Автономная образовательная некоммерческая организация Высшего образования «Институт Бизнеса и Информационных Систем» (АОНО ВО «ИБИС»)

Факультет Бизнеса и информационных систем

Кафедра Естественно-научных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-воспитательной работе
_____М.В. Доможирова
«12» 05 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

дисциплины

Б1.В.ДВ.05.04 Адаптивная физическая культура. Здоровый образ жизни и здоровосбережение

Уровень образования:	Высшее образование – бакалавриат
Направление подготовки:	40.03.01 Юриспруденция
Направленность (профиль):	Гражданско-правовая
Форма обучения:	Очная, заочная и очно-заочная

Воронеж 2023 г.

Разработчик рабочей программы дисциплины: Оруджев Руслан Сираджаддинович

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседаниях:
кафедры «Естественно-научных дисциплин», протокол №2 от «24» апреля 2023 года.

Ученого совета АОНО «Институт Бизнеса и Информационных Систем», протокол № 3 от «11» мая 2023 года.

1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура. Здоровый образ жизни и здоровосбережение» является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачи дисциплины:

– адаптация человека с ограниченными способностями в социуме, профессиональной деятельности;

– понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Адаптивная физическая культура. Здоровый образ жизни и здоровосбережение» относится к части дисциплин, формируемых участниками образовательных отношений дисциплины по выбору. Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные в рамках освоения общеобразовательной школьной программы, а также знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой ИУК-7.2. Использует	**Знает:** – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление, сохранение здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки функционального состояния организма, физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования

	основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условийреализации социальной и профессиональной деятельности	индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности с учетом ограничения жизнедеятельности. **Умеет:** – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры с учетом ограничения жизнедеятельности; – дозировать физическую нагрузку во время регулярных занятий физическими упражнениями с учетом соматотипа и индивидуальных особенностей физического развития занимающихся; – самостоятельно применять средства физической культуры с общей развивающей и оздоровительно-корригирующей направленностью; – составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. **Владеет:** – двигательными навыками, направленными на восстановление, сохранение и укрепление здоровья; – навыками предупреждения травматизма при выполнении физических упражнений.

4. Объем и структура дисциплины

Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Формы обучения															
	Очная						Очно-заочная					Заочная				
	Всего часов	из них в семестре					Всего часов	из них в семестре				Всего часов	из них в семестре			
		II	III	IV	V	VI		I	II	III	IV		I	II	III	IV
Общая трудоемкость дисциплины	328	70	70	70	64	54	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего в том числе:	328	70	70	70	64	54	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

Лекции	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Лабораторные работы	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Практические занятия	328	70	70	70	64	54	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Самостоятельная работа	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Промежуточная аттестация (подготовка и сдача)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Курсовая работа/проект	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Контрольная работа	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Промежуточная аттестация: экзамен/зачет/ зачет с оценкой	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Содержание тем дисциплины , структурированное по темам с указанием дидактического материала по каждой изучаемой теме

Практический учебный материал для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности выделяет ряд реабилитационных задач: достижение оздоровительного эффекта, ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями.

Регулирование функциональной нагрузки осуществляется на практических занятиях в соответствии с индивидуальными возможностями организма занимающихся. Как правило, выполняются комплексы упражнений по профилю заболевания.

№ п/п	Наименование темы	Содержание темы

1.	Тема 1 Предупреждение травматизма при выполнении физических упражнений	Травмирование на занятиях по адаптивной физической культуре. Основные причины возникновения травм при занятиях физической культурой и спортом. Правила техники безопасности в процессе занятий физическими упражнениями. Обязанности студента на занятиях по адаптивной физической культуре. Обязанности студентов по предупреждению травматизма. Ведение дневника самоконтроля. Основные правила и техника безопасности при выполнении специальных комплексов физических упражнений, имеющих оздоровительно-профилактическую направленность. Особенности выполнения физических упражнений студентами женского пола.
2.	Тема 2 Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль. Содержание обследования. Методы врачебного обследования. Педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности.
3.	Тема 3. Основы массажа и самомассажа	История массажа. Виды массажа. Методика лечебного массажа при различных заболеваниях и травмах. Гигиенический массаж. Периостальный массаж. Рефлексотерапия. Техника массажа. Массаж в различных видах спорта. Самомассаж. Основные приёмы самомассажа.
4.	Тема 4. Оказание первой медицинской помощи	Последовательность диагностики повреждений. Первая медицинская помощь. Ушибы. Повреждения и разрывы связок, мышц, сухожилий. Переломы: описание симптомов, причин возникновения, видов классификации, рекомендации по их диагностике. Первая неотложная помощь. Техника наложения шин и повязок при повреждениях и переломах костей. Вывихи. Раны. Кровотечения Шок. Повреждения грудной клетки. Повреждения живота. Ожоги. Обморожения. Черепно-мозговые повреждения. Повреждения позвоночника. Утопление. Простейшие срочные меры, необходимые для спасения жизни и здоровья.
5.	Тема 5. Основные методы исследования функционального состояния студентов	Роль изучения функционального состояния организма занимающихся ФК и спортом в диагностике тренированности. Исследование ЦНС (функция координации, равновесия, устойчивость нервных процессов). Исследование анализаторов (слуховой, вестибулярный, двигательный, тактильный, зрительный). Исследование нервно-мышечного аппарата. Исследование вегетативной нервной системы (проба Ашнера, дермографизм, клино-ортостатическая проба). Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы (показатели кардиодинамики, гемодинамики в покое и в нагрузке). Двигательные функциональные пробы для оценки адаптированности организма к двигательной нагрузке, методика,

