

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации



Директор Института физического
воспитания и спорта
А.А. Губарев
2025 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

Организация оздоровительной работы в специальной медицинской
группе

По направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Программа магистратуры – Физическая реабилитация
Квалификация выпускника – магистр
Форма обучения – очная, заочная
Курс – ОФО – 2 курс (3 семестр), ЗФО – 2 курс (4, 5 триместр)

Разработчики:

профессор кафедры адаптивной физической
культуры и физической реабилитации,
кандидат медицинских наук, доцент

И.В. Клименко

старший преподаватель кафедры адаптивной
физической культуры и физической реабилитации

Ю.М. Штольц

Заведующий кафедрой адаптивной физической
культуры и физической реабилитации

А.В. Ермоленко

Протокол от «09» сентября 2025 г., № 9

Луганск, 2025

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Организация оздоровительной работы в специальной медицинской группе» и предназначен для контроля и оценки профессионально-педагогических достижений обучающихся, прошедших практику и выполнивших рабочую программу практики.

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО магистратура по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 946.

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы.

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Универсальные компетенции	
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. – технологии определения профессиональной компетентности, основы рациональной организации труда; УК-6.2. – оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы. УК-6.3. – разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения в сфере адаптивной физической культуры.
Общепрофессиональные компетенции	
ОПК-2. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры, в том числе, в специальных медицинских группах в образовательных организациях высшего образования	ОПК-2.1. – средства и методы обучения в основных видах адаптивной физической культуры и формирования мотивации к здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; ОПК-2.2. – проводить занятия по адаптивному физическому воспитанию в специальных медицинских группах в образовательных организациях всех типов и видов в соответствии с учебно-методическим обеспечением образовательного процесса; ОПК-2.3. – проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию в специальных медицинских группах в образовательных организациях всех типов и видов в соответствии с

	учебно-методическим обеспечением образовательного процесса.
--	-------------------------------------------------------------

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Тема. 1. Цели и задачи оздоровительной физической культуры учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.	УК-6; ОПК-2	Устный опрос, выполнение практических заданий и оформление отчетов; рефераты, презентации; участие в деловых играх и мини-конференциях.
Тема 2. Социально-биологические основы оздоровительной физической культуры в специальной медицинской группе.	УК-6; ОПК-2	Устный опрос, выполнение практических заданий и оформление отчетов; рефераты, презентации; участие в деловых играх и мини-конференциях.
Тема 3. Основы здорового образа жизни учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе. Физическая культура в обеспечении здоровья учащихся.	УК-6; ОПК-2	Устный опрос, выполнение практических заданий и оформление отчетов; рефераты, презентации; участие в деловых играх и мини-конференциях.
Тема 4. Принципы, которыми нужно руководствоваться при составлении комплексов упражнений для учащихся специальной медицинской группы. Подбор физических упражнений оздоровительной направленности в зависимости от видов заболеваний учащихся.	УК-6; ОПК-2	Устный опрос, выполнение практических заданий и оформление отчетов; рефераты, презентации; участие в деловых играх и мини-конференциях.
Тема 5. Методика применения комплексов упражнений оздоровительной направленности у учащихся специальной медицинской группы.	УК-6; ОПК-2	Устный опрос, выполнение практических заданий и оформление отчетов; рефераты, презентации; участие в деловых играх и мини-конференциях
Итоговый контроль	УК-6; ОПК-2	Экзамен

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Результаты сформированности
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Знает: – уровень профессиональной компетентности в преподаваемой дисциплине, основы рациональной организации труда; – технологии определения профессиональной компетентности, основы рациональной организации труда; – основы психологии труда, стадии профессионального

	<p>развития.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы. <p>Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения в сфере адаптивной физической культуры.
<p>ОПК-2.</p> <p>Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры, в том числе, в специальных медицинских группах в образовательных организациях высшего образования</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методологические основы современного образования в сфере адаптивной физической культуры; – организацию и содержание занятий по адаптивному физическому воспитанию в специальных медицинских группах в образовательных организациях всех типов и видов. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практически применять перспективные и наиболее эффективные методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры; – разрабатывать или актуализировать учебные материалы по обеспечению образовательного процесса в сфере адаптивной физической культуры. <p>Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применения средств и методов восстановительной, компенсаторной деятельности в контексте образовательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; – практического применения и контроля эффективности выбранных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры;

