

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)
**ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Направление и направленность (профиль)
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2023

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Оценка двигательной активности лиц с ограниченными возможностями состояния здоровья» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №942) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Журавская Н.С.

Мазитова Н.В.

Утверждена на заседании кафедры медико-биологических дисциплин от 19.05.2026
, протокол № 9

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Журавская Н.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1599855048
Номер транзакции	0000000000FD6C5B
Владелец	Журавская Н.С.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель дисциплины «Оценка двигательной активности лиц с ограниченными возможностями состояния здоровья» – ознакомление будущих бакалавров адаптивной физической культуры с современным пониманием проблем оценки двигательной активности лиц с ограниченными возможностями состояния здоровья, овладение широким спектром концептуальных и методических подходов организации и проведения двигательной активности лиц с ограниченными возможностями состояния здоровья.

Задачи дисциплины:

1. Ознакомление с историей развития и современными концепциями оценки физического состояния человека.
2. Формирование представлений студентов о современных инновационных тенденциях в теории и практике сферы оценки состояния организма человека.
3. Изучение особенностей осуществления мониторинга физического состояния в зависимости от пола, возраста, региональных, климатогеографических, экологических, социально-экономических условий.
4. Формирование умения практического использования полученных знаний в деятельности различных образовательных учреждениях и спортивных организациях

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (Б-ФЗ)	ПКВ-2 : Способность проводить мониторинг результатов реабилитации и оперативную корректировку реабилитационных мероприятий для достижения прогнозных показателей завершеного реабилитационного случая	ПКВ-2.2.1к : Аргументирует перечень, приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий, ресурсы межведомственной реабилитационной инфраструктуры для достижения прогнозных показателей завершеного реабилитационного случая на основе российского и зарубежного опыта и полученных знаний	РД1	Знание	Знает структуру, содержание и приоритетность реабилитационных мероприятий для достижения реабилитационного результата с использованием российского и зарубежного опыта

		ПКВ-2.2.2к : Осуществляет контроль за ходом, качеством и объемом предоставляемых комплексных реабилитационных мероприятий для решения профессиональных задач максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности в интересах реабилитанта и его ближайшего окружения	РД2	Умение	Умеет организовать мониторинг результатов комплексных реабилитационных мероприятий для максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности реабилитанта
		ПКВ-2.2.3к : Рассматривает и предлагает возможные варианты оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации на основании реабилитационного потенциала и рекомендаций членов реабилитационной команды для достижения прогнозных показателей завершеного реабилитационного случая	РД3	Навык	Владеет формами и методами оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации с учетом рекомендаций членов реабилитационной команды и реабилитационного потенциала занимающегося

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	Формирование ценностей	Целевые ориентиры
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Формирование толерантности и уважения к представителям различных национальностей и культур, проживающих в России	Взаимопомощь и взаимоуважение	Доброжелательность и открытость
Формирование духовно-нравственных ценностей		

Воспитание нравственности, милосердия и сострадания	Гуманизм	Гуманность
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Развитие творческих способностей и умения решать нестандартные задачи	Созидательный труд	Креативное мышление
Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Развитие умения эффективно общаться и сотрудничать	Взаимопомощь и взаимоуважение	Толерантность и терпимость

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Оценка двигательной активности лиц с ограниченными возможностями состояния здоровья» относится к элективным дисциплинам (модулям).

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес- тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	ОФО	Б1.ДВ.А	3	3	37	18	18	0	1	0	71	3

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	

1	Оценка при выполнении физических нагрузок. Система мониторинга организма человека	РД2	6	6	0	11	Собеседование
2	Понятие физического состояния человека, здоровый образ жизни, физическая культура личности	РД1	2	2	0	12	Разноуровневые задачи и задания
3	Оценка двигательной активности и другие виды деятельности	РД3	2	2	0	12	Разноуровневые задачи и задания
4	Методы оценки (наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование, тренинг)	РД2	2	2	0	12	Контрольная работа
5	Методы научных исследований в оценке физического состояния человека	РД1	2	2	0	12	Разноуровневые задачи и задания
6	Методика обработки данных оценки двигательной активности	РД3	4	4	0	12	Собеседование
Итого по таблице			18	18	0	71	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

Тема 1 Оценка при выполнении физических нагрузок. Система мониторинга организма человека.