		анализ результатов. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Исследование вентиляционной функции системы внешнего дыхания в покое и в нагрузке.
6.	Тема 6. Хронометрирование занятий по физической культуре	Хронометрирование, как способ педагогического наблюдения. Организация хронометрирования (протокол наблюдения, план-конспект занятия). Определение затрат времени на отдельные виды заданий, анализ распределения времени на на занятии (ведение протокола, запись действий). Определение плотности занятия (общая и моторная). Умственные действия. Двигательные действия и вспомогательные действия. Отдых. Простой. Проведение пульсометрии. Составление пульсовой кривой. Проведение анализа полученных данных.
7.	Тема 7. Функциональные пробы	Индекс Руфье (J) – оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс (P1), затем выполняются за 30 секунд 30 приседаний – юноши, 24 приседания – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P2). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (P3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле J = (4x(P1+P2+P3) – 200) : 10 Проба Штанге. В положении сидя, испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживает дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания. Проба Генчи. В положении сидя, испытуемый делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание. При последовательном проведении дыхательных проб необходимо делать перерыв 5-7 минут между пробами. Проба Ромберга. Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проводятся 2 варианта при постепенном уменьшении площади опоры: 1-я поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, 2-я поза – испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к боковой поверхности коленного сустава. В обоих случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в каждой позе испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 с и не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с – оценка «неудовлетворительно». Ортостатическая проба. Проба с переменой положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6-12 ударов, удовлетворительная – на 13-18 ударов, неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в

		спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.

Тематический план (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование тем	Всего часов по учебному плану	Контактная работа с преподавателем:					Самостоятельная работа
			Всего часов	Лекции	Занятия семинарского типа			
					Семинарские занятия	Практические занятия	Другие виды занятий	
2 семестр								
1	Предупреждение травматизма при выполнении физических упражнений	4	4	–	–	4	–	–
2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	10	10	–	–	10	–	–
3	Общая физическая подготовка Разновидности ходьбы и бега	6	6	–	–	6	–	–
4	Общая физическая подготовка Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	6	6	–	–	6	–	–
5	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	10	10	–	–	10	–	–
6	Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	6	6	–	–	6	–	–
7	Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	8	8	–	–	8	–	–
8	Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	6	6	–	–	6	–	–
9	Корригирующие упражнения	10	10	–	–	10	–	–
10	Тесты по общефизической подготовленности	2	2	–	–	2	–	–
11	Функциональные пробы	2	2	–	–	2	–	–
Итого за семестр		70	70	–	–	70	–	–
Форма контроля: Зачет		–	–	–	–	–	–	–
3 семестр								
1	Предупреждение травматизма при выполнении физических упражнений	2	2	–	–	2	–	–
2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	10	10	–	–	10	–	–
3	Общая физическая подготовка Разновидности ходьбы и бега	6	6	–	–	6	–	–

4	Общая физическая подготовка Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	6	6	–	–	6	–	–
5	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	10	10	–	–	10	–	–
6	Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	6	6	–	–	6	–	–
7	Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	8	8	–	–	8	–	–
8	Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	6	6	–	–	6	–	–
9	Корригирующие упражнения	10	10	–	–	10	–	–
10	Тесты по общефизической подготовленности	2	2	–	–	2	–	–
11	Функциональные пробы	4	4	–	–	4	–	–
Итого за семестр		70	70	–	–	70	–	–
Форма контроля: Зачет		–	–	–	–	–	–	–
4 семестр								
1	Предупреждение травматизма при выполнении физических упражнений	2	2	–	–	2	–	–
2	Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения	10	10	–	–	10	–	–
3	Общая физическая подготовка Разновидности ходьбы и бега	6	6	–	–	6	–	–
4	Общая физическая подготовка Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	6	6	–	–	6	–	–
5	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	10	10	–	–	10	–	–
6	Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	6	6	–	–	6	–	–
7	Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	8	8	–	–	8	–	–
8	Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	6	6	–	–	6	–	–
9	Корригирующие упражнения	10	10	–	–	10	–	–
10	Тесты по общефизической подготовленности	2	2	–	–	2	–	–
11	Функциональные пробы	4	4	–	–	4	–	–
Итого за семестр		70	70	–	–	70	–	–
Форма контроля: Зачет		–	–	–	–	–	–	–
5 семестр								
1	Предупреждение травматизма при выполнении физических упражнений	2	2	–	–	2	–	–

