

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Читинский институт (филиал)

ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры физической культуры и
спорта 20 мая 2024 г. протокол № 9

Заведующий кафедрой
Т.Б. Горбатенко



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ФТД.У.2 Адаптивная физическая культура и спорт**

Специальность: 38.05.02 Таможенное дело

Специализация: Таможенное дело

Квалификация выпускника: специалист таможенного дела

Чита, 2024 г.

**Структура
фонда оценочных средств
по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт»**

№ п/п	Этапы формирования компетенций	Перечень формируемых компетенций	ЗУНы (З.1, У1, Н1...)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описания шкал оценивания
1	Профилактика травматизма. Исследования физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).	УК-7	З.1. - причины травматизма и способы их устранения. З.2. - назначение индексов физического развития и функциональных проб. У.1.- проводить простейшие функциональные пробы и индексы физического развития. Н.1. - владеть методиками исследования физического развития человека.	У _о , Р	Ответы на вопросы, реферат по теме
2	Основы здорового образа жизни. Основы теории и методики воспитания физических	УК-7	З.1. - компоненты здорового образа жизни. З.2. - методики воспитания физических качеств у лиц, имеющих	У _о , Р	Ответы на вопросы, реферат по теме

	качеств.у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья Общая физическая подготовка в системе физического воспитания		отклонения в состоянии здоровья. У.1. - вести здоровый образ жизни. У.2. - использовать комплексы физических упражнения для повышения общей физической подготовленности. Н.1. - методикой воспитания физических качеств у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья		
3	<p>Формы организации занятий физическими упражнениями. Методика решения некоторых частных задач физического воспитания. Самоконтроль в процессе физического воспитания. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные) Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p>	УК-7	<p>3.1. - средства, формы и методы занятий ЛФК. 3.2. - методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). У.1. - осуществлять самоконтроль в процессе физического воспитания. У.2. - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями. Н.1. - владеть методикой самоконтроля функционального состояния. Н.2. - владеть организацией и проведением</p>	Уо, Р	<p>Ответы на вопросы, реферат по теме</p>

	Методика организации и самостоятельное проведение оздоровительных занятий.		самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
4	Техника безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Использование средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа.	УК-7	3.1. - технику безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. У.1. - использовать средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Н.1. - владеть основами методики массажа и самомассажа.	Уо, Р	Ответы на вопросы, реферат по теме
5	Характеристика физических упражнений на занятиях ЛФК. Дыхательная гимнастика, кинезиотерапия, адаптивный фитнес.	УК-7	3.1. - классификацию физических упражнений на занятиях ЛФК. У.1. - применять комплексы дыхательной гимнастики, кинезиотерапии, адаптивного фитнеса. Н.1. - использовать различные формы АФВ.	Уо,	Ответы на вопросы доля правильных ответов 65
6	ОРУ, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, су-	УК-7	3.1. - комплексы ОРУ, направленные на укрепление опорно-двигательного аппа-	Уо, Р	Ответы на вопросы, реферат по теме

	ставная гимнастика, кинезитерапия.		рата. У.1. - использовать упражнения суставной гимнастики, комплексы кинезитерапии. Н.1. - технологиями физической реабилитации восстановления организма.		
7	Физиологическая характеристика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, самовнушение).	УК-7	3.1. - медико-биологические и психологические основы построения физического воспитания лиц, отнесенных к СМГ. У.1. - использовать медитацию, аутотренинг, самовнушение. Н.1. - методиками психоэмоциональной саморегуляции.	Уо, Р	Ответы на вопросы, реферат по теме
8	Использование элементов оздоровительных систем физических упражнений на практических занятиях.	УК-7	3.1. - оздоровительные системы (йога, стретчинг, пилатес, бодифлекс, адаптивная гимнастика). У.1. - использовать элементы оздоровительных систем на занятиях АФК.	Уо	Ответы на вопросы доля правильных ответов 65
9	Развитие физических качеств для повышения уровня физической	УК-7	3.1. - методику развития физических качеств для повышения уровня	Уо, Р	Ответы на вопросы, реферат по теме

	подготовленности у лиц различной нозологических групп.		физической подготовленности у лиц различной нозологических групп. У.1. - составлять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств у лиц различной нозологических групп. Н.1. - методикой развития физических качеств для повышения уровня физической подготовленности у лиц различной нозологических групп.		
10	Обучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний (нарушения ОДА, зрения, слуха, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, сердечно-сосудистой и центральной нервной системы).	УК-7	3.1. - строение и функции систем, органов здорового человека. 3.2. - способы коррекции функциональных нарушений у занимающихся. У.1. - использовать технику выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний (нарушения ОДА, зрения, слуха, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, сердечно-сосудистой и центральной	Уо	Ответы на вопросы-доля правильных ответов 65