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид учебной работы (очная/заочная формы) – 3 семестр / 5 триместр	Количество баллов	
Устные и письменные ответы на практических занятиях	50	-
Самостоятельная работа	20	30
Экзамен	30	-
Итого за 3 семестр / 5 триместр	100	30
Вид учебной работы (заочная формы) – 6 триместр		
Устные и письменные ответы на практических занятиях	-	20
Самостоятельная работа	-	20
Экзамен	-	30
Итого за 6 триместр	-	70
Итого дисциплины (заочная форма)	-	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	A – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	B – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	C – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	D – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	E – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы	Не зачтено

		не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	0–20	Г – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля.

Типовая практическая работа.

Практическое занятие 1.

Тема. 1. Цели и задачи оздоровительной физической культуры учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Вопросы для изучения и конспектирования:

1. Структура специальной медицинской группы: комплектование группы.
2. Характеристика подгруппы «А».
3. Характеристика подгруппы «Б».
4. Методы контроля физической нагрузки на уроках физической культуры у детей специальной медицинской группы.
5. Задачи оздоровительной направленности на занятиях физической культурой.

Самостоятельная работа студентов по теме 1.

1. Подобрать 3 комплекса упражнений (8-10) с учётом нозологической группы заболевания, относящихся к подгруппе «А». Включить средства и методы оздоровительной физической культуры.

Составьте комплексы упражнений по оздоровительной физической культуре для СМГ:

1. Комплексы упражнений лечебной и адаптивно-оздоровительной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
2. Комплексы упражнений лечебной и адаптивно-оздоровительной физической культуры при заболеваниях органов дыхания;
3. Комплексы упражнений лечебной и адаптивно-оздоровительной физической культуры при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и органов мочевого выделения;
4. Комплексы упражнений лечебной и адаптивно-оздоровительной физической культуры при гинекологических заболеваниях;
5. Комплексы упражнений лечебной и адаптивно-оздоровительной физической культуры при нарушениях обмена веществ;

6. Комплексы упражнений лечебной и адаптивно-оздоровительной физической культуры при заболеваниях суставов;
7. Комплексы упражнений лечебной и адаптивно-оздоровительной физической культуры при травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Критерии оценки:

- 5 баллов – «отлично»
- 4 балла – «хорошо»
- 3 балла - «удовлетворительно»
- 2 балла - «слабо»
- 1 балл - «плохо»
- 0 баллов - «работа не выполнена»

Презентация по дисциплине

Подготовить презентацию по теме практического занятия

1. Адаптивные средства в общей физической подготовке.
2. Адаптивные средства в различных видах спорта.
3. Лечебная и адаптивно- оздоровительная физическая культура.
4. Адаптивные средства в легкой атлетике. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.
5. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.
6. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой в СМГ.

Студенты делятся на пары, выбирают тему по программе, делают презентацию по теме практического занятия и к следующему занятию предоставляют презентацию для обсуждения в группе.

Критерии оценки:

- 5 баллов – «отлично»
- 4 балла – «хорошо»
- 3 балла - «удовлетворительно»
- 2 балла - «слабо»
- 1 балл - «плохо»
- 0 баллов - «работа не выполнена»

Деловая (ролевая) игра по дисциплине

1. Тема (проблема) Технология определения проблемной ситуации, выбора темы и обоснования актуальности исследования.

2. Концепция игры

Сформировать у студентов необходимые профессиональные компетенции в процессе решения поставленной задачи.

3. Роли:

Студенты распределяются по группам. Каждая группа должна придумать проблемную ситуацию, тему предполагаемой работы и обосновать ее актуальность. Студентам необходимо обыграть ситуацию, выявить ошибки. После чего происходит обсуждение результатов.

4. Ожидаемые результаты:

- знание методологии научного исследования в области физической культуры;
- умение определять проблемную ситуацию и обосновывать актуальность темы научного исследования;
- анализ результатов деловой (ролевой) игры

Критерии оценки:

5 баллов – «отлично» 2 балла - «слабо»

4 балла – «хорошо» 1 балл - «плохо»

3 балла - «удовлетворительно» 0 баллов - «работа не выполнена»

Темы эссе (рефератов, докладов, сообщений)

по дисциплине

1. Средства и методы оздоровительной физической культуры. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, координации: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов, использование элементов йоги, пилатеса, стретчинга, каланетики.

