Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Алтайский филиал

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета Алтайского филиала РАНХиГС

Протокол от «29» апреля 2021 г. № 8

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Медиакоммуникации»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.14.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)
(код и наименование РПД)

Бакалавр
(уровень образования)
42.03.05. Медиакоммуникации
Профиль «Медиакоммуникации и продвижение в цифровой среде»
(код, наименование направления подготовки/специальности)

Год набора - 2022

Барнаул, 2021 г.

Документ подписан электронной подписью
Сертификат 0445A07A004BB0E9904E8660F1D88A32BA
Владелец: Панарин Игорь Анатольевич
Действителен с 26.07.2023 г. по 26.10.2024 г.

Автор составитель:

Молчкова Наталья Юрьевна, старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин.

Лысенко Л.М. к. с.-х.н., доцент, заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин.

Оценочные материалы промежуточной аттестации

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1	Способен освоить методы и средства физической культуры для обеспечения собственного полноценного профессионального обучения.
		УК-7.2	Способен к самостоятельному выбору и применению методов и средств физической культуры для обеспечения собственного полноценного профессионального обучения.
		УК-7.3	Способен к систематическому применению методов и средств физической культуры для обеспечения собственного полноценного профессионального обучения.
		УК-7.4	Способен к подержанию уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценного обучения.
		УК-7.5	Способен к совершенствованию собственных методов и средств физической культуры в целях обеспечения полноценной социальной деятельности.
		УК-7.6	Способен поддерживать уровень физической подготовленности достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении	УК-8.1	Способен давать характеристику опасным и вредным факторам окружающей среды, в том числе негативно влияющим на состояние здоровья человека.
		УК-8.2	Способен освоить методы и средства физической культуры для обеспечения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности

	чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.3	Способен к самостоятельному выбору и применению методов и средств физической культуры для обеспечения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности
		УК-8.4	Способен к систематическому применению методов и средств физической культуры для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества.
		УК-8.5	Способен к подержанию уровня физического и психологического здоровья, достаточного для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
		УК-8.6	Способен поддерживать уровень физической подготовленности, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Компонент компетенции	**Индикатор оценивания**	**Критерий оценивания**
УК-7.1	Осваивает методы самодиагностики физического состояния, отбирает и реализует методы поддерживания собственного физического здоровья.	Выбирает и применяет рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления.
УК-7.2	На основе самодиагностики физического состояния самостоятельно обосновывает выбор методов подержания собственного физического здоровья.	Выбирает и применяет методы и средства физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья
УК-7.3	Систематически реализует методы самодиагностики и поддержания собственного физического здоровья.	Продемонстрировал навыки реализации методов самодиагностики и поддержания собственного физического здоровья.
УК-7.4	Используя методы и средства физической культуры на основе самодиагностики физического состояния, поддерживает уровень	Продемонстрировал навыки использования методов и средств физической культуры на основе самодиагностики физического состояния, поддержания уровня

Компонент компетенции	Индикатор оценивания	Критерий оценивания
	физического здоровья достаточный для обеспечения полноценного обучения.	физического здоровья достаточного для обеспечения полноценного обучения.
УК-7.5	На основе самодиагностики отбирает и совершенствует собственные методы поддержания физического здоровья.	Продемонстрировал навыки совершенствования методов и средств физической культуры на основе самодиагностики физического состояния, поддержания уровня физического здоровья достаточного для обеспечения полноценного обучения.
УК-7.6	Систематически проводит самодиагностику физического состояния, отбирает и реализует наиболее эффективные методы поддержания собственного физического здоровья.	Продемонстрировал навыки самодиагностики физического состояния, отбора и реализации эффективных методов поддержания собственного физического здоровья.
УК-8.1	Демонстрирует знания характеристик опасных и вредных факторов окружающей среды, основные алгоритмы поведения, предотвращающие чрезвычайные ситуации, в том числе способы оказания доврачебной медицинской помощи.	Продемонстрировал знания характеристик опасных и вредных факторов окружающей среды, основные алгоритмы поведения, предотвращающие чрезвычайные ситуации, в том числе способы оказания доврачебной медицинской помощи.
УК-8.2	Осваивает методы самодиагностики физического состояния, отбирает и реализует методы поддерживания собственного физического здоровья в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.	Продемонстрировал знания методов самодиагностики физического состояния, отбора и реализации методов поддерживания собственного физического здоровья в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.
УК-8.3	На основе самодиагностики физического состояния самостоятельно обосновывает выбор методов подержания собственного физического здоровья в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.	Продемонстрировал умения самостоятельного обоснования выбора методов подержания собственного физического здоровья в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.
УК-8.4	Систематически реализует методы самодиагностики и поддержания собственного физического здоровья для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества.	Продемонстрировал навыки реализации методов самодиагностики и поддержания собственного физического здоровья для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества.
УК-8.5	Используя методы и средства физической культуры и основ национальной безопасности, поддерживает уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения устойчивого развития общества, в	Продемонстрировал навыки использования методов и средств физической культуры и основ национальной безопасности, для поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и

