Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра теории и методики физического воспитания

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Для направления 49.03.01 Физическая культура

Составитель ОС и ММ
Доцент, к.п.н. А. А. Найн

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры от «26» апреля 2021 г.

Зав. кафедрой ТиМ ФВ ___ Л. В. Пигалова

Челябинск
2021
(2021–2022)

1 Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3
Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1

2 Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые блоки/разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции (или их части)	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства
1	Адаптивное физическое воспитание. Основные понятия, классификация	ОПК-3; ОПК-1	3	Контрольная работа «Понятийный аппарат». Тестовые задания Теоретический вопрос на зачете
2	Виды адаптивного физического воспитания для лиц специальных медицинских групп	ОПК-3; ОПК-1	3	Контрольная работа «Основные термины и понятия» Тестовые задания Теоретический вопрос на зачете
3	Адаптивное самовоспитание	ОПК-3; ОПК-1	2	Тестовые задания Теоретический вопрос на зачете
4	Особенности адаптивного самовоспитания и самостоятельные занятия лечебной физической культурой лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-3; ОПК-1	3	Поиск и запись определений основных терминов, КР Тестовые задания Теоретический вопрос на зачете
5	Врачебный контроль и педагогическое наблюдение.	ОПК-3; ОПК-1	3	Провести практическое занятие «Оценка физического развития» Тестовые задания Теоретический вопрос на зачете

3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
Знает: способы реализации здоровьесберегающих возможностей использования средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; значение и методы физической подготовки, двигательного и когнитивного обучения. **Умеет:** проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия по двигательному и когнитивного обучению и физической подготовке. **Имеет опыт:** проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Пороговый (удовлетворительно)	Значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни. Оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике Техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов.
Знает: способы реализации здоровьесберегающих возможностей использования средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; значение и методы физической подготовки, двигательного и когнитивного обучения. **Умеет:** проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия по двигательному и когнитивного обучению и физической подготовке. **Имеет опыт:** проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Продвинутый (хорошо)	Основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели Определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения Техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений

Знает: способы реализации здоровьесберегающих возможностей использования средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; значение и методы физической подготовки, двигательного и когнитивного обучения. **Умеет:** проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия по двигательному и когнитивного обучению и физической подготовке. **Имеет опыт:** проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Высокий (отлично)	Методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС. Контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания. Проведением мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
Знает: положение теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузок, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста. **Умеет:** планировать тренировочный процесс на различных этапах спортивной подготовки, с учётом занимающихся различного пола и возраста. **Имеет опыт:** планирование тренировочного процесса ориентируясь на положение теории физической культуры и спорта.	Пороговый (удовлетворительно)	Требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности занимающихся различного пола и возраста. Частично умеет планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. Частично владеет умением планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
Знает: положение теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузок, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста. **Умеет:** планировать тренировочный процесс на различных этапах спортивной подготовки, с учётом занимающихся различного пола и возраста. **Имеет опыт:** планирование тренировочного процесса ориентируясь на положение теории физической культуры и спорта.	Продвинутый (хорошо)	Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности В целом умеет планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста В целом владеет умением планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

Знает: положение теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузок, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста. **Умеет:** планировать тренировочный процесс на различных этапах спортивной подготовки, с учётом занимающихся различного пола и возраста. **Имеет опыт:** планирование тренировочного процесса ориентируясь на положение теории физической культуры и спорта.	Высокий (отлично)	Ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам физкультурно-спортивной деятельности Умеет планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. Уверено владеет умением планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

4 Описание шкал оценивания

Высокий уровень освоения, оценка «отлично» (80-100 баллов)

глубокие и твердые знания программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

полные, четкие, логически последовательные, правильные ответы на поставленные вопросы; умение выделять главное и делать выводы;

умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии, обосновывать выдвигаемые предложения и принимаемые решения; применять теоретические знания при решении практических задач;

безупречное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением.

Продвинутый уровень освоения, оценка «хорошо» (65-79 баллов)

достаточно полные и твёрдые знания программного материала учебной дисциплины, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

последовательные, правильные, конкретные, без существенных неточностей ответы на поставленные вопросы, свободное устранение замечаний о недостаточно полном освещении отдельных положений при постановке дополнительных вопросов;

умение достаточно полно анализировать факты, события, явления и процессы, применять теоретические знания при решении практических задач; несущественные неточности при обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

правильное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением;

безошибочное чтение схем, графиков.