			нервной системы). Н.1. - измерять и оценивать физиологические показатели при физической нагрузке.		
11	Методика проведения настольных адаптивных игр: корнхол, джакколо, матрешка, бочче, голбол и др.	УК-7	3.1. - история развития настольных адаптивных игр: корнхол, джакколо, матрешка, бочче, голбол и др. У.1. - использовать настольные адаптивные игры на занятиях АФК и в период досуга. Н.1. - методикой проведения настольных адаптивных игр: корнхол, джакколо, матрешка, бочче, голбол.	Уо	Ответы на вопросы доля правильных ответов 65
12	Проведение спортивно-массовых мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья по адаптивным видам спорта.	УК-7	3.1. - формы проведения спортивно-массовых мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья по адаптивным видам спорта. У.1. - использовать различные виды адаптивного спорта в физкультурно-оздоровительной деятельности. Н.1. - технологиями проведения спортивно-массовых	Уо	Ответы на вопросы доля правильных ответов 65

			мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья по адаптивным видам спорта.		
13	Итого по текущей аттестации	УК-7			Итого до 100 баллов
14	Промежуточная аттестация	УК-7			Итого до 100 баллов

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра физической культуры и спорта

Тема № 1

Профилактика травматизма. Исследования физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).

Устный опрос по темам:

1. Виды и причины травматизма

Ответ: Виды травм включают открытые и закрытые повреждения, ушибы, переломы и вывихи. Основные причины травматизма подразделяются на технические (неисправность оборудования), организационные (отсутствие инструкций, недостаточный контроль), санитарно-гигиенические (вредные условия труда), психофизиологические (усталость, невнимательность) и социальные (алкогольное опьянение).

2. Меры предупреждения травматизма

Ответ: Меры предупреждения травматизма включают создание безопасных условий труда, соблюдение правил техники безопасности, а также профилактику травм в быту и на улице. Важно устранять травмоопасные ситуации, использовать защитные средства, обучать детей безопасному поведению, а также поддерживать порядок дома и на рабочем месте.

3. Физическое развитие человека – как процесс

Ответ: Физическое развитие человека — это динамический процесс изменения морфофункциональных свойств организма, включающий рост, созревание и развитие физических качеств на протяжении всей жизни. Этот процесс обусловлен как наследственными факторами, так и условиями жизни, воспитанием и физическими нагрузками.

4. Факторы, влияющие на физическое развитие

Ответ: На физическое развитие влияют генетические факторы и факторы внешней среды, которые включают питание, режим дня, двигательную активность, климат, жилищно-бытовые условия, эмоциональное состояние и наличие заболеваний. Генетика определяет наследственные особенности, а условия жизни и воспитание позволяют полностью реализовать этот потенциал или, наоборот, замедлить развитие.

Темы рефератов:

1. Травматизм. Виды и причины травматизма. Профилактика травматизма
2. Факторы, влияющие на физическое развитие человека
3. Методы оценки физического развития
4. Методики антропометрических измерений: соматические
5. Методики антропометрических измерений: физиометрические
6. Методики антропометрических измерений: соматоскопические
7. Исследование физического развития методом стандартов
8. Исследование физического развития методом индексов
9. Исследование и оценка функционального состояния дыхательной системы
10. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Тема № 2

Основы здорового образа жизни. Основы теории и методики воспитания физических качеств у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания

Устный опрос по темам:

1. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие

Ответ: Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это система поведения человека, направленная на укрепление и сохранение здоровья, включающая в себя отказ от вредных привычек, рациональное питание, физическую активность, соблюдение режима труда и отдыха, а также заботу о психическом и эмоциональном благополучии. К ключевым составляющим относятся: правильное питание, двигательный режим, гигиена, психоэмоциональный комфорт и отказ от вредных привычек, таких как курение и алкоголь.

2. Основы воспитания физических качеств

Ответ: Воспитание физических качеств — это целенаправленный процесс формирования силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости через систематические занятия физическими упражнениями. Основу этого процесса составляют принципы регулярности, доступности, постепенности и непрерывности нагрузок, а также индивидуального подхода. Для развития качеств

используются разнообразные методы, включая равномерный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой.

3. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания

Ответ: Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий, направленная на всестороннее развитие основных физических качеств человека (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), что является фундаментом для специальной подготовки и залогом здоровья в повседневной жизни. В системе физического воспитания ОФП обеспечивает гармоничное развитие организма, повышает работоспособность и подготавливает базу для дальнейших занятий спортом или трудовой деятельности.

Темы рефератов:

1. Здоровый образ жизни и его компоненты
2. Характеристика физических качеств человека
3. Сила – как физическое качество (исследование, оценка и методика воспитания у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья)
4. Быстрота – как физическое качество (исследование, оценка и методика воспитания у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья)
5. Гибкость – как физическое качество (исследование, оценка и методика воспитания у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья)
6. Выносливость – как физическое качество (исследование, оценка и методика воспитания у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья)
7. Ловкость – как физическое качество (исследование, оценка и методика воспитания у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья)
8. Этапность и принципы развития физических способностей
9. Средства и методы физической подготовки. Физическая подготовленность
10. Характеристика физической нагрузки. Физиологические основы занятий физическими упражнениями

Тема № 3

Формы организации занятий физическими упражнениями. Методика решения некоторых частных задач физического воспитания. Самоконтроль в процессе физического воспитания. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные) Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Методика организации и самостоятельное проведение оздоровительных занятий.

Устный опрос по темам:

1. Классификация форм занятий физическими упражнениями

Ответ: Формы занятий физическими упражнениями делятся на урочные (основная форма, например, урок физкультуры, занятия в секциях) и неурочные (включают утреннюю гимнастику, физкультминутки, подвижные игры, самостоятельные тренировки). Основная форма организации систематических занятий — урочная.

2. Содержание и формы самостоятельных занятий

Ответ: Самостоятельные занятия включают в себя различные формы, такие как утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, тренировочные занятия и прогулки перед сном. Содержание таких занятий направлено на укрепление здоровья, развитие физических качеств (выносливости, силы и т.д.), устранение недостатков в физическом развитии и повышение общей работоспособности.

3. Гигиенические требования и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями

Ответ: Гигиенические требования к самостоятельным занятиям физическими упражнениями включают в себя соблюдение режима дня, правил личной гигиены, выбор подходящей одежды и обуви, а также поддержание санитарного состояния места занятий. **Самоконтроль** является неотъемлемой частью процесса, который позволяет оценить самочувствие, физическое состояние и эффективность тренировок, для чего используется отслеживание таких показателей, как пульс, артериальное давление, вес и мышечная сила, а также субъективные ощущения.

Темы рефератов:

1. Классификация форм занятий физическими упражнениями студентов
2. Урочные форм занятий физическими упражнениями студентов
3. Внеурочные формы занятий физическими упражнениями студентов
4. Структура и содержание самостоятельных занятий

5. Гигиенические требования и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями

6. Осанка и ее роль в процессе укрепления и сохранения здоровья. Характерные признаки правильной осанки и методика ее формирования

7. Представление о нормальном телосложении, типы телосложений, методика формирования желаемых параметров частей тела

8. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на основании субъективных показателей

9. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на основании объективных показателей

10. Дневник самоконтроля.

Тема № 4

Техника безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Использование средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа.

Устный опрос по темам:

1. Требования по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями на спортивной площадке

Ответ: Для безопасных занятий на спортивной площадке необходимо надевать соответствующую спортивную форму и обувь, снимать украшения, выполнять упражнения только после разрешения инструктора и в исправном инвентаре, соблюдать дистанцию и интервал, а также не покидать территорию без разрешения.

2. Требования по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями в спортивном зале

Ответ: Требования техники безопасности в спортзале включают подготовку к тренировке (надеть подходящую одежду и обувь, снять украшения), соблюдение правил зала (слушать инструктора, не пользоваться неисправным оборудованием, убирать инвентарь на место, соблюдать дистанцию), безопасное выполнение упражнений (следить за положением тела и снарядом, контролировать движения) и действия в экстренных ситуациях (сообщать о травмах, плохом самочувствии или неисправности).

3. Средства физической культуры (физические упражнения; естественные силы природы; факторы личной и общественной гигиены)

ОТВЕТ: Средства физической культуры включают физические упражнения, которые являются основой, и естественные силы природы (солнце, воздух, вода) для закаливания и улучшения здоровья. Также используются факторы личной и общественной гигиены, такие как режим дня, питания, сна, а также условия труда, отдыха и окружающая среда.