Компонент компетенции	Индикатор оценивания	Критерий оценивания
	том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	военных конфликтов.
УК-8.6	Систематически проводит самодиагностику физического состояния, отбирает и реализует наиболее эффективные методы поддержания собственного физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Продемонстрировал навыки самодиагностики физического состояния, отбора и реализации эффективных методов поддержания собственного физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК - 7.1. - Способен освоить методы и средства физической культуры для обеспечения собственного полноценного профессионального обучения.

Стр.6-14 РПД

1.Укажите цели ЛФК (несколько правильных ответов)

1. Восстановление и укрепление здоровья
2. Улучшение двигательной активности
3. Коррекция осанки
4. Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем
5. Участие в соревнованиях
6. Совершенствование физических качеств
7. Установление рекордов

Ответ: 1234

Стр.6-14 РПД

2. Установите соответствие между этапами ЛФК и их воздействием на организм.

A. Тонизирующее действие физических упражнений	1. это действие объясняется улучшением кровообращения, окислительно-восстановительных и обменных процессов в мышцах и внутренних органах.
B. Трофическое действие	2. это действие обусловлено тем, что двигательная зона коры больших полушарий, посылая импульсы к двигательному аппарату, одновременно возбуждает центры вегетативной нервной системы.
C. Компенсаторное действие	3. это действие основано на способности физических упражнений формировать естественные условно-рефлекторные связи и уменьшать или устранять патологические, а также способствовать восстановлению нормальной деятельности всего организма в целом.
D. Нормализующее действие	4. это действие заключается в усилении приспособительной реакции организма больного. Приспособительные реакции направлены на временное или постоянное замещение потерянной или измененной функции.

A	B	C	D

Ответ: 2143

Стр.6-14 РПД

3. Выстроите правильную последовательность применения физических упражнений по возрастанию.

1. Ходьба и бег
2. Упражнения системы пилатес
3. Физические упражнения ЛФК
4. Упражнения стретчинг
5. Силовые упражнения
6. Упражнения функциональной направленности

Ответ: 324165

стр.6-14 РПД

4. Дать определение ЛФК.

Ответ: совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, которые основаны на использовании методически разработанных и специально подобранных физических упражнений. При их назначении врачи учитывают характер заболевания, его особенности, стадию и степень патологического процесса в органах и системах.

Критерии: ответ должен строго указывать на то что в основе ЛФК лежат физические упражнения.

УК-7.2. - Способен к самостоятельному выбору и применению методов и средств физической культуры для обеспечения собственного полноценного профессионального обучения.

стр.6-14 РПД

5.Выберите верное продолжение утверждения: Упражнения функциональной направленности применяются для…Укажите несколько правильных вариантов ответа:

А) Задействования более большего количества мышечных групп.

Б) Приобретения тонуса мышц.

В) Поднятия больших весов в тяжелоатлетических упражнениях

Г) Улучшения работы сердечно-сосудистой системы

Ответ: 124

стр.6-14 РПД

6.Соотнесите тип подготовки в оздоровительном плавании с методом подготовки

A. Техническая подготовка	1) плавание брассом
B. Плавательная подготовка	2) дыхательные упражнения
C. Специальная физическая подготовка	3) ходьба и бег
D. Общая физическая подготовка	4) упражнения на растягивание и подвижность

Ответ: 2143

стр.6-14 РПД

7. Расставьте в нужной последовательности этапы подготовки в оздоровительном плавании

1. Специальная физическая подготовка
2. Общефизическая подготовка
3. Плавательная подготовка
4. Техническая подготовка

Ответ: 2431

стр.6-14 РПД

8. Объяснить принцип снижения массы тела (похудение) с использованием тренажеров блочного типа.