Пороговый уровень освоения, оценка «удовлетворительно» (50-64 баллов)

знание основного программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи основных рассматриваемых явлений (процессов);

правильные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы, несущественные ошибки в чтении графиков, схем;

умение применять теоретические знания к решению основных практических задач, ограниченные навыки в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

отдельные неточности или недостаточно четкое выполнение приемов работы на оборудовании.

Компетенция не освоена, оценка «неудовлетворительно (менее 50 баллов)

отсутствие знаний значительной части программного материала; неправильные ответы на вопросы, существенные и грубые ошибки в ответах,

недопонимание сущности излагаемых вопросов, грубые ошибки в чтении графиков, схем; неумение применять теоретические знания при решении практических задач,

отсутствие навыков в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений.

5 Типовые контрольные задания, тесты и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ЗНАТЬ

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения (ОПК-1):
а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия. +
б) Способность организма к выполнению трудовых и профессиональных функций.
в) Отсутствие болезни.

2. С какой целью планируют режим дня (ОПК – 3):
а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки +
в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

3. Что такое закаливание (ОПК-1):
а) переохлаждение или перегрев организма
б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям +

4. Утренняя гимнастика – это (ОПК-1):
а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений +
б) один из методов похудания
в) метод быстрого просыпания

5. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику: (ОПК-1)
а) 5 часов
б) 6 часов
в) 1 час +

6. Главная опора человека при движении (ОПК – 3):
а) внутренние органы
б) скелет +
в) мышцы

7. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является (ОПК – 3):
а) рациональное питание
б) личная и общественная гигиена
в) двигательный режим +

8. Что не относится к здоровому образу жизни: (ОПК – 3):
а) продолжительный отдых +
б) правильное питание
в) физические нагрузки

9. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека (ОПК – 3):
а) наследственность
б) экологическая обстановка
в) уровень развития науки +

10. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека (ОПК – 3):
а) кисломолочные продукты
б) фаст фуд +
в) овощи и фрукты

11. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись (ОПК-1):
а) отдохнуть +

б) заняться домашними делами
в) выполнить комплекс упражнений

12. Что не относится к вредным привычкам (ОПК-1):
а) курение
б) просмотр мультфильмов +
в) алкоголь

13. Выбери, что не относится к алкоголю (ОПК-1):
а) лимонад +
б) вино
в) пиво

14. Найди неверное высказывание (ОПК-1):
а) надо сочетать труд и отдых
б) надо чистить обувь и одежду
в) малоподвижный образ жизни полезен +

15. К чему приводят вредные привычки (ОПК-1):
а) к замедлению роста организма +
б) к уважению окружающих
в) к интересному проведению времени

16. Здоровый образ жизни – это (ОПК – 3):
а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья +
в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

17. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает: (ОПК – 3)
а) цианистый водород
б) эфирные масла
в) радиоактивные вещества +

18. Что такое режим дня (ОПК – 3):
а) порядок выполнения повседневных дел
б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых +
в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

19. Что такое рациональное питание (ОПК – 3):
а) питание, распределенное по времени принятия пищи
б) питание набором определенных продуктов
в) питание с учетом потребностей организма +

20. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность: (ОПК – 3)
а) вода, белки, жиры и углеводы
б) белки, жиры, углеводы +
в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли

21. Что такое витамины:
а) Органические химические соединения,необходимые для синтеза белков-ферментов. +
б) Органические химические соединения,являющиеся ферментами.
в) Неорганические химические соединения,необходимые для работы организма.