Темы рефератов:

1. Требования по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями (до, во время, после занятий и при наступлении чрезвычайных ситуаций)

2. Характеристика средств физической культуры (физические упражнения; естественные силы природы; факторы личной и общественной гигиены)

3. Физические упражнения. Этапы и методы обучения физическим упражнениям

4. Физическая работоспособность человека и ее изменение в течение дня

5. Утомление и меры профилактики утомления

6. Средства и методы физической культуры, применяемые для регулирования работоспособности в течение дня

7. Массаж (механизм физиологического действия массажа на организм, основные требования для правильного выполнения массажа, показания и противопоказания к массажу)

8. Виды и основные приемы массажа

9. Основы методики самомассажа

10. Значение самомассажа для человека

Тема № 5

Характеристика физических упражнений на занятиях ЛФК. Дыхательная гимнастика, кинезитерапия, адаптивный фитнес.

Устный опрос по темам:

1. Лечебная физическая культура. Лечебное действие физических упражнений.

Ответ: Лечебная физическая культура - это метод профилактики, реабилитации и лечения различных заболеваний. Лечебное действие физических упражнений при лечебной физкультуре (ЛФК) заключается в улучшении двигательных функций, стимуляции обмена веществ и кровообращения, нормализации работы нервной системы и повышении общего тонуса организма. ЛФК помогает ускорить восстановление после травм и операций, повысить подвижность суставов, укрепить мышцы, а также улучшить психологическое состояние пациента.

2. Средства физической культуры для профилактики, лечения, восстановления нарушенных функций и поддерживающей терапии

Ответ: Средства физической культуры для профилактики, лечения, реабилитации и поддерживающей терапии включают гимнастические упражнения, спортивно-прикладные упражнения (ходьба, бег, плавание, игры), механотерапию (упражнения на тренажерах), терренкур, а также вспомогательные методы, такие как массаж, трудотерапия и использование природных факторов (солнце, воздух, вода).

3. Формы, методы и средства ЛФК

Ответ: Формы ЛФК включают утреннюю гигиеническую зарядку, лечебную гимнастику, самостоятельные занятия, дозированную ходьбу (терренкур), лечебное плавание, механотерапию, трудотерапию и спортивные игры. Методы ЛФК делятся на индивидуальные и групповые. Средства ЛФК — это гимнастические, прикладные и спортивные упражнения, а также дополнительные методы, такие как массаж, трудотерапия, механотерапия.

Темы рефератов:

1. История лечебной физической культуры (ЛФК)
2. Теоретико-методические основы лечебной физической культуры
3. Методические основы лечебной физической культуры
4. Физическая нагрузка и ее дозировка в процессе занятий ЛФК. Факторы, влияющие на нагрузку
5. Понятие «кинезотерапии». Показания и противопоказания к кинезотерапии

6. Физиологические основы дыхательной системы. Техника правильного дыхания.

7. Методики дыхательной гимнастики

8. Кинезитерапия – как реабилитационная методика

9. Понятие «адаптивный фитнес». Основные задачи и принципы адаптивного фитнеса

10. Формы, средства и методы организации адаптивного фитнеса

Тема № 6

ОРУ, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, суставная гимнастика, кинезотерапия.

Устный опрос по темам:

1. Физиологические основы опорно-двигательного аппарата

Ответ: Физиологические основы опорно-двигательного аппарата включают взаимодействие пассивной части (скелета и его соединений) и активной части (мышц), управляемое нервной системой. Скелет обеспечивает опору, защиту органов и служит рычагом, а мышцы сокращаются под действием нервных импульсов, вызывая движение. Регуляция осуществляется как на основе сигналов из центральной нервной системы (ЦНС), так и через обратную связь от рецепторов в мышцах и суставах.

2. Позвоночник – важнейший элемент опорно-двигательной системы.

Функции позвоночника

Ответ: Позвоночник выполняет несколько ключевых функций: опорную, поддерживая вертикальное положение тела и распределяя вес; защитную, оберегая спинной мозг; двигательную, обеспечивая подвижность туловища и головы; амортизационную, поглощая удары при ходьбе и беге за счет изгибов и межпозвоночных дисков; а также кроветворную, так как костный мозг позвонков участвует в образовании клеток крови.

3. Организация занятий для проведения суставной гимнастики

Ответ: Для организации занятий суставной гимнастикой необходимы: удобная одежда, подготовленное место и соблюдение основных принципов, таких как постепенность, регулярность, плавность движений и контроль за дыханием. Занятие обычно включает разминку (начинают с шеи и постепенно переходят к крупным суставам), основную часть с комплексом упражнений, и завершается заминкой.