Содержание темы: Общие требования к состоянию контроля занимающихся. Виды контроля. Тесты, требования к тестам и их использование. Мониторинг физического развития занимающихся. Мониторинг уровня физической подготовленности занимающихся (степени развития основных физических качеств). Мониторинг уровня физической работоспособности. Мониторинг уровня биоэнергетического и психоэмоционального состояния занимающихся.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к собеседованию.

Тема 2 Понятие физического состояния человека, здоровый образ жизни, физическая культура личности.

Содержание темы: Общая структура и содержание понятийного аппарата в системе мониторинга. Основные понятия, связанные с планированием мониторинговых процедур. Основные понятия, связанные с организацией и регулированием мониторинговых процедур. Основные понятия, связанные с обработкой и интерпретацией результатов мониторинга.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к реализации разноуровневых задач и заданий.

Тема 3 Оценка двигательной активности и другие виды деятельности.

Содержание темы: Виды контроля и общие требования к тестам. Определение состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся. Комплексные диагностические системы. Тесты по определению уровня физической подготовленности, работоспособность занимающихся (на примере результатов тестирования во время физкультурно-оздоровительных). Отбор систем для мониторинга с использованием современных

технологий. Анализ результатов и разработка. Рекомендаций по внесению соответствующих коррективов в занятия.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к реализации разноуровневых задач и заданий.

Тема 4 Методы оценки (наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование, тренинг).

Содержание темы: Сущность педагогического наблюдения. Характеристика педагогического тестирования. Организация и проведения диагностической беседы. Метод социологического опроса. Сущность делового тренинга. Характеристика психологического тестирования.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к контрольной работе.

Тема 5 Методы научных исследований в оценке физического состояния человека .

Содержание темы: Методологическое место мониторинга в структуре научного исследования. Согласованность тематического направления исследования с содержанием мониторинга. Масштаб обобщения результатов мониторинга от вида (уровня) научного исследования.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к реализации разноуровневых задач и заданий.

Тема 6 Методика обработки данных оценки двигательной активности.

Содержание темы: Статистическая обработка баз данных мониторинга физического состояния населения. Оценка и анализ результатов мониторинга. Использование данных в практической деятельности. Оформление результатов мониторинга в форме отчета.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к собеседованию.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

Общие рекомендации: изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

Работа с конспектом

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по пройденным темам

Изучение и конспектирование научной литературы

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствии с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В

конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

Методические указания по проведению практических занятий

Творческое задание. Обучающимся предлагают осмыслить реальную педагогическую ситуацию. В процессе ее разрешения студенту требуется актуализировать знания, полученные ранее, а если знаний не хватает, то найти их и применить. При этом зачастую сама проблема не имеет однозначных решений, что позволяет преподавателю варьировать ход занятия. Этот метод активного обучения, предназначен для совершенствования навыков и получения опыта в следующих областях: выявление, отбор и решение проблем; работа с информацией — осмысление значения деталей, описанных в ситуации; анализ и синтез информации и аргументов; работа с предположениями и заключениями; оценка альтернатив; принятие решений; слушание и понимание других людей. Непосредственная цель реализации творческого задания совместными усилиями группы студентов проанализировать педагогическую ситуацию в конкретных условиях физкультурно-спортивной деятельности, и выработать практическое решение. Окончание процесса — оценка и выбор лучшего алгоритма действий в контексте поставленной проблемы.