2. Профилактическая оздоровительная гимнастика. Стрейчинг, пилатес, каланетика, йога, национальные виды гимнастики.

3. Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями в СМГ.

4. Обучение комплексам упражнений учащихся, отнесенным на уроках физической культуры к СМГ согласно классификации заболеваний.

Критерии оценки:

0 баллов – тема не раскрыта, оформление не соответствует требованиям;

1 балл – тема раскрыта не полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников;

2 балла - тема раскрыта полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников; используется иллюстративный материал;

3 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 5-6 литературных источников; используется иллюстративный материал;

4 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 6-8 литературных источников; используется иллюстративный материал.

5 баллов - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано более 10 литературных источников; используется иллюстративный материал.

Тесты по дисциплине

1. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ:

- 1) студентами самостоятельно
- 2) преподавателями физической культуры
- 3) *врачами, работающими во врачебно-физкультурном диспансере*

2. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ:

- 1) комплексную оценку состояния здоровья
- 2) клинико-инструментальное дообследование
- 3) *текущий контроль состояния студента*
- 4) этапный контроль состояния студента

3. КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ:

- 1) оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- 2) оценки уровней и гармоничности физического и нервно-психического развития обучающегося.
- 3) оценки уровня развития физических качеств обучающегося
- 4) степени резистентности и реактивности организма
- 5) *функционального состояния основных систем организма*

б) наличия или отсутствия хронических заболеваний

4. К ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ IV ОТНОСЯТ СТУДЕНТОВ:

- 1) с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации, с сохраненными функциональными возможностями
- 2) здоровых, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций
- 3) имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, но без выраженного нарушения самочувствия, со сниженными функциональными возможностями.

5. К ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ V ОТНОСЯТ СТУДЕНТОВ:

- 1) больных хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями
- 2) здоровых, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций
- 3) с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации, с сохраненными функциональными возможностями

6. К ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ II ОТНОСЯТ СТУДЕНТОВ:

- 1) имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, но без выраженного нарушения самочувствия, со сниженными функциональными возможностями
- 2) с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации, с сохраненными функциональными возможностями
- 3) здоровых, но с факторами риска по возникновению патологии, функциональными и некоторыми морфологическими отклонениями, хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет, врожденными пороками развития, не осложненными заболеваниями одноименного органа или нарушением его функций, а также со сниженной сопротивляемостью к острым хроническим заболеваниям

7. КОНТРОЛЬ ЗА РЕАКЦИЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ:

- 1) АД
- 2) количества шагов
- 3) массы тела
- 4) ЧСС
- 5) глубины дыхания

8. ОСНОВНЫМ СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ (А) ЯВЛЯЮТСЯ:

- 1) пассивные упражнения под контролем инструктора
- 2) силовые упражнения на тренажерах
- 3) *дозированные физические упражнения*

9. НАИБОЛЕЕ ОПТИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НЕДЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП:

- 1) *5 раз в неделю по 35-45 минут*
- 2) 3 раза в неделю по 55-60 минут
- 3) 1 раз в неделю по 90 минут

10. ЛИЦАМ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ УПРАЖНЕНИЯ:

- 1) с задержкой дыхания

- 2) в положении лёжа
- 3) на расслабление
- 4) с натуживанием

Тест рассчитан на 10 минут.