Темы рефератов:

1. Строение и функции опорно-двигательного аппарата
2. Формы патологий опорно-двигательного аппарата
3. ОРУ для укрепления опорно-двигательного аппарата по системе М. Ринтоул и Б. Веста.
4. ОРУ для укрепления опорно-двигательного аппарата по системе Кацудзо Ниши
5. ОРУ для укрепления опорно-двигательного аппарата по системе Норбекова
6. ОРУ для профилактики плоскостопия и коррекции при деформациях стопы
7. Суставная гимнастика и механизм физиологического действия
8. Организация занятий для проведения суставной гимнастики
9. Методики суставной гимнастики
10. Методические основы кинезотерапии

Тема № 7

Физиологическая характеристика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, самовнушение).

Устный опрос по темам:

1. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека

Ответ: Занятия физическими упражнениями критически важны для здоровья человека, поскольку они укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают психическое самочувствие,

способствуют контролю веса и повышают выносливость. Регулярная активность снижает риск неинфекционных заболеваний, таких как диабет и рак, а также улучшает качество сна и снижает уровень стресса за счет выработки эндорфинов.

2. Утомление как биологический процесс. Виды и признаки утомления. Механизмы утомления.

Ответ: Утомление – это временное, естественное состояние организма, возникающее после продолжительной или интенсивной деятельности, характеризующееся снижением работоспособности. Существует два основных вида: физическое, связанное с мышечной работой, и умственное, вызванное когнитивной нагрузкой. Признаки включают физические (слабость мышц, нарушение координации) и психологические (снижение внимания, раздражительность, сонливость) проявления. Механизмы утомления включают центральные (влияние нервной системы) и периферические (процессы, происходящие в мышцах) процессы, например, «запредельное торможение» нервных клеток.

3. Показатели психоэмоционального напряжения

Ответ: Показатели психоэмоционального напряжения включают поведенческие, эмоциональные и физиологические симптомы. К ним относятся раздражительность, тревожность, беспокойство, агрессия, а также ухудшение концентрации и памяти. Физиологические проявления могут включать нарушения сна, потерю аппетита, головные боли, повышенное давление и усталость.

Темы рефератов:

1. Влияние занятий физическими упражнениями на физическое состояние человека
2. Физиологическая характеристика мышечной работы (динамической, статической)
3. Физиологическая классификация физических упражнений
4. Утомление как биологический процесс
5. Восстановление и физиологические закономерности восстановительного периода при утомлении
6. Биологические ритмы и их влияние на физическую работоспособность
7. Техники сознательного контроля за эмоциональными компонентами психического состояния: дыхательные техники

8. Техники сознательного контроля за эмоциональными компонентами психического состояния: релаксационные техники

9. Техники сознательного контроля за эмоциональными компонентами психического состояния: психомышечная тренировка (самогипноз)

10. Техники сознательного контроля за эмоциональными компонентами психического состояния: аутогенные и медитативные техники

Тема № 8

Использования элементов оздоровительных систем физических упражнений на практических занятиях.

Устный опрос по темам:

1. Физическое самовоспитание и оздоровительные системы физических упражнений - как необходимое условие в формировании ЗОЖ

Ответ: Физическое самовоспитание и оздоровительные системы упражнений являются необходимым условием для формирования здорового образа жизни (ЗОЖ), поскольку обеспечивают укрепление здоровья, профилактику заболеваний и повышение общего качества жизни. Регулярные занятия физической активностью, включающие как целенаправленные тренировки, так и повседневную активность, способствуют развитию физических способностей и помогают справляться с возрастными изменениями.

2. Оздоровительные системы физических упражнений и их классификация

Ответ: Оздоровительные системы физических упражнений — это комплекс методик и знаний, направленных на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и улучшение физического состояния организма. Их классифицируют по разным признакам, например, по типу нагрузок (аэробные, силовые, статичные, динамичные) и по содержанию (ритмическая, атлетическая, йога, шейпинг, аэробика, пилатес и т.д.).

3. Физиологический эффект применения оздоровительных систем физических упражнений

Ответ: Физиологические эффекты оздоровительных систем включают улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение общей выносливости, улучшение обмена веществ, укрепление опорно-двигательного аппарата и стимуляцию нервной системы. Регулярные занятия способствуют повышению работоспособности, улучшению настроения, а также закаливанию и укреплению иммунитета.

