

| | |
|--|---|
|  <p>СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ</p> | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ в г. Анапе Краснодарского края |

Кафедра управления, экономики и социально-гуманитарных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по подготовке к практическим занятиям и организации самостоятельной работы
студентов по дисциплине

**Б1.В.ДВ.10.03 Элективные дисциплины по физической
культуре и спорту. Общая физическая подготовка для
студентов с отклонениями в состоянии здоровья**

38.03.01 Экономика

Уровень подготовки – бакалавриат

Форма обучения – очная/заочная

Анапа, 2020

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение..... | 3 |
| Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине (специально-тренировочный модуль)..... | 5 |
| Методические указания к написанию докладов..... | 8 |
| Доклад. Примерные темы..... | 9 |
| Требования к оформлению доклада..... | 10 |
| Тестовые задания для совершенствования изученной техники выполнения упражнений по различным видам спорта и сдачи зачета по дисциплине..... | 12 |
| Тематика контрольных работ (для студентов заочной формы обучения)..... | 14 |
| Примерные вопросы для целей тестирования по дисциплине..... | 19 |
| Примерные вопросы к зачету..... | 25 |
| Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины..... | 27 |

Введение

1. Цели освоения дисциплины

Целью дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» является формирование физической культуры личности, адаптивно-компенсаторных механизмов организма, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, профессионально-прикладная подготовка к будущей профессиональной деятельности, показания и противопоказания для каждого обучающегося, имеющие корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность, использование средств физического воспитания, включая специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. Для достижения цели применяется 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.

Задачи дисциплины:

1. Развитие и совершенствование двигательных (физических) способностей и физических качеств с применением средств и методов физической культуры, не имеющих противопоказаний для применения на практических занятиях в специальной медицинской группе.

2. Формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

3. Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Основной задачей физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня вуза является создание условий для восстановления физической и умственной работоспособности учащихся. Решение указанной задачи возможно при полном соблюдении санитарно-гигиенических норм и требований, обеспечивающих оздоровительный эффект каждого мероприятия. Организация каждого физкультурно-оздоровительного мероприятия должна сопровождаться строгим выполнением Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК- 8). В результате изучения дисциплины обучающийся должен знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Основным принципом проведения практических занятий по «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся. Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия учебно-спортивной базы.

Практические и семинарские занятия учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» для более детальной проработки сложных тем учебного курса. Они помогают понять теоретический материал, увидеть возможность его применения для решения конкретных практических проблем и ситуаций, возникающих в работе управленцев и сформировать следующие компетенции:

ОК-8 – Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Подготовка к промежуточной аттестации (зачету). Формой промежуточной аттестации обучающихся являются зачеты, в ходе которых оценивается уровень теоретических знаний и навыков, развитие основных физических качеств и освоение жизненно необходимых умений и навыков. Условием допуска к зачету и его получения для обучающихся в основном отделении, является: прохождение медицинского осмотра; регулярное посещение учебных занятий; выполнение обязательных (федеральный компонент) и дополнительных (кафедральных) нормативов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке.

Обучающейся, завершивший курс по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья», должен обнаружить теоретические знания, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта поколения 3+ высшего образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно».

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине (специально-тренировочный модуль)

Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

Упражнения на координацию движений.

а) легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) на свежем воздухе

Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Скандинавская ходьба.

б) Занятия избранным видом адаптивного спорта:

Спортивные игры. Элементы техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока.

Адаптивные игры: боччи, голбол и другие.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложнокоординационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК:

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек,
- нарушений зрения, – нарушений слуха,
- сердечно-сосудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение 32 для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.

Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.

Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики

Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитболгимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Адаптивное плавание

Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях плаванием. Правила поведения в бассейне. Освоение техники плавания способом кроль на груди в полной координации. Скольжение кролем на груди с движениями ног на задержку дыхания. Скольжение кролем на спине с работой ног. Скольжение кролем на груди с работой рук, ног и дыханием. Скольжение кролем на спине с работой ног и рук. Освоение техники плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации. Скольжение кролем на груди в полной координации. Скольжение кролем на спине в полной координации. Выдохи в воду. Повороты при плавании способом кроль на груди. Скольжение на спине - два гребка правой рукой, два - левой, двумя руками попеременно. Прыжки в воду. Согласование движений рук и ног при плавании способом кроль на спине. Скольжение на спине с различным положением рук. Скольжение кролем на груди в полной координации. Скольжение на груди с выполнением поворотов. Освоение техники плавания способом кроль на груди и на спине. Скольжение кролем на груди в полной координации. Скольжение кролем на спине при помощи рук. Скольжение кролем на спине при помощи ног. Скольжение на спине: гребки правой рукой, левая - вдоль туловища. То же, но левой рукой. Скольжение на спине: гребки правой рукой, левая - впереди. То же, но левой рукой. Скольжение на спине с выполнением одновременных гребков двумя руками. Скольжение на спине с выполнением двух гребков правой, двух гребков левой рукой. Плавание кролем на спине в полной координации на выносливость. Освоение техники плавания способом брасс (движение ног). Согласование движений ног с дыханием. Упражнения на суше – и.п. – упор сидя сзади на скамейке, ноги вытянуты, выполнять 33 ногами движения брассом. То же, но на мелкой части бассейна у бортика. Скольжение на груди руки вытянуты, работа ног брассом с задержкой дыхания. То же, но в сочетании движений ног с дыханием. Освоение техники плавания способом брасс (движения рук). Согласование движений рук с дыханием. Движения руками брассом, стоя в наклоне на

мелкой части бассейна. Скольжение на груди с работой рук брасом, ног кролем на задержке дыхания. То же, но сочетая работу рук с дыханием. Согласование движений рук и ног в способе плавания брасс. Согласование движений рук и ног с дыханием.

Шахматы.

Цель: активизировать умственные способности студентов средствами физической культуры.

Знакомство с Правилами игры, разучивание ходов, разучивание партий. Изучение истории шахмат и разнообразие систем. Игра в шахматы по упрощенным правилам проведения турниров. Проведение турниров и блиц-турниров.

Массаж.

Цели: активизировать защитные силы организма, используя средства физической культуры.

Познакомиться с особенностями классического, лечебного и точечного массажа, изучить методы психофизической релаксации. Массаж, гигиенический, лечебный, сегментарный, точечный, косметический массаж, вибромассаж, пневмомассаж, гидромассаж, самомассаж, приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация), мышечная релаксация.

Методические указания к написанию докладов

Доклад одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Структура доклада должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (доклад), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме доклада;
- обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Объем доклада не должен превышать 30 и быть не менее 15 страниц машинописного текста.

Темы докладов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья»

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6. Здоровье человека как феномен культуры.
7. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
8. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
9. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
10. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
11. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
12. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
13. Физическая культура и Олимпийское движение.
14. Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.
15. Основы рационального питания и контроля за весом тела.
16. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
17. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
18. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
19. Методика закаливания человека
20. Основные приемы борьбы с вредными привычками.
21. Влияние осанки на здоровье человека.
22. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
23. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
24. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
25. Методика использования дыхательной гимнастики.
26. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
27. Методика занятий адаптивной физической культуры
28. Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела.
29. Аэробика для всех.
30. Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.
31. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
32. Физическое развитие человека и методы его определения.
33. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.

34. Физические упражнения в режиме дня студента.
35. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
36. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
37. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
38. Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
39. Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья при занятиях спортом.
40. Здоровье человека и его основные компоненты.
41. Основы здорового образа и стиля жизни.
42. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
43. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
44. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
45. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
46. Главные заповеди в питании.
47. Ожирение и его последствия на различные функции организма.
48. Гимнастика и зрение.
49. Стретчинг и методика занятий.
50. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
51. Дыхательная гимнастика.
52. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
53. Влияние осанки на здоровье человека.

Требования к написанию доклада

Доклад – это краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности, имеет регламентированную структуру, содержание и оформление. Его задачами являются:

1. Формирование умений самостоятельной работы с источниками литературы, их систематизация;
2. Развитие навыков логического мышления;
3. Углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Текст доклада должен содержать аргументированное изложение определенной темы. Доклад должен быть структурирован (по главам, разделам, параграфам) и включать разделы: введение, основная часть, заключение, список используемых источников. В зависимости от тематики доклада к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т. д.

