Формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.
3. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
4. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Вопросы для собеседования по теме **«Профилактика и коррекция соматических нарушений»**

1. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
2. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.
3. Профилактика травматизма, микротравм.
4. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.
5. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой.
6. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция и развитие сенсорных систем»**

1. Коррекция и развитие сенсорных систем:

- дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;

2. Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.
3. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.
4. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение.
5. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»**

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.
2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.
3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

Вопросы для собеседования по теме **«Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений»**

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).
2. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
3. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
4. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.
5. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
6. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, к. Бутейко и др.), направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Вопросы для собеседования по теме **«Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля»**.

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.
2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.
3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

Вопросы для собеседования по теме **«Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и параолимпийского спорта.
3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.

***Шкала оценивания:*** *4-б*алльная.

***Критерии оценивания:***

**4 балла** выставляется обучающемуся, если он принимает активное участие в беседе по большинству обсуждаемых вопросов (в том числе самых сложных); демонстрирует сформированную способность к диалогическому мышлению, проявляет уважение и интерес к иным мнениям; владеет глубокими (в том числе дополнительными) знаниями по существу обсуждаемых вопросов, ораторскими способностями и правилами ведения полемики; строит логичные, аргументированные, точные и лаконичные высказывания, сопро-

вождаемые яркими примерами; легко и заинтересованно откликается на неожиданные ракурсы беседы; не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**3 балла** выставляется обучающемуся, если он принимает участие в обсуждении не менее 50% дискуссионных вопросов; проявляет уважение и интерес к иным мнениям, доказательно и корректно защищает свое мнение; владеет хорошими знаниями вопросов, в обсуждении которых принимает участие; умеет не столько вести полемику, сколько участвовать в ней; строит логичные, аргументированные высказывания, сопровождаемые подходящими примерами; не всегда откликается на неожиданные ракурсы беседы; не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**2 балла** выставляется обучающемуся, если он принимает участие в беседе по одному-двум наиболее простым обсуждаемым вопросам; корректно выслушивает иные мнения; неуверенно ориентируется в содержании обсуждаемых вопросов, порой допуская ошибки; в полемике предпочитает занимать позицию заинтересованного слушателя; строит краткие, но в целом логичные высказывания, сопровождаемые наиболее очевидными примерами; теряется при возникновении неожиданных ракурсов беседы и в этом случае нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

Таблица 1 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

| Форма контроля | Минимальный балл | | Максимальный балл | |
|---|---|---|---|---|
| | балл | примечание | балл | примечание |
| Собеседование по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой» | 2 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 4 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция техники основных движений» | 2 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 4 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция и развитие координационных способностей» | 2 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 4 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций». | 2 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 4 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений» | 2 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 4 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем» | 2 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 4 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности» | 2 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 4 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений». | 2 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 4 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Собеседование по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля». | 2 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 4 | Дан развернутый ответ по теме собеседования |
| Собеседование по теме по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта». | 2 | Дан неполный ответ по теме собеседования | 4 | Дан развернутый ответ по теме собеседования. |
| Реферат по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта» | 2 | Материал подготовлен, содержание соответствует теме | 5 | Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы |
| Индивидуальный норматив | 2 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных не прослеживается | 3 | Динамика прироста результатов относительно первоначальных прослеживается |
| Итого | 24 | | 48 | |
| Посещаемость | 0 | | 16 | |
| Зачет | 0 | | 36 | |
| Итого | 24 | | 100 | |