Темы рефератов:

1. Оздоровительные системы физических упражнений - как необходимое условие в формировании ЗОЖ
2. Физиологический эффект применения оздоровительных систем физических упражнений
3. Использование оздоровительных систем физических упражнений в самостоятельной деятельности студентов
4. Общие правила и принципы использования оздоровительных систем физических упражнений
5. Методические основы использования оздоровительной системы физических упражнений – йога
6. Методические основы использования оздоровительной системы физических упражнений – стретчинг
7. Методические основы использования оздоровительной системы физических упражнений – пилатес
8. Методические основы использования оздоровительной системы физических упражнений – бодифлекс
9. Методические основы использования оздоровительной системы физических упражнений – адаптивная гимнастика
10. Методические основы использования оздоровительной системы физических упражнений – цигун

Тема № 9

Развитие физических качеств для повышения уровня физической подготовленности у лиц различной нозологических групп.

Устный опрос по темам:

1. Место и роль физической подготовленности в жизнедеятельности человека

Ответ: Физическая подготовленность играет центральную роль в жизнедеятельности человека, являясь фундаментом для здоровья и всестороннего развития личности. Она укрепляет здоровье, предотвращая заболевания, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает качество жизни и способствует формированию положительных личностных качеств, таких как дисциплина и целеустремленность.

2. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий с инвалидами различных нозологических групп

Ответ: Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий с инвалидами различных нозологических групп включают в себя адаптацию упражнений с учетом индивидуальных особенностей, применение принципов постепенности, разнообразия и систематичности, а также использование адаптированных средств и методов. Основной целью является укрепление здоровья, реабилитация, социализация и повышение качества жизни людей с инвалидностью.

3. Физическая подготовленность студентов специальной медицинской группы с учетом заболевания

Ответ: Физическая подготовленность студентов специальной медицинской группы зависит от характера заболевания и делится на две подгруппы: «А» (оздоровительная) для студентов с хроническими заболеваниями в стадии компенсации и «Б» (реабилитационная) для студентов, которым необходима реабилитация после заболеваний. Физическая подготовка в этих группах проводится с учетом медицинских показаний и требует обязательных регулярных занятий, зачастую с индивидуальными комплексами упражнений под руководством врача.

Темы рефератов:

1. Физическая подготовленность человека
2. Физическая подготовленность студентов специальной медицинской группы с учетом заболевания
3. Исследование уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы
4. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий с инвалидами различных нозологических групп
5. Характеристика типичных нарушений у инвалидов разных нозологических групп: нарушение зрения, слуха, интеллекта, поражения ОДА

6. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с глухими, слабослышащими и позднооглохшими обучающимися

7. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с слепыми и слабовидящими обучающимися

8. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с обучающимися, имеющими тяжелые нарушения речи (ТНР)

9. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с обучающимися, имеющие задержку психического развития (ЗПР)

10. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с обучающимися, имеющими расстройство аутистического спектра (РАС)

Тема № 10

Профилактика различных заболеваний (зрения, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой).

Устный опрос по темам:

1. Профилактика заболеваний

Ответ: Профилактика заболеваний — это комплекс мер, направленных на предотвращение болезней, снижение факторов риска и замедление их прогрессирования, который включает здоровый образ жизни, вакцинацию, регулярные медицинские осмотры и раннее выявление заболеваний. К основным рекомендациям относятся: соблюдение правил гигиены, правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь), а также прохождение диспансеризации и вакцинации.

2. Характеристика сердечно-сосудистой системы (ССС)

Ответ: Сердечно-сосудистая система (ССС) — это система органов, состоящая из сердца и сосудов (артерий, вен, капилляров), обеспечивающая циркуляцию крови по всему организму. Она снабжает ткани кислородом и питательными веществами, выводит продукты обмена, переносит гормоны и участвует в терморегуляции и иммунной защите

3. Характеристика органов зрения

Ответ: Органы зрения — это сложные парные органы, расположенные в глазницах, которые состоят из трёх основных оболочек (фиброзной, сосудистой и сетчатки), оптической системы (роговица, хрусталик, стекловидное тело), системы питания и зрительного нерва. Они позволяют воспринимать окружающий мир через функции свето- и цветовосприятия, а также обеспечивают центральное и периферическое зрение.

4. Характеристика кишечно-желудочного тракта

Ответ: Желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) — это трубчатая система органов, отвечающая за переваривание пищи, всасывание питательных веществ и выведение непереваренных остатков. Он включает в себя ротовую полость, глотку, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, а также задний проход. ЖКТ также участвует в иммунной защите организма.