22. Что такое двигательная активность:
а) занятие физической культурой и спортом
б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие +
в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

23. Что такое личная гигиена:
а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья +

24. Основные двигательные качества (ОПК-1):
а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества +
в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

25. Одним из важнейших направлений профилактики, является (ОПК-1):
а) охрана окружающей среды
б) экологическая безопасность
в) ЗОЖ +

26. ЗОЖ включает (ОПК-1):
а) охрану окружающей среды
б) улучшение условий труда
в) оба варианта верны +
г) нет верного ответа

27. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья (ОПК-1):
а) научность
б) объективность
в) оба варианта верны +
г) нет верного ответа

28. Устным методом пропаганды ЗОЖ является (ОПК – 3):
а) повседневное общение с окружающими
б) аудиозаписи
в) лекция +

29. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека (ОПК – 3):
а) индивидуальный образ жизни +
б) служба здоровья
в) окружающая среда

30. Для развития мышечной выносливости следует выполнять (ОПК – 3):
а) упражнения на тренажерах
б) упражнения с преодолением веса собственного тела +
в) упражнения на растягивание мышц

1. Одно из основных средств предмета «Физическая культура» (ОПК-1):
а) лекарственные препараты
б) лечебные процедуры
в) двигательная активность
г) умственная деятельность

2. В сфере интересов «Здорового образа жизни» находится (ОПК-1):
а) среда обитания и условия жизнедеятельности человека
б) здоровье и здоровый человек
в) болезнь и больной
г) политические интересы

3. «Экстравагантная демографическая ситуация» – это (ОПК-1):
а) поколение родившихся меньше поколения своих родителей
б) неконтролируемое использование фармакологических веществ
в) «страшные заболевания», связанные с «ошибками» цивилизации
г) последствия заражения территорий радиационным излучением

4. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды в течение жизни – это (ОПК-1):
а) динамический процесс, который может улучшаться или ухудшаться
б) состояние организма стабильно
в) состояние только улучшается
г) состояние только ухудшается

5. С точки зрения здорового образа жизни, сколько состояний выделяют в уровне здоровья? (ОПК-1)
а) одно
б) два
в) три
г) четыре

6. Факторы риска это (ОПК – 3):
а) чужеродные факторы
б) эндогенные и экзогенные факторы
в) устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды
г) иммунитет

7. Что такое гипокинезия? (ОПК – 3)
а) слабое здоровье
б) малая двигательная активность
в) интенсивные физкультурные занятия
г) снижение работоспособности

8. Какова причина гиперкинезии у школьников? (ОПК – 3)
а) методически грамотное проведение занятий
б) слабое здоровье
в) низкая двигательная активность
г) значительное увеличение двигательной активности

9. Рост и развитие организма продолжается (ОПК – 3):
а) до 20 лет
б) до 25 лет
в) с 25 до 35 лет
г) с 35 до 40 лет

10. Одним из наиболее важных, значимых средств формирования здоровья и здорового образа жизни является (ОПК-1):
а) физическая культура
б) хорошее самочувствие
в) спорт высоких достижений
г) массаж

11. Занятия на уроках физкультуры удовлетворяют потребность в движениях школьника (ОПК-1)
а) на 20-30 %
б) на 40-60 %
в) на 80 %
г) на 100 %

12. Целью здоровьесберегающей деятельности является: (ОПК-1)
а) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств;
б) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитиепотребности в самосовершенствовании;
в) сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитиепотребности в здоровом образе жизни.

13. На состояние здоровья студентов влияет группа факторов (укажите два правильных ответа):***(ОПК-1)***
а) внутривузовские;
б) медицинские;
в) общественные;
г) учебно-организационные;
д) личностные.

14. Здоровьесберегающая среда – это: ***(ОПК-1)***
а) среда, содействующая улучшению физического и функциональногосостояние человека;
б) среда, способствующая нормализации психоэмоциональногосостояния человека;
в) среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека.

15. По определению ВОЗ качество жизни - это: ***(ОПК-1)***
а) восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья;
б) восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья;
в) восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума.

16. К внешнему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа) ***(ОПК – 3)***:
а) мнение окружающих;
б) источники знаний по здоровьесбережению;
в) возможность укрепления здоровья;
г) доступность современной тренажерной техники;
д) показатели физической подготовленности.

17. К внутреннему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа) ***(ОПК – 3)***:
а) знания о здоровье;
б) периодический контроль состояния здоровья;
в) наличие инфраструктуры;
г) уровень материального достатка;
д) навыки здоровьесбережения.

18. К методу пропаганды ЗОЖ относится (укажите два правильных ответа) (ОПК – 3):
а) наглядный;
б) произвольный;
в) комбинированный;
г) сочетанный;
д) словестный.