Кейс-задание. Кейс-задания — основной элемент метода case-study, который относится к неигровым имитационным активным методам обучения. Метод case-study или метод конкретных ситуаций (от английского case — случай, ситуация) представляет собой метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач — ситуаций (выполнения кейс-заданий). Кейс (в переводе с англ. — случай) представляет собой проблемную ситуацию, предлагаемую студентам в качестве задачи для анализа и поиска решения. Обычно кейс содержит схематическое словесное описание педагогической ситуации, статистические данные. Кейс дает возможность приблизиться к практике, встать на позицию человека, реально принимающего решения. Метод case-study — инструмент, позволяющий применить теоретические знания к решению практических задач. С помощью этого метода студенты имеют возможность проявить и совершенствовать аналитические и оценочные навыки, научиться работать в команде, находить наиболее рациональное решение поставленной проблемы.

Методические указания по сдаче зачета / экзамена

Экзамен по дисциплине проводится согласно рейтингу дисциплины в последнюю неделю теоретического обучения по дисциплине.

При выставлении оценки экзаменатор учитывает:

- знание фактического материала по программе, в том числе; знание обязательной литературы, современных публикаций по программе курса, а также истории науки;

- степень активности студента на семинарских занятиях;
- логику, структуру, стиль ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике, решить задачи;
- наличие пропусков семинарских занятий по неуважительным причинам.

Рекомендации по работе с литературой

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему, либо ответить на ряд вопросов, которые соответствуют данной теме.

Методические рекомендации по обеспечению самостоятельной работы

Самостоятельная работа, наряду с лекционным курсом и практическими занятиями, является неотъемлемой частью изучения курса.

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести тетради для конспектирования лекций и практических занятий.

В ходе самостоятельной работы изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, научными статьями и материалы демографических исследований. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю.

При подготовке к экзамену повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на экзамен и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратит особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

В процесс освоения дисциплины выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в

соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно рабочей программе дисциплины. Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, дополнительной литературы), составление плана текста, конспектирование текста, выписки из текста, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста, повторная работа над учебным материалом, (составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение

рабочей тетради, аналитическая обработка текста), подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре, подготовка реферата, тестирование и др.

- для формирования умений: решение практических ситуаций и заданий.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563330> (дата обращения: 01.09.2025).

2. Горячева, Н. Л. Технология анализа техники спортивных движений : учебное пособие / Н. Л. Горячева. — Волгоград : ВГАФК, 2022. — 98 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/322958> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Физиология двигательной деятельности : учебно-методическое пособие : направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность «Основы безопасности жизнедеятельности и Физическая культура» ; 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / В.П. Мальцев, А.Э. Щербакова, А.А. Говорухина, Н.И. Ложкина-Гамецкая .— Сургут : РИО СурГПУ, 2022 .— 94 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/807604> (дата обращения: 03.05.2023)

7.2 Дополнительная литература

1. Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями здоровья (организация, методика) : учеб. пособие / Н.А. Соловьёв, М.С. Воротова, О.Ю. Дружинина, Л.Н. Мартыанова .— Ижевск : ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2019 .— 112 с. : ил. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/732905> (дата обращения: 03.05.2023)

2. Ериков В. М. Анатомо-физиологические особенности организма человека : Учебные пособия [Электронный ресурс] : Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина , 2019 - 318 - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/164519>

3. Опорно-двигательный аппарат человека: строение, функции и особенности развития : учебно-методическое пособие / Н. С. Рыбакова, А. А. Андреева, Т. Н. Киселева [и др.]. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2020. — 94 с. — ISBN 978-5-00078-399-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/170380> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Образовательная платформа "ЮРАЙТ"
2. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
3. Электронно-библиотечная система "РУКОНТ"
4. Электронно-библиотечная система "Лань" - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
5. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
6. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prilib.ru/>
7. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Компьютеры
- Проектор
- Физкультурное оборудование

Программное обеспечение:

- Adobe Acrobat Reader
- Microsoft Office 2010 Standart

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Направление и направленность (профиль)
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная
физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2023