Темы рефератов:

1. Характеристика сердечно-сосудистой системы (ССС)
2. Методические основы ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях
3. Характеристика органов зрения
4. Методические основы ЛФК при заболеваниях органов зрения (близорукость, дальнозоркость)
5. Характеристика органов слуха
6. Методические основы ЛФК при заболеваниях органов слуха
7. Характеристика мочеполовой системы
8. Методические основы ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы
9. Характеристика кишечно-желудочного тракта
10. Методические основы ЛФК при заболевании кишечно-желудочного тракта

Тема № 11

Методика проведения настольных адаптивных игр: корнхол, джакколо, матрешка, бочче, голбол и др.

Устный опрос по темам:

1. История настольных адаптивных игр

Ответ: История настольных адаптивных игр не имеет конкретного периода или одного создателя, а представляет собой эволюционный процесс развития настольных игр, который начался с древнейших времён и продолжается по сей день, включая попытки сделать их более доступными и сбалансированными. Древние игры, такие как Сенет (ок. 3500 г. до н.э.), и более поздние примеры, как Маджонг (ок. 1870 г.), иллюстрируют этот процесс. Современные "адаптивные" игры, такие как "Колонизаторы" (1980-е), появились благодаря модификации правил и механик для улучшения баланса и доступности, что привело к взрывному росту популярности настольных игр.

2. Значение настольных адаптивных игр в коррекционной работе с людьми с ОВЗ

Ответ: Настольные адаптивные игры имеют большое значение в коррекционной работе с людьми с ОВЗ, так как они способствуют развитию мышления, памяти и внимания, а также улучшают социальные навыки и координацию. Адаптивность позволяет индивидуально подстраивать игры под особенности каждого человека, создавая ситуацию успеха и мотивацию к обучению.

3. Правила этикета настольных адаптивных игр

Ответ: Правила этикета для настольных адаптивных игр включают в себя как общие правила настольных игр, так и специальные рекомендации для общения с людьми с особыми потребностями. Важно проявлять уважение к другим игрокам, доигрывать партию до конца, не затягивать ход, не трогать компоненты грязными руками, внимательно слушать правила и принимать ход игры с пониманием. При адаптивных играх также важно проявлять терпение и чуткость к участникам, которые могут испытывать трудности с речью или другими действиями, не ускорять разговор, а при необходимости предложить альтернативные способы общения.

Темы рефератов:

1. Настольная адаптивная игра «Шаффлборд»
2. Настольная адаптивная игра «Джакколо»
3. Настольная адаптивная игра «Корнхол»
4. Настольная адаптивная игра «Матрешка»
5. Настольная адаптивная игра «Кульбутто»
6. Настольная адаптивная игра «Новус»
7. Настольная адаптивная игра «Боулинг»
8. Настольная адаптивная игра «Тейбл эластик»
9. Настольная адаптивная игра «Бочче»
10. Настольная адаптивная игра «Голбол»

Тема № 12

Проведение спортивно-массовых мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Устный опрос по темам:

1. Сущность и классификация спортивно-массовых мероприятий

Ответ: Сущность спортивно-массовых мероприятий заключается в организации совместных занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, развития двигательной активности и рационального проведения досуга. Классификация включает агитационно-пропагандистские (привлечение к спорту), учебно-тренировочные (повышение уровня подготовки) и спортивные соревнования (достижение высоких результатов). Также мероприятия делятся по формату: от официальных турниров и массовых стартов до спортивных праздников и онлайн-соревнований.

2. Функции спортивно-массовых мероприятий

Ответ: Функции спортивно-массовых мероприятий охватывают оздоровительную, воспитательную, социальную, зрелищную и эстетическую сферы. Они способствуют укреплению здоровья, развитию физических и командных навыков, формированию нравственных качеств (воли, дисциплины), пропаганде здорового образа жизни, организации досуга и сплочению коллектива.

3. Спортивно-массовые мероприятия и их значение для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья

Ответ: Спортивно-массовые мероприятия очень важны для лиц с нарушениями здоровья, так как помогают улучшить физическое и психическое состояние, повышают качество жизни и способствуют социальной адаптации. Они способствуют гармоничному развитию, укрепляют здоровье, а также формируют устойчивый интерес к физической активности, что особенно ценно при дефиците двигательной активности и наличии заболеваний.

Темы рефератов:

1. Сущность, функции и классификация спортивно-массовых мероприятий
2. Задачи и принципы проведения физкультурно-спортивных мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
3. Этапы подготовки спортивно-массовых мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
4. Этапы проведения спортивно-массовых мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
5. Спортивные соревнования с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
6. Спартакиады с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
7. Первенства с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья

8. Турниры с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
9. Физкультурные праздники с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
10. Туристические походы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья

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

Система критериев оценки определяет оценку успеваемости по каждому заданию (вопросу) экзаменационного билета или заданию для зачета с использованием интервальной шкалы баллов, применяемой в привязке к рейтинговой 100-балльной системе.