При оценке доклада используются следующие критерии:

1. Новизна реферированного текста:
 - актуальность проблемы и темы;
 - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;
 - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы:
 - соответствие плана теме доклада;
 - соответствие содержания теме и плану доклада;
 - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;

- обоснованность способов и методов работы с материалом;
- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

3. Обоснованность выбора источников:

- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;
- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению:

- правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения;
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдение требований к объему доклада;
- культура оформления: выделение абзацев.

5. Грамотность:

- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
- литературный стиль.

Критерии оценки:

- соответствие содержания текста выбранной теме;
- наличие четкой и логичной структуры;
- качество аналитической работы, проделанной при написании работы;
- использование адекватных выбранной теме литературных источников;
- самостоятельность, неввторичность текста;
- обоснованность сделанных автором работы выводов, соответствие их поставленной цели;
- отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических, а также фактических ошибок;
- соответствие оформления работы предъявляемым требованиям;
- сдача работы в установленный срок.

Шкалы оценивания:

Оценку **«зачтено»** заслуживает студент, обнаруживший знания только основного материала, но не усвоивший детали, допускающий ошибки принципиального характера, демонстрирующий не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.

Оценку **«не зачтено»** заслуживает студент, не усвоивший основного содержания материала, не умеющий систематизировать информацию, делать необходимые выводы, четко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирующий низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.

Тестовые задания для совершенствования изученной техники выполнения упражнений по различным видам спорта и сдачи зачета по дисциплине

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

| № п/ | Упражнения | Пол | Оценки в баллах | | | | | | | | |
|------|--|-----|--|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | |
| 1. | Сгибание и выпрямление рук в упоре гимнастической скамейке (количество раз) | ж | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 | | | | |
| | | м | 25 | 20 | 18 | 15 | 12 | | | | |
| 2. | Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены | ж | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | | | | |
| | | м | 30 | 28 | 25 | 22 | 20 | | | | |
| 3. | Прыжки в длину с места (см) | ж | 180 | 170 | 220 | 160 | 21 | 150 | 200 | 145 | 19 |
| | | м | | | | | | | | | |
| 4. | Бег в чередовании с ходьбой | ж | 2 км.без учёта времени | | | | | | | | |
| | | м | 3 км без учёта времени | | | | | | | | |
| 5. | Бег в чередовании с ходьбой на лыжах. | ж | 2 км без учёта времени | | | | | | | | |
| | | м | 3 км без учёта времени | | | | | | | | |
| 6. | Упражнения с мячом (баскетбол, волейбол) | ж | Продемонстрировать технику выполнения элементов с качественным результатом | | | | | | | | |
| | | м | | | | | | | | | |
| 7. | Упражнение на гибкость (наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки) | ж | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | | | | |
| | | м | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | | | | |
| 8. | Плавание | м | 10 минут без учёта времени | | | | | | | | |
| | | ж | | | | | | | | | |

Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учёта времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени - 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учёта времени (девушки - 2000 м, юноши - 3000м).
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
11. Метание гранаты (юноши).

* Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

Комплекс общеразвивающих упражнений

Счет:

1,2- разведение согнутых рук перед собой; 3,4- поворот корпуса налево, разведение прямых рук в стороны;

5,6- разведение согнутых рук перед собой;

7. 8 - поворот корпуса направо, разведение прямых рук в стороны.

(Повторить 8 раз.)

7 И. п.: о. с. - руки на поясе. Прыжки на левой, правой ноге. (Повторить по 16 раз.

8 И. п.: о. с. - руки вперед перед собой, пальцы разведены, ноги на ширине плеч.

С силой сжимать и разжимать, пальцы. (Повторить 16 раз.)

9 И. п.: о. с.- тоже.

Круговое вращение кистями внутрь, наружу. (Повторить 16 раз.)

10 И. п.: о. с. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)

Диагностика и самодиагностика при занятиях упражнениями

1. Врачебно-педагогический контроль.

2. Самоконтроль.

3. Дневник самоконтроля.

4. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

5. Оценка тяжести нагрузки при занятии физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).

6. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

7. Оценка состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

8. Оценка физической работоспособности по результатам упражнений.

9. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

10. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

**Тематика контрольных работ
(для студентов заочной формы обучения)**

1. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
2. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
3. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
4. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
5. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.
6. Оптимальный вес и способы его сохранения.
7. Система двигательной активности по К. Куперу.
8. Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.
9. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека.
10. Виды и профилактика утомления.
11. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.
12. Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения.
13. Методика регуляции эмоционального состояния.
14. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни.
15. Вредные привычки и пути борьбы с ними.
16. Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.
17. Основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта на современном этапе. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.
18. Суть и основные признаки физических упражнений. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
19. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.
20. Физическая культура и спорт в Античной Греции. Физическая культура и спорт в Античном Риме. Физическая культура и спорт в Европейском Средневековье.
21. Физическая культура и спорт у народов России.
22. Олимпийские игры: история и современность.
23. Нормы двигательной активности человека.
24. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
25. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.
26. Физиологический механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурно-спортивной деятельности.
27. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
28. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.

29. Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях.
30. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.
31. Вредные привычки и здоровье. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения.
32. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
33. Краткая характеристика основных физкультурно-оздоровительных систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, «тысяча движений» по Н.М. Амосову, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастики и т.д.).
34. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.
35. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
36. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
37. Использование различных форм занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
38. Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений.
39. Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях.
40. Методика применения физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ.
41. Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
42. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.

Требования к контрольной работе

Контрольная работа представляет собой один из видов самостоятельной работы обучающихся. По сути – это изложение ответов на определенные теоретические вопросы по учебной дисциплине, а также решение практических задач. Контрольные проводятся для того, чтобы развить у обучающихся способности к анализу научной и учебной литературы, умение обобщать, систематизировать и оценивать практический и научный материал, укреплять навыки овладения понятиями определенной науки и т. д. При оценке контрольной преподаватель руководствуются следующими критериями:

- работа была выполнена автором самостоятельно;
- обучающийся подобрал достаточный список литературы, которая необходима для осмысления темы контрольной;
- автор сумел составить логически обоснованный план, который соответствует поставленным задачам и сформулированной цели;
- обучающийся анализирует материал;
- контрольная работа отвечает всем требованиям четкости изложения и аргументированности, объективности и логичности, грамотности и корректности;
- обучающийся сумел обосновать свою точку зрения;
- контрольная работа соответствует всем требованиям по оформлению;
- автор защитил контрольную и успешно ответил на все вопросы преподавателя.

Контрольная работа, выполненная небрежно, не по своему варианту, без соблюдения правил, предъявляемых к ее оформлению, возвращается без проверки с

указанием причин, которые доводятся до обучающегося. В этом случае контрольная работа выполняется повторно.

При выявлении заданий, выполненных самостоятельно, преподаватель вправе провести защиту студентами своих работ. По результатам защиты преподаватель выносит решение либо о зачете контрольной работы, либо об ее возврате с изменением варианта. Защита контрольной работы предполагает свободное владение студентом материалом, изложенным в работе и хорошее знание учебной литературы, использованной при написании.

Критерии оценки:

- ответ на вопрос задачи правильный.
- объяснение хода её решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями
- степень раскрытия сущности вопроса, знание и понимание материала
- уровень обоснованности суждений
- объективность и точность анализа
- логичность, четкость, ясность
- свободное владение терминологией

Шкалы оценивания:

Оценку «**зачтено**» заслуживает студент, обнаруживший знания только основного материала, но не усвоивший детали, допускающий ошибки принципиального характера, демонстрирующий не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.

Оценку «**не зачтено**» заслуживает студент, не усвоивший основного содержания материала, не умеющий систематизировать информацию, делать необходимые выводы, чётко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирующий низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.

Тестирование

Тестирование является одним из основных средств формального контроля качества обучения. Это метод, основанный на стандартизированных заданиях, которые позволяют измерить психофизиологические и личностные характеристики, а также знания, умения и навыки испытуемого.