Критерии оценки:

- 10 - правильные ответы на все вопросы
- 9 – одна ошибка
- 8 – две ошибки
- 7 – три ошибкиб - четыре ошибки
- 5 - пять ошибок
- 4 - шесть ошибок
- 3 - семь ошибок
- 2 - восемь ошибок
- 1- девять ошибок
- 0 - 10 и более ошибок

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Перечень вопросов для экзамена по дисциплине «Организация оздоровительной работы в специальной медицинской группе»

1. Понятие оздоровительная рекреация.
2. Особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры.
3. Виды отдыха. Формы физкультурно-оздоровительных занятий во время отдыха.
4. Методы оценки уровня физического состояния здоровья.
5. Определение объёма необходимой двигательной нагрузки.
6. Целесообразность использования систем оздоровительных физических упражнений
7. Оценка эффективности использования средств оздоровительно-рекреативной физической культуры.
8. Традиционные системы оздоровительной физической культуры.
9. Нетрадиционные системы оздоровительной физической культуры.
10. Элементы комплексного подхода в процессе оздоровительной физической тренировки.
11. Принцип использования различных средств оздоровительной физической культуры.
12. Типы конституции человека.
13. Состояние физического здоровья.
14. Физическая тренированность.
15. Взаимосвязь конституции тела человека и состояния здоровья человека.
16. Дать понятие оздоровительно-рекреативной физической культуры.
17. Изучить основные средства оздоровительно-рекреативной физической культуры.
18. Рассмотреть общие требования к местам организации занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой.
19. Выяснить роль комплексного подхода к оздоровительной физической тренировке.
20. Охарактеризовать средства оздоровительной физической тренировки.
21. Рассмотреть элементы комплексного подхода оздоровительной физической тренировки.
22. Изучить основные комплексные методики оздоровительной физической культуры.
23. Дать определение оздоровительной физической тренировки.
24. Рассмотреть методики диагностирования уровня физического здоровья человека.

25. Способы управления оздоровительной физической тренировкой.
26. Основные понятия ОФК.
27. Задачи ОФК.
28. Структура оздоровительной физической культуры.
29. Краткая история развития оздоровительной физической культуры в мире.
30. Краткая история развития оздоровительной физической культуры в России.
31. Сущность и содержание понятия "здоровье".
32. Сущность и содержание понятия "Здоровый образ жизни".
33. Основные компоненты и их характеристика здоровья и здорового образа жизни.
34. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре рабочего и свободного времени населения.
35. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры.
36. Сущность и содержание понятий - "Здоровье" и "Здоровый образ жизни".
37. Основные компоненты "Здоровья" и "Здорового образа жизни" и их характеристика
38. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре рабочего и свободного времени населения.
39. Особенности психофизического состояния лиц, не занимающихся и занимающихся физическими упражнениями.
40. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной практике.
41. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья.
42. ОФК в системе средств поддержания здоровья населения, проживающего в экологически неблагоприятных условиях.
43. Организационно-управленческие и методические вопросы агитационно-пропагандистской работы в области оздоровительной физической культуры
44. Понятие, цель, формы и средства агитационно-пропагандистской работы.
45. Понятие, сущность, содержание и методика формирования физкультурной активности личности.
46. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации.
47. Приемы формирования мотивации Методы изучения мотивации 16. Организация и методика материально-технического, финансового и кадрового обеспечения ОФК.
48. Объекты физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения.
49. Использование тренажеров в оздоровительных целях.
50. Источники финансирования оздоровительной физической культуры.
51. Подготовка профессиональных и общественных физкультурных кадров для оздоровительной физической культуры.
52. Влияние ОФК на иммунную систему и старение организма.
53. Осознание здоровья как индивидуальной ценности.
54. Здоровье как компонент социального благополучия личности.
55. Физиологические основы оздоровительного действия циклических видов физической культуры:
56. Оздоровительная ходьба и бег.
57. Спортивно-оздоровительный туризм, плавание, ходьба на лыжах и др.
58. Физиологические основы оздоровительного действия ациклических видов физической культуры: футбол, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, бильярд, городки, бадминтон.
59. Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры.
60. Физкультурно-оздоровительные системы: Система К. Купера. Система П. Иванова. Система Н. Амосова. Система "КОНТРЭКС-2".