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции и	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (Б-ФЗ)	ПКВ-2 : Способность проводить мониторинг результатов реабилитации и оперативную корректировку реабилитационных мероприятий для достижения прогнозных показателей завершенного реабилитационного случая	ПКВ-2.2.1к : Аргументирует перечень, приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий, ресурсы межведомственной реабилитационной инфраструктуры для достижения прогнозных показателей завершенного реабилитационного случая на основе российского и зарубежного опыта и полученных знаний
		ПКВ-2.2.2к : Осуществляет контроль за ходом, качеством и объемом предоставляемых комплексных реабилитационных мероприятий для решения профессиональных задач максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности в интересах реабилитанта и его ближайшего окружения
		ПКВ-2.2.3к : Рассматривает и предлагает возможные варианты оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации на основании реабилитационного потенциала и рекомендаций членов реабилитационной команды для достижения прогнозных показателей завершенного реабилитационного случая

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция ПКВ-2 «Способность проводить мониторинг результатов реабилитации и оперативную корректировку реабилитационных мероприятий для достижения прогнозных показателей завершенного реабилитационного случая»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код	Тип	Результат	
ПКВ-2.2.1к : Аргументирует перечень, приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий, ресурсы межведомственной реабилитационной инфраструктуры для достижения прогнозных показателей завершенного	РД 1	Знание	Знает структуру, содержание и приоритетность реабилитационных мероприятий для достижения реабилитационного результата с использованием российского и зарубежного опыта	Излагает последовательность, содержание и предполагаемую результативность комплексных реабилитационных действий с учетом конкретного реабилитационного случая

реабилитационного случая на основе российского и зарубежного опыта и полученных знаний				
ПКВ-2.2.2к : Осуществляет контроль за ходом, качеством и объемом предоставляемых комплексных реабилитационных мероприятий для решения профессиональных задач максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности в интересах реабилитанта и его ближайшего окружения	РД 2	Умение	Умеет организовать мониторинг результатов комплексных реабилитационных мероприятий для максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности реабилитанта	Проводит входящий, текущий и оперативный врачебно-педагогический контроль хода и результатов комплексной реабилитации
ПКВ-2.2.3к : Рассматривает и предлагает возможные варианты оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации на основании реабилитационного потенциала и рекомендаций членов реабилитационной команды для достижения прогнозных показателей завершеного реабилитационного случая	РД 3	Навык	Владеет формами и методами оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации с учетом рекомендаций членов реабилитационной команды и реабилитационного потенциала занимающегося	Разрабатывает и применяет адаптивные физические упражнения и способы их применения для коррекции индивидуальной реабилитационной траектории с предположительным результатом реабилитационного процесса

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения		Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Очная форма обучения				
РД1	Знание : Знает структуру, содержание и приоритетность реабилитационных мероприятий для достижения реабилитационного результата с использованием российского и зарубежного опыта	1.2. Понятие физического состояния человека, здоровый образ жизни, физическая культура личности	Контрольная работа	Список вопросов
			Собеседование	Список вопросов
		1.5. Методы научных исследований в оценке физического состояния человека	Контрольная работа	Список вопросов
			Собеседование	Список вопросов
РД2	Умение : Умеет организовать мониторинг результатов комплексных реабилитационных мероприятий для максимально возможного устранения	1.1. Оценка при выполнении физических нагрузок. Система мониторинга организма человека	Разноуровневые задания и задания	Список вопросов
		1.4. Методы оценки (наблюдение, беседа, тестирование)	Разноуровневые задания и задания	Список вопросов

	ограничений жизнедеятельности реабилитанта	ование, анкетирование, тренинг)		
РДЗ	Навык : Владеет формами и методами оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации с учетом рекомендаций членов реабилитационной команды и реабилитационного потенциала занимающегося	1.3. Оценка двигательной активности и другие виды деятельности	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов
		1.6. Методика обработки данных оценки двигательной активности	Разноуровневые задачи и задания	Список вопросов