Тестовый метод контроля качества обучения имеет ряд несомненных преимуществ перед другими педагогическими методами контроля: высокая научная обоснованность теста; технологичность; точность измерений; наличие одинаковых для всех испытуемых правил проведения испытаний и правил интерпретации их результатов; хорошая сочетаемость метода с современными образовательными технологиями. Основные принципы тестирования следующие:

- связь с целями обучения - цели тестирования должны отвечать критериям социальной полезности и значимости, научной корректности и общественной поддержки;
- объективность - использование в педагогических измерениях этого принципа призвано не допустить субъективизма и предвзятости в процессе этих измерений;
- справедливость и гласность - одинаково доброжелательное отношение ко всем обучающимся, открытость всех этапов процесса измерений, своевременность ознакомления обучающихся с результатами измерений;
- систематичность - систематичность тестирований и самопроверок каждого учебного модуля, раздела и каждой темы; важным аспектом данного принципа является требование репрезентативного представления содержания учебного курса в содержании теста;
- гуманность и этичность - тестовые задания и процедура тестирования должны исключать нанесение какого-либо вреда обучающимся, не допускать ущемления их по национальному, этническому, материальному, расовому, территориальному, культурному и другим признакам;

Важнейшим является принцип, в соответствии с которым тесты должны быть построены по методике, обеспечивающей выполнение требований соответствующего государственного образовательного стандарта. К принципам тестирования примыкают принципы построения тестовых заданий, включающие в себя следующие принципы:

- коллегиальная подготовка тестовых заданий - позволяет существенно уменьшить важнейший недостаток индивидуального контроля знаний – его субъективность.
- централизованное накопление тестовых заданий - составленные и отобранные экспертами тестовые задания должны храниться в базе данных системы тестирования, обрабатываться педагогом по соответствующей дисциплине с целью устранения возможных дублирований заданий.
- унификация инструментальных средств подготовки тестовых заданий - образовательные учреждения должны использовать унифицированное программное обеспечение систем тестирования, инвариантное к предметной области.

Методические аспекты контроля знаний включают:

1. Выбор типов и трудности тестовых заданий («что контролировать?»). Набор тестовых заданий должен соответствовать цели контроля на данном этапе учебного процесса. Так на этапе восприятия, осмысления и запоминания оценивается уровень знаний обучающегося о предметной области и понимания основных положений. Способность обучающегося применять полученные знания для решения конкретных задач, требующих проявления познавательной самостоятельности, оценивается как соответствие требуемым навыкам и/или умениям.

2. Планирование процедуры контроля знаний («когда контролировать?»). Учебный процесс принято рассматривать как распределенный во времени процесс формирования требуемых знаний, навыков и умений. Соответственно этому, выделяют следующие четыре этапа контроля знаний.

1. Исходный (предварительный) контроль. Данный контроль проводится непосредственно перед обучением, имея целью оценить начальный уровень знаний обучающегося и соответственно планировать его обучение.

2. Текущий контроль. Осуществляется в ходе обучения и позволяет определить уровень усвоения обучающимся отдельных разделов учебного материала, а затем на этой основе скорректировать дальнейшее изучение предмета.

3. Рубежный контроль. Проводится по завершении определенного этапа обучения и служит цели оценки уровня знаний обучающегося по теме или разделу курса.

Итоговый контроль. Позволяет оценить знания, умения и навыки обучающегося по курсу в целом.

2. Формирование набора адекватных тестовых заданий («как контролировать?»).

Используются следующие формы тестовых заданий:

- цепные задания - задания, в которых правильный ответ на последующее задание зависит от ответа на предыдущее задание;

- тематические задания - совокупность тестовых заданий любой формы, разработанных для контроля знаний обучающихся по одной изученной теме. Задания могут быть цепными и тематическими одновременно, если их цепные свойства имеют место в рамках одной темы;

- текстовые задания - совокупность заданий, созданных для контроля знаний обучающихся конкретного учебного текста, текстовые задания удобны для проверки классификационных знаний;

- ситуационные задания - разрабатываются для проверки знаний и умений обучающихся действовать в практических, экстремальных и других ситуациях, а также для интегрального контроля уровня знаний обучающихся. Каждая из рассмотренных форм тестовых заданий имеет несколько вариантов. Например, возможны задания с выбором одного правильного ответа, с выбором одного наиболее правильного ответа и задания с выбором нескольких правильных ответов. Последний вариант является наиболее предпочтительным.

В тестовых заданиях используются четыре типа вопросов:

– закрытая форма - является наиболее распространенной и предлагает несколько альтернативных ответов на поставленный вопрос. Например, обучающемуся задается вопрос, требующий альтернативного ответа «да» или «нет», «является» или «не является», «относится» или «не относится» и т. п. Тестовое задание, содержащее вопрос в закрытой форме, включает в себя один или несколько правильных ответов и иногда называется выборочным заданием. Закрытая форма вопросов используется также в тестах-задачах с выборочными ответами. В тестовом задании в этом случае сформулированы условие задачи и все необходимые исходные данные, а в ответах представляют несколько вариантов результата решения в числовом или буквенном виде. Обучающийся должен решить задачу и показать, какой из представленных ответов он получил.