19. Наглядный метод пропаганды ЗОЖ состоит из (укажите два правильных ответа) : (ОПК-1)

а) движущихся объектов;
б) средств массовой информации;
в) видеозарисовок;
г) натуральных объектов;
д) изобразительных средств.

20. Лично-ориентированный подход в обучении – это: (ОПК-3)

а) организация образовательного процесса с приоритетом устранения факторов, тормозящих развитие человека, применением инновационных технологий, развивающих творческие способности обучающегося;
б) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается созданию условий для развития ресурсов человека, творческих возможностей с применением инновационных технологий;
в) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается потребностям и интересам человека, созданию условий для развития его ресурсов, творческих возможностей, устранению факторов, тормозящих развитие человека.

21. Основным компонентом здоровьесберегающей технологии выступает (укажите два правильных ответа): (ОПК-1)

а) аксиологический;
б) профилактический;
в) восстановительный;
г) эмоционально-волевой;
д) природный.

22. Рефлексивная функция здоровьесберегающей технологии заключается (ОПК-3)

а) в переосмыслении предшествующего личностного опыта;
б) в объединение различных научных систем образования;
в) в трансляции опыта ведения здорового образа жизни.

23. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это: (ОПК-1)

а) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на выявление личностных качеств, способствующих формированию представлений о физиологии человека, мотивацию к отказу от вредных привычек;
б) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни;
в) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, его сохранению и укреплению, формирование представления о составных частях ЗОЖ.

24. Эффектом внедрения здоровьесберегающего обучения студентов является (укажите два правильных ответа): (ОПК-3)

а) улучшение качества инфраструктуры;

б) снижение уровня заболеваемости;

в) стабилизация показателей психоэмоционального состояния;

г) повышение качества жизни;

д) увеличение источников знаний по здоровьесбережению.

25. Аксиологический компонент здоровьесберегающих технологий проявляется: (ОПК-1)

а) в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма;

б) в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни;

в) в приобретении необходимых для процесса здоровьесбереженияознаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей.

УМЕТЬ (ОПК-1; ОПК-3)

Задача

Разработать примерный план физкультурного занятия по адаптивному физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста

Задача

Разработать алгоритм занятия по адаптивному физическому воспитанию для учащихся начальной школы.

Задача

Разработать сценарий спортивно-физкультурного праздника «День Здоровья» по адаптивному физическому воспитанию, для детей младшего школьного возраста.

Задача

Вам необходимо разработать программу закаливающих процедур.

Дайте определение понятию «закаливание». Какие основные принципы закаливания вы знаете? В чем суть этих принципов?

Задача

Вам необходимо разработать программу закаливания водой.

Какие особенности имеет использование водных процедур для закаливания? Укажите наиболее распространенные формы закаливания водой. С уровня каких температур воды следует начинать закаливание и через какие промежутки времени необходимо снижать температуру воды.

Задача

Провести анализ различных, доступных психорегулирующих техник, позволяющих расслабиться, снять напряжение. Например: Психорегулирующее упражнение. Погрузитесь в тишину, “включите” воображение, подумайте о страданиях людей: о боли, смятении, тревогах, отчаянии, унижении, одиночестве, болезнях - в том числе и собственных. После этого, напротив, представьте могущество человека: его стремление стать независимым, здоровым, сильным, его способность любить, творить, объединяться в борьбе против зла.

Задача

Сформулируйте вспомогательные средства адаптивного физического воспитания схематично

Задача

Оцените распорядок для спортсменов, занимающихся легкой атлетикой в университете.

-подъем в 6 утра;

-утренняя гимнастика без водных процедур 15 мин;

-прием пищи 3 раза в день (в 7 часов, 13 часов, 19 часов);

-пребывание на воздухе 2 часа в день;

- занятия спортом с оптимальной физической нагрузкой ежедневно по 2 часа;

-сон 7 часов;

1. Все ли показатели являются оптимальными?

2. Ваши рекомендации по улучшению режима для спортсмена.

Задача

Вам необходимо оценить состояние микроклимата в спортивном зале.

Какие методы оценки вы знаете? Что такое методы эффективно-эквивалентных и результирующих температур? Какие приборы, и в каком количестве вам необходимы для определения результирующей температуры в спортзале?