ОЦЕНКА ОТВЕТА НА ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ВОПРОС В УСТНОЙ ИЛИ ПИСЬМЕННОЙ ФОРМЕ:

Оценка «отлично» / «зачтено» (91-100 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ отличается глубиной и полнотой, свободным владением понятийно-категориальным (терминологическим) аппаратом изученной дисциплины. Отражает знание не только основной, но и дополнительной литературы. Приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой. Ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно.

Оценка «хорошо» / «зачтено» (76-90 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ отличается полнотой, владением понятийно-категориальным (терминологическим) аппаратом изученной дисциплины, но в ответе могут присутствовать неточности. Отражает знание основной литературы. Приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой. Ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно, но недостаточно аргументирован.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» (61-75 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: В ответе отражено знание понятийно-категориального (терминологического) аппарата изучаемой дисциплины, но присутствуют отдельные ошибки и неточности. Ответ характеризуется недостаточным знанием рекомендованной литературы. Примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, тривиальны, либо отсутствуют. Ответ неполный, носит фрагментарный, непоследовательный характер.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (0-60 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ характеризуется незнанием, либо фрагментарным представлением о понятийно-категориальном аппарате дисциплины, содержит множество ошибок. Примеры и иллюстрации отсутствуют. Ответ логически непоследователен.

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ В ФОРМЕ CASE-STUDY (СИТУАЦИИ)

Оценка «отлично» / «зачтено» (91-100 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Четкая формулировка проблемы. Полное и соответствующее ситуации решение, основанное на знании правовых норм и технологий (опыте), применяемых в реальных организациях (известных компаниях). Предполагаемые действия описаны логично и последовательно. Даны дополнительные авторские комментарии и предложения к решению ситуации.

Оценка «хорошо» / «зачтено» (76-90 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Понимание сути проблемы, но ее формулирование затруднено. Решение соответствует ситуации, отражает знание правовых норм и опыт работы других организаций при решении подобных ситуаций. Логика и последовательность действий не нарушены.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» (61-75 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Проблема не сформулирована. Приведен набор действий, потенциально способствующих улучшению ситуации и решению проблемы.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (0-60 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Предложенный перечень мероприятий не соответствует ситуации.

ОЦЕНКА РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ

Оценка «отлично» / «зачтено» (91-100 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Полное верное решение - оценивается в n баллов (n – максимальное количество баллов за решение задачи в структуре экзаменационного билета/задания).

Оценка «хорошо» / «зачтено» (76-90 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Верное решение; имеются небольшие недочеты, в целом не влияющие на решение – оценивается в диапазоне от $0,76 \cdot n$ баллов до $0,9 \cdot n$ баллов (n – максимальное количество баллов за решение задачи в структуре экзаменационного билета/задания).

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» (61-75 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Решение в целом верное; однако оно содержит ряд ошибок, либо не учитывает отдельных случаев, но может стать правильным после некоторых исправлений или дополнений – оценивается в диапазоне от $0,61 \cdot n$ баллов до $0,75 \cdot n$ баллов (n – максимальное количество баллов за решение задачи в структуре экзаменационного билета/задания).

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (0-60 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Решение неверное; изначально выбран неверный ход решения, или решение отсутствует – оценивается в 0 баллов.

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ

Подсчитывается доля набранных баллов в максимальной сумме баллов за все задания теста:

- Каждый правильный ответ на тестовый вопрос (тип выборочный, одинарный, множественный, открытый) оценивается в m баллов (число m определяется путем деления максимального количества баллов за выполнение теста в структуре экзаменационного билета/задания на количество тестовых заданий);
- Каждый частично правильный ответ на тестовый вопрос (тип выборочный, множественный, открытый) оценивается в $m/2$ баллов независимо от соотношения правильно/неправильно выбранных вариантов (число m определяется путем деления максимального количества баллов за выполнение теста в структуре экзаменационного билета/задания на количество тестовых заданий);
- Каждый неправильный ответ на тестовый вопрос (тип выборочный, одинарный) оценивается в 0 баллов.

Оценка «отлично»/ «зачтено» (91-100 баллов) выставляется, если доля набранных баллов составляет 91-100%.

Оценка «хорошо»/ «зачтено» (76-90 баллов), если доля набранных баллов составляет 76-90%.

Оценка «удовлетворительно»/ «зачтено» (61-75 баллов), если доля набранных баллов составляет 61-75%.

Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» (0-60 баллов), если доля набранных баллов составляет не более 60%.