– открытая форма - вопрос в открытой форме представляет собой утверждение, которое необходимо дополнить. Данная форма может быть представлена в тестовом задании, например, в виде словесного текста, формулы (уравнения), графика, в которых пропущены существенные составляющие - части слова или буквы, условные обозначения, линии или изображения элементов схемы и, графика. Обучающийся должен по памяти вставить соответствующие элементы в указанные места («пропуски»).

– установление соответствия - в данном случае обучающемуся предлагают два списка, между элементами которых следует установить соответствие;

– установление последовательности - предполагает необходимость установить правильную последовательность предлагаемого списка слов или фраз.

Примерные вопросы для целей тестирования по дисциплине

1. Аутогенная тренировка – это система:
 - а) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов;
 - б) сознательно применяемых человеком условных рефлексов;
 - в) сознательно применяемых человеком психологических приемов;**
 - г) сознательно применяемых человеком физических упражнений.

2. Методы психологической саморегуляции (укажите 2 правильных ответа):
 - а) мышечная релаксация по Э. Джекобсону;**
 - б) повышение самосознания;
 - в) идеомоторная тренировка;
 - г) аутогенная тренировка И.Г. Шульца.**

3. Укажите цель низшей аутогенной тренировки:
 - а) овладеть определенными упражнениями для управления работой внутренних органов, добиться положительного психического настроения и мышечного расслабления;**
 - б) овладеть определенной техникой физических упражнений для управления телом в пространстве, добиться положительного настроения на предстоящую деятельность;
 - в) овладеть определенными упражнениями для управления работой различных мышечных групп, понять индивидуальные особенности своей психики.

4. Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?
 - а) 4;
 - б) 5;
 - в) 6;**
 - г) 7.

5. Какие заболевания не являются противопоказаниями к применению аутогенной тренировки (укажите 3 правильных ответа)?
 - а) повышенное артериальное давление;**
 - б) пониженное артериальное давление;
 - в) заболевания ЖКТ в стадии обострения;
 - г) бронхиальная астма;**
 - д) нарушение периферического кровообращения;**
 - е) тяжелые психические расстройства.

6. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?
 - а) 1924;**
 - б) 1944;
 - в) 1964.

7. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:
 - а) с нарушением интеллекта;
 - б) с различными физическими недостатками;
 - в) трансплантаты;
 - г) с патологией дыхательных путей.**

8. В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?
- а) 1924;
 - б) 1963;**
 - в) 1983.
9. К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):
- а) социальная;
 - б) педагогическая;**
 - в) медицинская;**
 - г) физическая;
 - д) психологическая.
10. В каком году была создана Международная федерация – организация спорта для людей с нарушением интеллекта «Спешл Олимпикс»?
- а) 1960;
 - б) 1968;**
 - в) 1988.
11. Укажите, что не является основным направлением адаптивного спорта:
- а) паралимпийское;
 - б) специальное Олимпийское движение;
 - в) Всемирные игры глухих.
 - г) специальное Европейское движение.**
12. В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом?
- а) 1964;
 - б) 1970;
 - в) 1976.**
13. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:
- а) адаптивной двигательной рекреации;**
 - б) адаптивной физической реабилитации;
 - в) адаптивного физического воспитания.
14. Лечение верховой ездой это: _____.
- (Ответ: райдтерапия или иппотерапия)*
15. Перечислите 3 заболевания, при которых показано лечение верховой ездой.
- а) нарушение двигательной сферы в результате параличей, полиомиелита и т.д.**
 - б) различные нарушения при климатической адаптации;
 - в) мочекаменная болезнь;
 - г) умственная отсталость;**
 - д) различные нарушения социальной адаптации;**
 - е) послеоперационная реабилитация.
16. В каком году была создана Международная спортивная ассоциация слепых?
- а) 1971;
 - б) 1981;**

в) 1990.

17. В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе:

- а) лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями;
- б) лица с заболеваниями кардио-респираторной системы;**
- в) лица с церебральным параличом;
- г) лица с нарушением органов слуха;
- д) лица с нарушением органов зрения;
- е) лица с нарушением интеллекта;
- ж) инвалиды на колясках.