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Вид учебной деятельности	Оценочное средство					
	Собеседование	Контрольная работа	Разноуровневые задачи и задания №1-2	Разноуровневые задачи и задания №3-4	Зачет в письменной форме (список вопросов)	Итого
Лекционные занятия	20					20
Практические занятия			20	20		40
Самостоятельная работа		20				20
Промежуточная аттестация					20	20
Итого	20	20	20	20	20	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обладает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 собеседование

Вопросы для собеседования по теме №1. Оценка при выполнении физических нагрузок. Система оценки организма человека

1. Общие требования к состоянию контроля занимающихся.
2. Виды контроля.
3. Тесты, требования к тестам и их использование.
4. Мониторинг физического развития занимающихся.

Краткие методические указания

Для того, чтоб успешно пройти собеседование по основным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).
- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуацию, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	19–20	Студент предложил исчерпывающие варианты, эффективных педагогических действия с прогнозируемым результатом которые могли бы привести к положительному результату решения педагогической ситуации.
4	16–18	Студент предложил конкретные, последовательные и достаточно полные педагогические действия, которые могли бы привести к положительному результату решения педагогической ситуации.
3	13–15	Студент предложил некоторые действия по разрешению педагогической ситуации, однако не последовательно и не полно.
2	9–12	Студент не смог решить педагогическую ситуацию, либо предложил педагогические действия, которые не решили бы положительно предложенную педагогическую ситуацию.
1	1-8	Выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

5.2 Примеры заданий для выполнения контрольных работ

5.2 Комплект заданий для контрольной работы

Контрольная работа

Вариант 1

1. Оценка сердечно-сосудистой системы
2. Оценка органов дыхания
3. Оценка нервной системы

Вариант 2

1. Виды контроля и общие требования к тестам.
2. Определение состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся.
3. Комплексные диагностические системы.
4. Тесты по определению уровня физической подготовленности

Вариант 3

1. Факторы, снижающие эффективность средств и методов оптимизации процессов постнагрузочного восстановления...?
2. Условия, оптимизирующие естественное повышение физической работоспособности...?
3. Возмещение дефицита жидкости после напряженной мышечной деятельности...?

4. Бессонница у спортсмена обусловлена...?
5. Мероприятия, направленные на профилактику застоя желчи у спортсменов?
6. Восстановление гликогена в мышцах...?
7. При назначении спортсменам фармакологических препаратов необходимо...?

Краткие методические указания

для подготовки к контрольной работе необходимо повторить материалы лекционных и практических занятий

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	19–20	Студент предложил исчерпывающие варианты, эффективных педагогических действия с прогнозируемым результатом которые могли бы привести к положительному результату решения педагогической ситуации.
4	16–18	Студент предложил конкретные, последовательные и достаточно полные педагогические действия, которые могли бы привести к положительному результату решения педагогической ситуации.
3	13–15	Студент предложил некоторые действия по разрешению педагогической ситуации, однако не последовательно и не полно.
2	9–12	Студент не смог решить педагогическую ситуацию, либо предложил педагогические действия, которые не решили бы положительно предложенную педагогическую ситуацию.
1	1–8	Выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

5.3 Пример разноуровневых задач и заданий

Методика обработки данных оценка двигательной активности

1. Подбор и применение тестов, отражающих уровень развития жизненно необходимых физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных, выносливости, гибкости

2. Комплексная оценка физической подготовленности с помощью тестов у лиц молодого, среднего и пожилого возраста.

Понятие физического состояния человека, здоровый образ жизни, физическая культура личности

1. Общая структура и содержание понятийного аппарата в системе мониторинга.

2. Основные понятия, связанные с планированием мониторинговых процедур.

Методы научных исследований в оценке физического состояния человека

1. Согласованность тематического направления исследования с содержанием мониторинга.