2	Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения	8	8	–	–	8	–	–
3	Общая физическая подготовка Разновидности ходьбы и бега	6	6	–	–	6	–	–
4	Общая физическая подготовка Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	4	4	–	–	4	–	–
5	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	8	8	–	–	8	–	–
6	Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	6	6	–	–	6	–	–
7	Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	8	8	–	–	8	–	–
8	Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	6	6	–	–	6	–	–
9	Корригирующие упражнения	10	10	–	–	10	–	–
10	Тесты по общефизической подготовленности	2	2	–	–	2	–	–
11	Функциональные пробы	4	4	–	–	4		
Итого за семестр		64	64	–	–	64	–	–
Форма контроля: Зачет		–	–	–	–	–	–	–
6 семестр								
1	Предупреждение травматизма при выполнении физических упражнений	2	2	–	–	2	–	–
2	Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения	8	8	–	–	8	–	–
3	Общая физическая подготовка Разновидности ходьбы и бега	2	2	–	–	2	–	–
4	Общая физическая подготовка Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	6	6	–	–	6	–	–
5	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	6	6	–	–	6	–	–
6	Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	2	2	–	–	2	–	–
7	Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	8	8	–	–	8	–	–
8	Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	4	4	–	–	4	–	–
9	Корригирующие упражнения	10	10	–	–	10	–	–
10	Тесты по общефизической подготовленности	2	2	–	–	2	–	–
11	Функциональные пробы	4	4	–	–	4	–	–
Итого за семестр		54	54	–	–	54	–	–
Форма контроля: Зачет		–	–	–	–	–	–	–

Всего по дисциплине	328	328	–	–	328	–	–

6. Самостоятельная работа обучающихся в ходе освоения дисциплины

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Наименование работы и содержание
1	Утренняя гигиеническая гимнастика.	Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период врабатывания. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам.
2	Общая физическая подготовка	Группы ОФП существуют при всех стадионах, плавательных бассейнах и др. Студенты, занимающиеся в группах ОФП, могут использовать примерную схему занятий: от 10-15 до 30 мин общеразвивающие упражнения (ОРУ) и беговые упражнения, затем плавание 20-30 мин., или подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.). С точки зрения повышения двигательной активности, использования различных средств занятия в таких группах позволяют повысить уровень здоровья и работоспособности. К недостаткам занятий в таких группах следует отнести существенную текучесть состава, что вынуждает инструктора, проводящего занятия придерживаться сравнительно небольших нагрузок. Группы формируются, как правило, по возрастному принципу. Занятия по принципу ОФП являются наиболее эффективной формой подержания уровня здоровья.
3	Оздоровительная аэробика	Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий момент существует значительное количество видеокассет с различными комплексами упражнений и студентки могут заниматься в свободное время. Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной системы, всех физических качеств и в целом здоровья.
4	Оздоровительная ходьба	Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.
5	Оздоровительный бег	Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а так же укрепления сердечно-сосудистой системы. Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при

		беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок. Режим I. Зона комфортная. Используется как основной режим для начинающих бегунов со стажем до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничто не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега 20-22, через 1 мин 13-15 ударов за 10 сек. Режим II. Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем 2 года. Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием. ЧСС сразу после бега 24—26, через 1 мин 18—20 ударов за 10 сек. Режим III. Зона напряженной тренировки. Для бегунов со стажем 3 года, для спортсменов как тренировочный режим. Бегуну жарко, несколько тяжелеют ноги особенно бедра, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость сохраняется напряжением воли. ЧСС сразу после бега 27—29, через 1 мин 23—26 ударов за 10 сек. Режим IV. Зона соревновательная. Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут» дыхание, напряженное с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия, скорость бега на финише падает. ЧСС сразу после бега 30—35, через 1 мин 27—29 ударов за 10 сек.

7. Фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации

Код контролируемого индикатора освоения компетенции	Наименование оценочного средства для проведения текущей аттестации	Наименование оценочного средства для проведения промежуточной аттестации
ИУК-7.1, ИУК-7.2.	Реферат, тестовые задания, практические упражнения.	Зачет

Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Код контролируемой компетенции	Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	Не зачтено	Зачтено		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Отсутствие или фрагментарная способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Неполная способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Сформированная, но содержащая отдельные пробелы способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Сформированная систематическая способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

8. Ресурсное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература:

1. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Спорт, 2020. - 160 с. - ISBN 978-5-907225-11-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1065600 (дата обращения: 14.12.2021). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2012. - 144 с. - ISBN 978-5-89349-557-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/495879 (дата обращения: 14.12.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807 (дата обращения: 29.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

3. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/551007 (дата обращения: 29.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

4. Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/443255 (дата обращения: 29.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

Электронные ресурсы:

1. Портал Министерства спорта РФ: URL http://www.minsport.gov.ru/activities /federalprograms/
2. Портал Департаментафизическойкультуры и спорта: URL: www.mossport.ru
3. Портал здорового образажизни: URL: http://www.rusmedserver.ru/
4. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. –
Электрон. дан. – Режим доступа : http://infosport.ru/xml/t/default.xml.
5. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :
http://sportliferus.narod.ru.

9. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Спортивный зал: гимнастические скамейки; маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, штанга.	394026, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дружинников, д.8 Спортивный зал (1 этаж № 28,48,49)

10. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

10.1 Материалы для текущего контроля освоения дисциплины

Собеседование

При определении уровня достижений обучающихся при собеседовании необходимо обращать особое внимание на:

– уровень владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

− тематическую грамотность, логичность, последовательность в самоорганизации тренировочного процесса, умение выявлять собственные проблемные зоны, умение правильно и корректно сформулировать вопрос относительно персональных затруднений, возникающих в процессе самостоятельной подготовки и работе под руководством преподавателя;

– точность и целесообразность использования профессиональной терминологии;

– самостоятельность и осознанность коммуникативных навыков обучающегося, его речевую грамотность.