18. Первый проект комплекса ГТО был разработан и утверждён в:

- а) 1917 году;
- б) 1929 году;
- в) 1931 году;**
- г) 1948 году;
- д) 2014 году.

19. Проект современного комплекса ГТО утверждён в:

- а) 2013 году;
- б) 2014 году;**
- в) 2015 году;
- г) ещё не утверждён.

20. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются:

- а) все лица без исключения;
- б) только школьники, студенты и взрослое население в возрасте от 7 до 45 лет;
- в) лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.**

21. Какие виды знаков отличия ГТО существуют (3 правильных варианта)?

- а) платиновый;
- б) золотой;**
- в) серебряный;**
- г) бронзовый;**
- д) медный.

22. Сдача нормативов комплекса ГТО является:

- а) обязательной;
- б) добровольной;**
- в) добровольно-принудительной.

23. Структура комплекса ГТО состоит из следующих частей (2 правильных варианта):

- а) физкультурная;
- б) спортивная;**
- в) нормативно-тестирующая;**
- г) зачётная.

24. Возрастная структура комплекса ГТО состоит из:

- а) 5 ступеней;
- б) 9 ступеней;
- в) 11 ступеней;**
- г) 13 ступеней.

25. Выполнение какого количества нормативов для получения серебряного и золотого знака отличия подразумевает возрастная ступень 18-29 лет?

- а) 5-6;
- б) 6-7;
- в) 7-8;**
- г) 8-9.

26. Рекомендуемый недельный двигательный режим для мужчин и женщин 18-29 лет:

- а) менее 5 часов;
- б) не менее 8 часов;
- в) не менее 11 часов;**
- г) не менее 16 часов.

27. Адаптивная физическая реабилитации, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в ...

- а) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении
- б) его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре
- в) лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда, в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности)**
- г) риске, повышенном напряжении, потребности испытывать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни

28. Патогенез - это

- а) заболевание определённого вида
- б) раздел патологии, изучающий механизмы развития болезней**
- в) учение о причинах и условиях развития болезней

29. Перечислите основные виды реабилитации...

- а) медицинская, физическая, профессиональная (трудовая), социальная, психологическая**
- б) психологическая, терапевтическая, профессиональная, социальная
- в) физиотерапевтическая, психологическая, социальная, профессиональная

30. По способу организации формы физической реабилитации можно разделить на...

- а) групповые, самостоятельные, индивидуальные**
- б) в медицинских учреждениях, в санаториях, в пансионатах
- в) сменно-групповые, индивидуальные, поточные

31. Реабилитация в зависимости от степени восстановления классифицируется на...

- а) первоначальную, элементарную, полную**

- б) медицинскую, техническую, психологическую
в) социально-трудовую, социально-бытовую, социально-культурную
32. Возможны ли занятия адаптивным спортом при сосудистом процессе в шейном отделе спинного мозга?
- а) нет**
б) да
в) да, только в присутствии врача
33. Какая наука разрабатывает принципы поведения медицинского персонала, направленные на достижение максимального лечебного и оздоровительного эффекта посредством строгого выполнения медиками этических норм и правил поведения?
- а) медицинская деонтология**
б) медицинская этика
в) профессиональная этика
34. После удаления доброкачественных опухолей спинного мозга занятия спортом следует начинать через...
- а) 6 месяцев**
б) 3 месяца
в) через 1 год
г) через неделю
35. Противопоказаны занятия адаптивной физической культурой и спортом при
- а) при нарушениях слуха
б) при задержке психического развития
в) при легочной недостаточности (при уменьшении ЖЕЛ на 50% и больше от должного)
г) при нарушениях речи
36. Резкие наклоны, упражнения с отягощением, стойки на голове, плечах, руках, кувырки, висы вниз головой, соскоки со снарядов, длительные статические напряжения противопоказаны детям:
- а) с нарушением слуха
б) с нарушением интеллекта
в) с нарушением зрения
37. Врачебный контроль в процессе занятий АФК осуществляется путём проведения....
- а) текущих осмотров
б) врачебно-педагогических наблюдений
в) углубленных и кратных медицинских осмотров
г) повторных медицинских осмотров
38. Какие критерии отражаются в дневнике самоконтроля при занятиях адаптивной физической культурой и спортом?
- а) дата, сон, настроение, самочувствие, работоспособность, содержание тренировки, пульс, нарушение режима дня**
б) время проведения занятий: утро, день, вечер
в) пульс: утром, до тренировки, после тренировки, через 15 мин

39. Какое физическое качество можно оценить следующим тестом: и.п. стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед?