2. Тема для дискуссии: масштаб обобщения результатов мониторинга в зависимости от вида (уровня) научного исследования.

3. Основные понятия, связанные с организацией и регулированием мониторинговых процедур.

4. Основные понятия, связанные с обработкой и интерпретацией результатов мониторинга.

Краткие методические указания

- изучить теоретическую информацию,
- изучить основные и дополнительные источники литературы,
- провести измерение,
- результаты внести в протоколы,
- сделать анализ результатов.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	19–20	Студент предложил исчерпывающие варианты, эффективных педагогических действия с прогнозируемым результатом которые могли бы привести к положительному результату решения педагогической ситуации.

4	16–18	Студент предложил конкретные, последовательные и достаточно полные педагогические действия, которые могли бы привести к положительному результату решения педагогической ситуации.
3	13–15	Студент предложил некоторые действия по разрешению педагогической ситуации, однако не последовательно и не полно.
2	9–12	Студент не смог решить педагогическую ситуацию, либо предложил педагогические действия, которые не решили бы положительно предложенную педагогическую ситуацию.
1	1-8	Выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

5.4 Вопросы к зачету

Вопросы к зачету

1. Дать историческую характеристику способам отслеживания и систематизации явлений и фактов.
2. Изложить сущность мониторинга.
3. Сформулировать связь «Человек и его здоровье».
4. Дать определение физическому развитию человека.
5. Дать общую классификацию видов мониторинга.
6. Дать характеристику педагогическому мониторингу.
7. Изложить функции мониторинга.
8. Дать анализ взаимодействия мониторинга с другими видами деятельности.
9. Обосновать сущность исследования.
10. Перечислить и дать характеристику видам исследования.
11. Дать характеристику процессу экспертизы.
12. Дать характеристику процедуре измерения.
13. Изложить сущность диагностики.
14. Дать характеристику наблюдению как метода мониторинга.
15. Дать характеристику беседе как методу мониторинга.
16. Дать характеристику анкетированию как методу мониторинга.
17. Перечислить виды анкетирования и процедуру разработки анкет.
18. Дать характеристику тестированию как методу мониторинга.
19. Перечислить виды тестов, обосновать применение тех или иных тестов.
20. Дать характеристику тренингу, перечислить виды тренингов.
21. Дать характеристику педагогическому наблюдению.
22. Обосновать сущность педагогических наблюдений.
23. Дать характеристику педагогическому контролю и способам его практического применения.
24. Дать характеристику экспертному оцениванию.
25. Что входит в понятие медицинский контроль?
26. Обосновать необходимость медицинского контроля в сфере рекреационно-оздоровительной деятельности.
27. Дать характеристику и обоснование двигательной рекреации.
28. Перечислить и дать характеристику видам двигательной активности.
29. Изложить взаимосвязь между двигательной активностью и содержанием мониторинговых процедур.
30. Общая структура системы мониторинга.
31. Виды контроля и общие требования к тестам.
32. Определение состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся.
33. Комплексные диагностические системы.
34. Тесты по определению уровня физической подготовленности.
35. Работоспособность занимающихся (на примере результатов тестирования во время физкультурно-оздоровительных занятий с элементами восточных единоборств).
36. Работоспособность занимающихся (на примере результатов тестирования во время занятий с скоростными видами спорта).