Выполнение контрольных нормативов

В процессе занятий по адаптивной физической культуре преподавателем периодически организуется выполнение обучающимися контрольных нормативов в соответствии с тренировочной программой общей физической подготовки. Значение контрольного норматива определяется с учетом пола, возраста, индивидуальных физических особенностей обучающегося. Расписание выполнения контрольных нормативов в рамках текущей аттестации доводится до сведения обучающихся в начале семестра.

Контрольные упражнения и нормативы для текущей оценки физической подготовленности обучающихся адаптивной физической культуры

№ п/п	Видыупражнений	Нормативы					
		юноши			девушки		
		удовл.	хор.	отл.	удовл.	хор.	отл.
1	Бег,100м (сек)	Без у/в	17.00	16.00	Без у/в	18.00	17.00
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	5	7	9	-	-	-
3	Прыжки в длину с места (см)	160	185	200	140	150	160
4	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за голову, ноги закреплены				20	30	40
5	Поднос ног к перекладине (кол.раз)	4	5	7	-	-	-
6	Наклон туловища из положения стоя (см)				10	15	20
7	Бег 2000м (дев)(мин,сек)	-	-	-	Без у/в	Без у/в	Без у/в
8	Бег 3000м (юн)(мин,сек)	Без у/в	Без у/в	Без у/в	-	-	-

Примерная тематика устного собеседования/устного опроса

1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.
2. Функции адаптивного физического воспитания.
6. Функции адаптивного спорта.
7. Функции адаптивной двигательной рекреации.
8. Функции физической реабилитации.
9. Взаимосвязь функций адаптивной физической культуры.
10. Социальные принципы адаптивной физической культуры.
11. Общеметодические принципы адаптивной физической культуры.
12. Специально методические принципы адаптивной физической культуры.
13. Формы организации адаптивной физической культуры.
14. Основные закономерности развития физических способностей.
15. Принципы развития физических способностей.

16. Роль, место и значение лечебной физической культуры в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата.

17. Становление и развитие адаптивной физической культуры среди лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.

18. История адаптивного спорта для лиц с поражением слуха.

19. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.

20. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением интеллекта.

21. Развитие паралимпийского движения в мировой практике и в России. 22. Развитие силовых способностей в адаптивной физической культуре.

23. Основные понятия общей патологии и тератологии.

24. Основы частной патологии.

25. Комплексная реабилитация больных и инвалидов.

26. Медицинские показания и противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой.

27. Первая помощь на занятиях адаптивной физической культурой.

28. Развитие скоростных способностей в адаптивной физической культуре.

29. Организационные основы врачебно-педагогического контроля лиц с ограниченными функциональными возможностями.

9. Развитие скоростных способностей в адаптивной физической культуре.

10. Развитие силовых способностей в адаптивной физической культуре.

11. Развитие координационных способностей в адаптивной физической культуре.

12. Развитие гибкости в адаптивной физической культуре.

13. Применение психодиагностических методик для лиц с ограниченными функциональными возможностями.

Темы рефератов, рекомендуемые обучающимся при ограничениях жизнедеятельности, освобожденных от практических занятий

2 семестр

1. Применение средств и методов физической культуры в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Педагогические и социальные функции адаптивной физической культуры.
3. Реализация дифференцированного и индивидуального подхода в спортивной тренировке лиц с ОВЗ.
4. Роль игры в адаптивной двигательной рекреации. Особенности оздоровительной и восстановительной функций.
5. Педагогические, медико-биологические и психологические средства реабилитации лиц с ОВЗ.
6. Педагогические функции, общие для всех видов адаптивной физической культуры.
7. Роль здоровья и физической подготовленности для лиц с ОВЗ и/или инвалидностью в процессе освоения общекультурных человеческих ценностей.
8. Физическая культура и её влияние на организм человека.
9. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания студента.
10. Формы занятий адаптивной физической культурой в Вузе.
11. Взаимосвязь занятий физической культурой с развитием волевых черт характера.
12. Физические качества и основы методики их воспитания.

13. Физическаякультура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

14. Занятия физическими упражнениями для улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.

15. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека.

16. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

17. Значение мышечнойрелаксации призанятиях физическимиупражнениями.

18. Самомассаж, основные виды и приемы.

19. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.

20. Здоровье и экология.

21. Адаптивная физическая культура как социальный феномен

22. История становления и развития адаптивной физической культуры.

23. Основные положения концепции адаптивной физической культуры.

24. Адаптивное физическое воспитание.

25. Адаптивная двигательная рекреация.

26. Адаптивная физическая реабилитация.

27. Адаптивный спорт.

28. Цель, содержание и задачи адаптивной физической культуры

29. Функции адаптивной физической культуры

30. Социализация инвалидов, обучающихся в государственных учебных заведениях.

31. Функции адаптивного спорта.

32. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры

33. Адаптивная физическая культура лиц с нарушением зрения

34. Адаптивная физическая культура лиц с нарушением слуха

35. Паралимпийское Олимпийское движения и Всемирные игры глухих Адаптивная физическая культура лиц с соматическими нарушением

36. Адаптивная физическая культура лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата

37. Функции адаптивной двигательной рекреации.