- а) выносливость
- б) гибкость**
- в) силу
- г) равновесие

40. Пандус – тест это...

- а) езда по пандусу вверх с максимальной скоростью**
- б) переход из и.п. лежа в положение сидя
- в) отжимание от поручней кресла-коляски

41. Необходимое количество углубленных медицинских осмотров в году для лиц, занимающихся адаптивной физической культурой...

- а) 1 раз в год
- б) не менее 2 раз в год**
- в) 3-4 раза в год

Критерии оценки:

- количество правильных ответов
- 1 правильный ответ= 1 балл (за 100-процентный ответ на вопрос)
- при наличии более 1 правильного ответа количество баллов за вопрос рассчитывается исходя из процентовки правильных ответов на вопрос (например, 50% - 0,5 балла)
- скорость ответа на вариант теста.

Шкалы оценивания теста

Оценка «отлично» выставляется при условии правильного ответа не менее чем 85 % тестовых заданий;

Оценка «хорошо» выставляется при условии правильного ответа не менее чем 70 % тестовых заданий;

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа не менее 51 %;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа менее чем на 50 % тестовых заданий.

Результаты текущего контроля используются при проведении промежуточной аттестации.

Зачет Вопросы к зачету

1. Общепринятая терминология физических упражнений.
2. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование скелета.
3. Закаливание и здоровье
4. Стресс и занятия физическими упражнениями.
5. Структура занятия по физической культуре
6. Правила составления комплекса физических упражнений
7. Упражнения для коррекции осанки.
8. Упражнения для профилактики плоскостопия.
9. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
10. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора.
11. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед выбранным видом спорта.
12. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
13. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
14. Роль суставов в движениях человека.
15. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.
16. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.
17. Энергетический баланс. Роль физических упражнений в регулировании энергозатрат человека.
18. Строение сердечно-сосудистой системы. Влияние занятий спортом на сердце. Показатели деятельности сердца здорового человека.
19. Строение и функции дыхательной системы. Влияние регулярных занятий спортом на состояние дыхательной системы.
20. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние нервной системы.
21. Комплекс физических упражнений при длительной работе на персональном компьютере.
22. Комплекс физических упражнений после длительного сидения.
23. Применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей.
24. Основы составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений, комплексов специально-подготовительных упражнений, комплексов утренней гигиенической гимнастики.

Критерии оценки:

- полнота и развернутый ответ на поставленный вопрос.
- доказательно раскрыты основные положения.
- четкость структуры,
- последовательное изложение,
- полное отражение сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений.
- использование научной терминологии.

Шкалы оценивания

Зачтено - вопрос раскрыт полностью, студент продемонстрировал знание и понимание материала, высокий уровень обоснованности суждений, оригинальность мышления, свои суждения излагал логично, четко, понятно, обладает достаточно высоким уровнем речевой культуры, использует в рассуждения специальные термины.

Не зачтено - вопрос раскрыт не полностью, студент продемонстрировал невысокий уровень понимания материала, суждения не обосновывает, демонстрирует скудное мышление, свои суждения излагает сбивчиво, нечетко, уровень речевой культуры невысок, не использует в рассуждения специальные термины.

Учебно-методическое и информационное обеспечение 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. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88510.html>
2. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой : учебное пособие / В.В. Андреев, А.И. Морозов, Л.Е. Школьников, А.В. Фоминых. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 96 с. — ISBN 978-5-98452-148-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73549.html>
3. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. - Москва :Спорт, 2016. - 624 с.ISBN 978-5-906839-11-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/914634>

Дополнительная литература

1. Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>
2. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 с. — ISBN 978-5-9227-0637-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>

Программное обеспечение, Интернет-ресурсы, электронные библиотечные системы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.
6. Основы физической культуры в вузе. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ) http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
7. Электронные учебники по физической культур: <http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html>