61. Система К. Динейки. Система А. Стрельниковой. Система М. Гриненко.
62. Нетрадиционные средства оздоровления: Ритмическая гимнастика. Шейпинг. Оздоровительные танцы. Тропы здоровья.
63. Нетрадиционные средства оздоровления: Ритмическая гимнастика.
Нетрадиционные средства оздоровления: Шейпинг.
64. Нетрадиционные средства оздоровления: Оздоровительные танцы.
65. Нетрадиционные средства оздоровления: Тропы здоровья.
66. Восточные системы и средства оздоровления.
67. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
68. Компоненты оздоровительной физической культуры.
69. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
70. Возрастание роли оздоровительной физической культуры в современном обществе.
71. Спорт как явление культурной жизни.
72. Средства оздоровительной физической культуры.
73. Физиологическая классификация физических упражнений.
74. Понятие о социально-биологических основах оздоровительной физической культуры.
75. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
76. Физиологическая классификация физических упражнений.
77. Показатели тренированности в покое у лиц, отнесенных к СМГ.
78. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок у лиц, отнесенных к СМГ.
79. Индивидуальное здоровье, его показатели. Критерии здоровья.
80. Популяционное здоровье, его показатели (медико-демографические, заболеваемость, инвалидность, физического развития).
81. Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.
82. Компоненты здорового образа жизни.
83. Биологическое значение питания для организма
84. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.
85. Влияние природных факторов (солнце, вода, воздух) на организм человека. Роль закаливания в сохранении здоровья. Физиологические основы закаливания.
86. Значение питания, как фактора здоровья.
87. Злоупотребление психоактивными веществами, влияние на организм человека. Причины и механизмы формирования зависимости.
88. Особенности влияния курения на организм. Меры профилактики.
89. Особенности влияния алкоголя на организм. Алкоголизм и пьянство. Меры профилактики.
90. Физическая активность как компонент здорового образа жизни.
91. Средства адаптивной физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния у лиц, отнесенных к СМГ
92. Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда у лиц, отнесенных к СМГ.
93. Физкультурная пауза.
94. Физкультурная минутка.
95. Микропауза активного отдыха.
96. Утренняя гигиеническая гимнастика.
97. Особенности проведения учебных занятий по оздоровительному физическому воспитанию для повышения работоспособности лиц, отнесенных к СМГ.
98. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре у лиц, отнесенных к СМГ.

99. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
100. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости у лиц, отнесенных к СМГ.
101. Сила как физическое качество и методы ее развития у лиц, отнесенных к СМГ.
102. Выносливость как физическое качество и методы ее развития у лиц, отнесенных к СМГ.
103. Быстрота и методы ее развития у лиц, отнесенных к СМГ.
104. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития у лиц, отнесенных к СМГ.
105. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
106. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи у лиц, отнесенных к СМГ.
107. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
108. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
109. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями занятий в зависимости от возраста, пола.
110. Характеристика интенсивности физических нагрузок для обучающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями
111. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
112. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц, отнесенных к СМГ.
113. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности у лиц, отнесенных к СМГ.
114. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями. Питание, питьевой режим, уход за кожей.
115. Профилактика травматизма в процессе самостоятельных занятий оздоровительными физическими упражнениями
116. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
117. Переутомление, перетренировка – признаки и меры предупреждения.
118. Первая помощь при травмах у лиц, отнесенных к СМГ.
119. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.
120. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
121. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания у лиц, отнесенных к СМГ
122. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы у лиц, отнесенных к СМГ.
123. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности) у лиц, отнесенных к СМГ.
124. Организация спортивно-оздоровительного праздника награждение победителей и призеров соревнований из числа лиц, отнесенных к СМГ.
125. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями у лиц, отнесенных к СМГ.
126. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.
127. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом у лиц, отнесенных к СМГ.
128. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
129. Рациональный физкультурно-оздоровительный режим дня у лиц, отнесенных к СМГ

130. Дайте определения понятиям: «колонна», «шеренга», «фланг», «направляющий», «замыкающий», «дистанция», «интервал».
131. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами оздоровительной физической культуры.
132. Применение технических средств на занятиях физической культуры у лиц, отнесенных к СМГ.
133. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки.
134. Массаж и самомассаж у лиц, отнесенных к СМГ
135. Оценка функционирования вегетативной нервной системы у лиц, отнесенных к СМГ.
136. Оценка пробы Ромберга у лиц, отнесенных к СМГ.
137. Дайте характеристику индикаторам возникновения донозологических состояний в организме человека.
138. Оценка физического состояния у лиц, отнесенных к СМГ.
139. Определение индекса Кетле у лиц, отнесенных к СМГ.
140. Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности у лиц, отнесенных к СМГ.