38. Принципы адаптивной физической культуры.

39. Материально-техническая база для работы по физическому воспитанию лиц с ограниченными возможностями.

40. Отрицательное кумулятивное воздействие гиподинамии и гипокинезии на организм инвалидов.

3 семестр

1. Организация, формы, методики и содержание самостоятельных занятий.
2. Особенности методики занятий физическими упражнениями, связанные с возрастными изменениями организма.
3. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
5. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
6. Режим труда и отдыха студента.
7. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
8. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
9. Самоконтроль, его цели, задачи и методы.
10. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий в адаптивной физической культуре.

11. Характеристика изменения пульса, частоты дыхания, жизненного объема легких и кровяного давления при двигательной деятельности.

12. Определение нагрузки на занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

13. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

14. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

15. Энергетический баланс.

16. Организация рационального питания студентов. Состав пищи и суточный расход энергии.

17. Витамины и их роль в обмене веществ.

18. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

19. Закаливание организма. Польза, виды и принципы закаливания.

20. Вредные привычки и их влияние на физическое и умственное развитие человека.

4 семестр

1. Понятие «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. История олимпийских игр - принципы, традиции, символика.
3. Виды спорта зимних Олимпийских и Паралимпийских игр.
4. Виды спорта летних Олимпийских и Паралимпийских игр.
5. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
6. Содержание и структура спортивной подготовки.
7. Единая спортивная классификация.
8. Студенческий спорт. Студенческие спортивные организации.
9. Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
10. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий.
11. Характеристика особенностей воздействия выбранного вида спорта (или системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
12. Профилактика спортивного травматизма.

5 семестр

1. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
2. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
3. Современные системы физической культуры.
4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
5. Формы активного проведения досуга.
6. Средства и методы корригирующей гимнастики.
7. Методы коррекции телосложения.
8. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
9. Значение мышечной релаксации. Основные виды релаксации.
10. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.

6 семестр

1. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
2. Средства и методические основы построения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Факторы, определяющие содержание ППФП.
3. Место ППФП в системе физического воспитания.
4. Особенности ППФП студентов по избранным направлениям.
5. Прикладные психические качества и свойства личности.
6. Прикладные виды спорта, их элементы и упражнения.
7. Физическаякультура испорт в подготовке студентов кпрофессиональной деятельности и экстремальным ситуациям.
8. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
9. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
10. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
11. Оказание первой медицинской помощи при производственных травмах.
12. Личная и социально-экономическая необходимость подготовки человека к труду.
13. Гипокинезия и гиподинамия.

Тестовые задания

1. Технология, направленная на систематичное и последовательное воплощение на практике заранее и строго спроектированного учебно-воспитательного процесса, обеспечивающего гарантированный успех педагогических процессов, называется:

1) педагогическое образование;
2) педагогическая технология;
3) педагогическое воспитание;
4) технология физкультурно-спортивной деятельности.

2. Объектом исследования в технологиях физкультурно-спортивной деятельности является:

1) личность занимающихся;
2) физические упражнения и их влияние на организм и личность занимающихся;
3) технологии физкультурно-спортивной деятельности;
4) учебно-воспитательный процесс.

3. Физические упражнения - это:

1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

4. Основными факторами,определяющимивоздействие физических упражнений, являются:

1) индивидуальные особенности занимающихся; особенности самих физических упражнений; особенности внешних условий;
2) уровень физической подготовленности; желание заниматься физическими упражнениями;
3) новизна физических упражнений; условия выполнения;

4) техника разучивания физических упражнений; техническое мастерство.

1. Принцип построения занятий физическими упражнениями, который не допускает педагогически неоправданных перерывов между занятиями:

1) принцип цикличности;
2) принцип прогрессирования воздействий;
3) принцип систематичного чередования нагрузок и отдыха;
4) принцип непрерывности.

2. Вид лыжного спорта, представляющий спуск по снежному склону на одной широкой лыже (доске) навремя или на технику и сложность движений, называется:

1) фристайл;
2) могул;
3) сноуборд;
4) слалом.

3. Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности классифицируются на следующие виды:

1) гигиеническую, лечебную, спортивную;
2) ритмическую, основную, женскую;
3) образовательную, профессионально-прикладную, атлетическую;
4) оздоровительную, образовательно-развивающую, спортивную.

8. Циклические, ациклические и смешанные

физические упражнения классифицируются по:

1) структуре движений;
2) по преимущественному проявлению отдельных двигательных умений и навыков;
3) по целевой направленности;
4) по интенсивности работы.

9. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов называется:

1) гармоническое развитие;
2) социальное благополучие:
3) хорошее самочувствие;
4) здоровье.

10. В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления:

1) оздоровительное, спортивное, рекреационное, гигиеническое;
2) оздоровительно-реабилитационное, оздоровительно-рекреационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое;
3) лечебное, профилактическое, восстановительное;
4) оздоровительное, прикладное, атлетическое.

11. Автором понятия «аэробика» является:

1) Кеннет Купер;
2) Стефании Моррис;
3) Билли Бланке;
4) КаллаиПинкней.