Ответ: Принцип похудения заключается в режиме работы и отдыха. В основе работы лежит многоповторная тренировка. Где минимальное количество повторений будет составлять 12 раз. Вес на тренажере выставлять в процентном соотношении 30-40% от ПМ. Отдых между подходами составляет полторы две минуты.

Критерии: Самое главное – это указать, что работа в многоповторном режиме, минимальный вес и малое время отдыха между подходами.

УК-8.1. - Способен давать характеристику опасным и вредным факторам окружающей среды, в том числе негативно влияющим на состояние здоровья человека.

Стр. 6-14 РПД

8.Выберите верное продолжение утверждения: Компресионная нагрузка может привести к таким травмам как (несколько правильных ответов)

1. Протрузии
2. Грыжи
3. Компресионный перелом позвоночника
4. Растяжение мышц
5. Растяжение связок
6. Повышенное артериальное давление

Ответ: 123

Стр. 6-14 РПД

9.Сопоставьте условия жизни и последствия

A. Гиподинамия	1) атрофия мышц, лишний вес, проблемы с сердцем, заболевания суставов
B. Слабый мышечный корсет	2) риск возникновения компресионных травм, частые вывихи суставов, изменения осанки
C. Гипертонус мышц	3) растяжения мышц и суставов, разрыв мышц
D. Лишний вес	4) болезни сердца, болезни суставов, сахарный диабет

Ответ: 2143

Стр. 6-14 РПД

10. Расставьте по порядку возникновения заболевания, связанные с лишним весом

а) Повышение артериального давления

б) Болезни суставов
в) Нарушение трофики тканей
г) Сахарный диабет
д) Нарушения осанки
е) Болезни сердца
ж) Тахикардия

Ответ: 7135264

Стр. 6-14 РПД

11. Последствия неправильно подобранного комплекса упражнений основываясь на диагнозе протрузия.

Ответ: Если неправильно дать нагрузку при протрузии, может произойти ухудшение состояния занимающегося, начиная от грыжи а если и дальше неправильно заниматься то различные заболевания связанные как с ОДА так и неврологической направленности, защемления, нарушение двигательных функций.

Критерии: Необходимо указать именно риск который влечет за собой неправильная работа с диагнозом.

УК-8.2. - Способен освоить методы и средства физической культуры для обеспечения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности

Стр.6-14 РПД

12. Укажите, какие инструкции необходимо соблюдать во время проведения занятия по ЛФК (несколько правильных ответов)

1. Учитывать тип заболевания
2. Соблюдать принцип посильности
3. Учитывать физиологические особенности занимающихся
4. Выполнять упражнения независимо от усталости
5. Игнорировать физиологические показатели (пульс, давление, внешние признаки)

Ответ: 123

Стр.6-14 РПД

13. Соотнесите название упражнений комплекса дыхания по Стрельниковой с методическими рекомендациями этих упражнений

A. «Ладошки»	1. Кулаки перед собой на уровне ремня. Деля вдох разожмите кисти и резко опустите их вниз. Представьте, что вы стряхиваете воду с рук. На выдохе верните курс к пояснице.
B. «Погончики»	2. Встаньте ровно, согните руки в локтях тыльной стороной кистей к себе. Одновременно со вдохом сожмите кулаки, на выдохе – расслабьте кисти.
C. «Насос»	3. Делайте повороты туловищем слегка согнув при этом колени. Вдох при максимальном повороте, выдох – в момент движения.
D. «Кошка»	4. Слегка нагнитесь с круглой спиной, расслабьте руки. Немного наклонитесь и сделайте вдох в точке максимального наклона. На выдохе приподнимитесь, но не разгибайтесь полностью.

Ответ: 2143

Стр.6-14 РПД

14. Расставить последовательность этапов оздоровительного бега для оптимальной нагрузки на организм.

1. Упражнения на гибкость и растяжку основных суставов
2. Растяжка и расслабление всех задействованных мышц.
3. Легкая пробежка
4. Растяжка всех мышечных групп
5. Бег
6. Несколько силовых упражнений на конечности

Ответ: 31652

Стр.6-14 РПД

15. На предупреждение каких травм и заболеваний могут повлиять занятия ЛФК?

Ответ: Травмы ОДА (переломы, вывихи, растяжения, компрессионные заболевания, грыжи, протрузии, артриты, артрозы) Заболевания распираторного характера, неврологические заболевания.

Критерии: Необходимы перечислить как минимум одно заболевания в каждой области которую охватывает ЛФК.