Задача

Перечислимте задачи адаптивного физического воспитания (6)

Задача

Перечислимте основные функции учителя адаптивной физической культуры

Задача

Провести опрос детей, студентов, чтобы выявить мотивацию обследуемых, их отношение к ведению здорового образа жизни.

Задача

Выберите из перечисленных те качества, которые считаются психофизическими: целеустремленность, сила, равновесие, быстрота, гибкость, глазомер, точность, выносливость, смелость, ловкость, дисциплинированность, инициативность. Дайте определение каждого из них (конспект в рабочей тетради)

ВЛАДЕТЬ (ОПК-1; ОПК-3)

Кейс

Составьте таблицу: в первой графе – «Правило здорового питания» (например, «Необходимо потреблять 30 мл воды на 1 кг веса в сутки»); во второй графе – «Последствия его нарушения» (обезвоженность, сухость кожи, болезни почек, иммунной системы»). В таблице должно быть не менее десяти пунктов.

Кейс

а) Рассчитайте химический состав и калорийность принимаемой вами в течение недели пищи (с помощью таблиц химического состава и энергетической ценности пищевых продуктов);

б) определите свой расход энергии за каждый день недели и его среднюю величину за семь дней;

в) сравните свои расчеты. Сделайте выводы и рекомендации по рационализации питания.

Кейс Создание проекта «Здоровый образ жизни»

Создавать проект этой программы у нас будет группа аналитиков (4 человека). Ваша задача, дорогие аналитики, проанализировать всю информацию, которая вам будет представлена группами “Диетологи”, “Психологи”, “Специалисты по физической культуре”. Возможно, что-то вам придется объединить, обобщить, выделить главное из того обилия материала, который вы услышите, и создать проект программы здорового образа жизни, представить его в виде тезисов на листе бумаги. Затем вы ознакомите нас с данным проектом.

1. Диетологи рассматривают вопросы, связанные с режимом питания, его полноценностью.
2. Специалисты по физической культуре вопросы, связанные с активным движением и его влиянием на организм.
3. Психологи изучают влияние стрессов на организм человека и пути выхода из стресс-ситуаций. Для работы каждой группе дается 20-30 минут.

Кейс

Студентам предлагается выполнить тест «Адаптивная физическая культура».

Студент выходит к доске, выбирает правильные ответы и соединяет точки в определенной последовательности. Если ответы верны и точки соединены правильно получится рисунок, символизирующий бегущего человека.

Кейс

Заполните схему проведения закаливающих процедур

Воздушные ванны	Температура воздуха продолжительность
Солнечно-воздушные ванны	Продолжительность на один прием
Обтирание	Температура воды Температура воздуха Продолжительность
Обливание	Температура воды Температура воздуха Продолжительность
Контрастное обливание	Разница температуры Абсолютная температура

Кейс

Проводиться практическая работа «Самооценка текущего состояния здоровья по результатам анализа объективных показателей» Подводятся итоги по результатам практической работы (на жетонах указывается уровень здоровья: В – высокий, С – средний, Н – низкий). Проводится подсчет студентов, имеющих высокий, средний и низкий уровень здоровья. Результаты представляются на доске.

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

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Принципы распределения детей, занимающихся АФВ, на медицинские группы.
2. Особенности АФВ детей со слабым физическим развитием и низким уровнем физической подготовленности.
3. Вспомогательные средства адаптивного физического воспитания.
4. Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания.
5. Адаптивное физическое воспитание в школе.
6. Особенности методов и методических приемов адаптивного физ. воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных коррекционных дошкольных и школьных образовательных учреждениях.
7. Адаптивное физическое воспитание в лечебных учреждениях (диспансеры, поликлиники).
8. Роль адаптивного физического воспитания в социализации, адаптации и реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
9. Особенности методов и методических приемов адаптивного физ. воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в домах ребенка.
10. Особенности методов и методических приемов адаптивного физ. воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в дошкольном возрасте.
11. Особенности средств АФВ.
12. Особенности методов и методических приемов адаптивного физ. воспитания детей - инвалидов.
13. Особенности адаптивного самовоспитания.
14. Особенности методов и методических приемов адаптивного физ. воспитания в домах ребенка.