12. Вид аэробики с использование большого резинового мяча называется:

1) слайд-аэробика;
2) фитбол-аэробика;
3) памп-аэробика;
4) степ-аэробика.

13. К восточным оздоровительным технология относятся:

1) шейпинг, калланетика;
2) пилатес, стретчинг;
3) бодилилдинг, ритмическая гимнастика;

4) йога, цигун.

14. Какое направление ОФК используется в качестве

восстановления функциональныхприспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок:

1) оздоровительное;
2) лечебное;
3) восстановительное;
4) спортивно-реабилитационное.

15. Физические упражнения, специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания называются:

1) естественные;
2) аналитические;
3) бытовые;
4) профессиональные.

16. Система закаливания П. Иванова, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, точечный самомассаж А. Уманской относятся к направлению оздоровительной физической культуры:

1) отечественному;
2) восточному;
3) западному;
4) народному.

17. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом в целях формирования у них личностных качеств называется:

1) средствами воспитания;
2) приемами воспитания;
3) правилами воспитания;
4) методами воспитания.

18. Укажите, что является основным средством физического воспитания:

1) физические упражнения;
2) естественные силы природы;
3) гигиенические факторы;
4) тренажеры и тренажерные устройства.

19. Вид физической культуры, характеризующийся как деятельность, направленная на отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания называется:

1) культура;
2) оздоровительно-рекреативная физическая культура;
3) двигательная реабилитация;
4) спорт.

20. Результатом физической подготовки является:

1) физическое совершенствование;
2) физическое воспитание;
3) физическая подготовленность;
4) физическое развитие индивидуума.

5) **10.2 Критерии оценки результатов текущего контроля освоения дисциплины**

6)

7) **Алгоритм оценивания ответов на вопросы контроля знаний** таков. Развернутый ответ студента должен

представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему.

8) Критерии оценивания:

9) 1) полноту и правильность ответа;

10) 2) степень осознанности, понимания изученного;

11) 3) языковое оформление ответа.

12) Оценка ***«Отлично»*** ставится, если:

13) 1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;

14) 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;

15) 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

16) ***«Хорошо»*** – студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

17) ***«Удовлетворительно»*** – студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

18) 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

19) 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

20) 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

21) Оценка ***«Неудовлетворительно»*** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка ***«Неудовлетворительно»*** отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующими знаниями и умениями.

22)

23) Критерии оценки тестовых заданий, выполняемых обучающимися:

«Отлично»	Выполнение более 90% Тестовое задание:овых заданий
«Хорошо»	Выполнение от 65% до 90% Тестовое задание:овых заданий
«Удовлетворительно»	Выполнение более 50% Тестовое задание:овых заданий
«Неудовлетворительно»	Выполнение менее 50% Тестовое задание:овых заданий

24) **Критерии оценки рефератов**

25)

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Зачтено, высокий	Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, отсутствуют орфографические, синтаксические и стилистические ошибки

Зачтено, продвинутый	Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки
Зачтено, пороговый	Структура, содержание и оформление реферата в целом соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы как актуальные, так и устаревшие источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки
Не зачтено, компетенция не освоена	Структура, содержание и оформление реферата не соответствуют предъявляемым требованиям, актуальность темы не обоснована, отсутствуют четкие формулировки, использованы преимущественно устаревшие источники информации, имеются в большом количестве орфографические, синтаксические и стилистические ошибки

10.2 Критерии оценки результатов текущего контроля освоения дисциплины

Алгоритм оценивания ответов на вопросы контроля знаний таков. Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему.

Критерии оценивания:

1) полноту и правильность ответа;

2) степень осознанности, понимания изученного;

3) языковое оформление ответа.

Оценка ***«Отлично»*** ставится, если:

1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;

2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;

3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

«Хорошо» – студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«Удовлетворительно» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка ***«Неудовлетворительно»*** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка ***«Неудовлетворительно»*** отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующими знаниями и умениями.

Критерии оценки тестовых заданий, выполняемых обучающимися:

«Отлично»	Выполнение более 90% Тестовое задание:овых заданий
«Хорошо»	Выполнение от 65% до 90% Тестовое задание:овых заданий
«Удовлетворительно»	Выполнение более 50% Тестовое задание:овых заданий
«Неудовлетворительно»	Выполнение менее 50% Тестовое задание:овых заданий

Критерии оценки рефератов

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Зачтено, высокий	Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, отсутствуют орфографические, синтаксические и стилистические ошибки
Зачтено, продвинутый	Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки
Зачтено, пороговый	Структура, содержание и оформление реферата в целом соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы как актуальные, так и устаревшие источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки
Не зачтено, компетенция не освоена	Структура, содержание и оформление реферата не соответствуют предъявляемым требованиям, актуальность темы не обоснована, отсутствуют четкие формулировки, использованы преимущественно устаревшие источники информации, имеются в большом количестве орфографические, синтаксические и стилистические ошибки

10.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

Вопросы для подготовки к зачету

Успешность освоения показателей компетенции оценивается в ходе учебного процесса выполнением функциональных проб и тестов.Все тесты и функциональные пробы выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия обучаемых. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка врачом, преподавателем показателей, основанных на результатах выполнения тестов двигательной подготовленности и результатам выполнения функциональных проб. Положительная оценка выставляется при улучшении показателей тестов и функциональных проб в процессе периода обучения в институте.

Тесты для оценки функциональной подготовленности обучающихся

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Индекс Руфье (баллы)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
Проба Штанге (мужчины) (сек)	≥50	40-49	30-39	20-29	≤19
Проба Штанге (женщины) (сек)	≥40	30-39	20-29	10-19	≤9
Проба Генчи (мужчины) (сек)	≥40	30-39	20-29	15-19	≤14
Проба Генчи (женщины) (сек)	≥30	20-29	15-19	10-14	≤9
Проба Ромберга (сек)	≥30	15-29	10-14	5-9	≤4
Ортостатическая проба (уд)	≤6	7-12	13-18	19-20	≥21

При оценке усвоения учебного материала учитывается:

1. Ведение дневника самоконтроля.

2. Самостоятельное составление и систематическое выполнение комплексов физических упражнений с учетом характера перенесенного заболевания и состояния здоровья.

3. Умение оценить динамику функциональных показателей и уровень физической подготовленности (по данным дневника самоконтроля).

Обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья защищают тематические рефераты. Тема реферата должна соответствовать диагнозу имеющегося заболевания, указанному в медицинском заключении установленного образца. Реферат должен быть написан каждым обучающимся самостоятельно. Не позже, чем за неделю до намеченного срока, реферат представляется на рецензию преподавателю. Реферат должен иметь: титульный лист, оглавление (содержание), введение, текстовое изложение материала, соответствующее выбранной теме и отражающее план реферата, заключение (или выводы) и список использованной литературы (не менее 3 источников, не позднее 10-летней давности). Объем реферата – до 20 машинописных страниц.

Тематика рефератов для обучающихся, не имеющих возможности пройти тестирование оценки функциональной подготовленности

1. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.
2. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.
3. Составление комплекса упражнений с учетом своего заболевания.
4. Составить комплекс специальных беговых упражнений.
5. Возможности самоконтроля.
6. Антропометрическое измерение. Провести самостоятельные антропометрические измерения.
7. Функциональные наблюдения.
8. Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук.
9. Составить комплекс дыхательных упражнений.
10. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
11. Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.
12. Составить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.
13. Развитие аэробной возможности организма.
14. Основные движения в оздоровительной аэробике.
15. Как подобрать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.
16. Развитие силы мышц ног.
17. Развитие прыгучести.
18. Техника прыжка в длину с места.

19. Составить физкультпаузу.
20. Составить физкультминутку.

10.4 Показатели, критерии и шкала оценивания контрольных нормативов на зачете

1. Проба «20 приседаний за 30 секунд».

Характеризует реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку. Частота сердечных сокращений в покое и после нагрузки измеряется пальпаторно на любой точке у поверхности артерий (как правило, лучевой или сонной) или с помощью пульсометра.

Обучающиеся, в положении сидя, по команде преподавателя подсчитывают пульс (в покое) в течение 10 с. 2 - 3 раза, добиваясь точного подсчета пульса. Например, пульс 15-14-14 ударов за 10 с, ритм правильный. Средний показатель пульса за 10 с. обучающиеся фиксируют (запоминают).

Обучающиеся занимают удобное исходное положение стоя. Затем, выполняют под метрономом или счет преподавателя 20 приседаний за 30 с.

И.п. - стойка ноги врозь,

1) - присед, руки вперед,

2) - и.п., руки вдоль туловища.

После окончания физической нагрузки обучающиеся подсчитывают нагрузочный пульс за 10 с. Во время отдыха не следует делать резких движений, громко не разговаривать, дышать нужно ровно и спокойно, способствуя быстрому восстановлению.

Подсчитывают процент прироста нагрузочного пульса относительно исходного по формуле:

ЧСС нагрузочное х100-100 ЧСС исходное

Пример.

Исходный пульс - 72 уд/мин.

Нагрузочный пульс - 126 уд/мин.

Прирост пульса:

126 х 100 - 100 = 75 %

Оценочная шкала результатов проведения пробы «20 приседаний за 30 секунд»

Оценка функциональной подготовленности				
Пол м/ж	Единица измерения	Отлично	Хорошо	Удовл.
м/ж	%	<20	21-40	>41

2. Проба Штанге - задержка дыхания на вдохе.

Отражает общее состояние кислородообеспечивающих систем (уровень гипоксической устойчивости) организма. В положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняются последовательно 3 обычных (немаксимальных) вдоха и выдоха. После третьего неполного вдоха обучающиеся зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания определяется периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких.

Оценочная шкала результатов тестирования пробы Штанге

Оценка функциональной подготовленности				
Пол м/ж	Единица измерения	Отлично	Хорошо	Удовл.
м	сек	>50	40-49	<39
ж	сек	>40	30-39	<29

3. Проба Генчи- задержка дыхания на выдохе.

Также характеризует состояние кровеносной и дыхательной систем организма при задержке дыхания на фоне глубокого выдоха и выполняется с соблюдением предварительных условий, как это описано для пробы Штанге. Длительность времени задержки дыхания также определяется периодом, в течение которого обучающийся спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких. Если проба Генчи проводится вслед за пробой Штанге или другой аналогичной пробой, то интервал между испытаниями составляет минимум 7-10 минут.

Оценочная шкала результатов тестирования пробы Генчи

Оценка функциональной подготовленности				
Пол м/ж	Единица измерения	Отлично	Хорошо	Удовл.
м	сек	>40	30-39	<29
ж	сек	>30	20-29	<19

4. Проба Ромберга.

Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Поддержание нормальной координации движений происходит за счет совместной деятельности нескольких отделов ЦНС. К ним относятся мозжечок, вестибулярный аппарат, проводники глубокомышечной чувствительности, кора лобной и височной областей. Центральным органом координации движений является мозжечок.

Обучающийся должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Время устойчивости в позе Ромберга у нетренированных лиц находится в пределах 30 секунд, при этом отсутствует тремор пальцев рук и век.

Оценочная шкала тестирования пробы Ромберга

	Оценка в очках		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
Проба Ромберга (сек)	≥30	15-29	<15

5. Ортостатическая проба.

Ортостатическая проба - функциональная гемодинамическая проба для исследования вегетативной нервной системы и регуляции периферического кровообращения. При проведении ортостатической пробы используется запястный тонометр для непрерывного измерение пульса и АД.

Одна из активных ортостатических проб, производится следующим образом: диагностируемый пребывает лёжа в течении 5 минут, а затем медленно поднимается на ноги. При этом измеряется пульс и давление: (1) в горизонтальном положении тела, (2) при подъёме на ноги, (3) через одну минуту после перехода в вертикальное положение, (4).

Оценка периферического кровообращения.

При нормальной регуляции периферического кровообращения указанные показатели в положении стоя изменяются не более чем на 20 ударов в минуту. Допустимо сни-

жение верхнего давления (систолического), а также незначительное повышение нижнего (диастолического) — до 10 мм рт. ст. При нарушенной регуляции пульс учащается более чем на 20 ударов в 1 мин., систолическое артериальное давление (систАД) снижается более чем на 10 мм рт. ст. и повышается диастолическое артериальное давление (диастАД).

Если после подъёма в вертикальное положение пульс увеличился на 1015 ударов в минуту или даже менее, а затем через одну минуту стояние стабилизировалось до +0-10 ударов от начального (измеренного лежа), то показания ортостатического теста в норме. Кроме того, это говорит о хорошей тренированности.

Большое изменение частоты пульса (до +25 ударов в минуту) говорит о плохой тренированности организма.

Увеличение пульса на более чем 25 ударов в минуту показывает наличие заболеваний сердечно-сосудистой и/или вегетативной нервной систем.

Оценка реактивности симпатичного отдела парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

Нормосимпатикотоническая отличная -прирост ЧСС до 10 уд/мин.

Нормосимпатикотоническая хорошая -прирост ЧСС на 11-16 уд/мин.

Нормосимпатикотоническая удовлетворительная - прирост ЧСС на 17-20 уд/мин.

Гиперсимпатикотоническая неудовлетворительная - прирост ЧСС более 22 уд/мин.

Гипосимпатикотоническая неудовлетворительная - снижение ЧСС на 2-5 уд/мин.

Оценочная шкала результатов проведения ортостатической пробы

Оценка функциональной подготовленности				
Пол м/ж	Единица измерения	Отлично	Хорошо	Удовл.
м/ж	ЧСС в мин.	<20	21-25	>26
	сист.АД (мм.рт.ст.)	↓ на 0-5	↓ на 6-14	↓ на 15
	диаст.АД (мм.рт.ст.)	↑ на 0-5	↑ на 6-14	↑ на 15

Клиностатическая проба Данная проба проводится в обратном порядке: (1) ЧСС определяется после 3-5 минут спокойного стояния, (2) после медленного перехода в положение лежа, и (3) после 3 минут пребывания в горизонтальном положении.

Для нормальной реакции характерно снижение ЧСС на 8-14 ударов за 1 минуту сразу после перехода в горизонтальное положение и некоторое повышение показателя после 3 минут пребывания в положении лежа, однако ЧСС при этом на 6-8 ударов на 1 минуту остается ниже, чем в вертикальном положении.

Большее снижение пульса свидетельствует о повышенной реактивности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, меньшее - о сниженной реактивности.

При оценке результатов орто- и клиностатической проб необходимо учитывать, что непосредственная реакция после изменения положения тела в пространстве указывает главным образом на чувствительность (реактивность) симпатичного или парасимпатического отделов вегетативной нервной систем, тогда как отставленная реакция, измеряемая через 1- 3 минуты характеризует их тонус.

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев

Зачтено, высокий	Обучающийся выполнил контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программой выше порогового значения, определенного с учетом пола, возраста, индивидуальных физических особенностей обучающегося
Зачтено, продвинутый	Обучающийся выполнил контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программой выше порогового значения, определенного с учетом пола, возраста, индивидуальных физических особенностей обучающегося
Зачтено, пороговый	Обучающийся выполнил контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программой не ниже порогового значения, определенного с учетом пола, возраста, индивидуальных физических особенностей обучающегося
Не зачтено, компетенция не освоена	Обучающийся выполнил контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программой ниже порогового значения, определенного с учетом пола, возраста, индивидуальных физических особенностей обучающегося