37. Работоспособность занимающихся (на примере результатов тестирования во время занятий силовыми видами спорта).
38. Отбор систем для мониторинга с использованием современных технологий.
39. Анализ результатов и разработка комплексных программ мониторинга.
40. Рекомендаций по внесению соответствующих коррективов в занятия спортом
41. Содержание понятийного аппарата в системе мониторинга.
42. Основные понятия, связанные с планированием мониторинговых процедур.
43. Основные понятия, связанные с организацией и регулированием мониторинговых процедур.
44. Основные понятия, связанные с обработкой и интерпретацией результатов мониторинга.
45. Виды контроля и общие требования к тестам.
46. Определение состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся.
Комплексные диагностические системы.
47. Тесты по определению уровня физической подготовленности, работоспособность занимающихся (на примере результатов тестирования во время физкультурно-оздоровительных занятий с элементами восточных единоборств).
48. Отбор систем для мониторинга с использованием современных технологий. Анализ результатов и разработка. Рекомендаций по внесению соответствующих коррективов в занятия.
49. Сущность педагогического наблюдения.
50. Характеристика педагогического тестирования.
51. Организация и проведения диагностической беседы.
52. Метод анкетирования
53. Метод социологического опроса.
54. Сущность делового тренинга.
55. Характеристика психологического тестирования.
56. Методологическое место мониторинга в структуре научного исследования.
57. Согласованность тематического направления исследования с содержанием мониторинга.
58. Масштаб обобщения результатов мониторинга от вида (уровня) научного исследования.
59. Общая структура системы мониторинга
60. Виды контроля и общие требования к тестам.
61. Определение состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся.
62. Комплексные диагностические системы.
63. Тесты по определению уровня физической подготовленности,
64. Работоспособность занимающихся (на примере результатов тестирования во время физкультурно-оздоровительных занятий с элементами восточных единоборств).
65. Работоспособность занимающихся (на примере результатов тестирования во время занятий с скоростными видами спорта).
66. Работоспособность занимающихся (на примере результатов тестирования во время занятий силовыми видами спорта).
67. Отбор систем для мониторинга с использованием современных технологий.
68. Анализ результатов и разработка комплексных программ мониторинга.
69. Содержание понятийного аппарата в системе мониторинга.
70. Основные понятия, связанные с планированием мониторинговых процедур.
71. Основные понятия, связанные с организацией и регулированием мониторинговых процедур.
72. Основные понятия, связанные с обработкой и интерпретацией результатов мониторинга.

Краткие методические указания

Для того, чтоб успешно пройти промежуточную аттестацию в письменном виде по основанным вопросам дисциплины студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных тем, составить план изложения предложенных вопросов.

Сама процедура сдачи зачета в письменном виде предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит письменный ответа.
- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуацию, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- время на подготовку 20-25 мин.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	19–20	Студент предложил исчерпывающие варианты, эффективных педагогических действия с прогнозируемым результатом которые могли бы привести к положительному результату решения педагогической ситуации.
4	16–18	Студент предложил конкретные, последовательные и достаточно полные педагогические действия, которые могли бы привести к положительному результату решения педагогической ситуации.
3	13–15	Студент предложил некоторые действия по разрешению педагогической ситуации, однако не последовательно и не полно.
2	9–12	Студент не смог решить педагогическую ситуацию, либо предложил педагогические действия, которые не решили бы положительно предложенную педагогическую ситуацию.
1	1-8	Выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

Тема № 7

Тест №1

1. г) нарушениях ритма и проводимости.
2. в) электрокардиография.
3. б) электрокардиографии.
4. в) электрокардиография.
5. в) эхокардиография.
6. а) телерентгенографии.
7. б) 11 мм.
8. а) объемного процесса в мозге (гематома, опухоль).
9. а) очагов эпилептиформной активности.
10. а) нарушения кровоснабжения в бассейне позвоночных и сонных артерий.
11. в) эхокардиографию.
12. а) колоноскопия.
13. а) рентгенологическим.
14. в) денситометрию.

Тема № 8

Тест №2

1. Справка о допуске к занятиям спортом выдается лицам старше 60 лет: **а) 1 раз в году.**
2. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением, не показаны: **а) бег.**
3. При лабораторном тестировании женщин среднего возраста необходимо исходить из того, что прирост ЧСС у них на повышение мощности нагрузки на 100 кгм/мин составляет в среднем: **в) 15 уд./мин.**
4. Занятия оздоровительной физической культурой целесообразно проводить на уровне максимального резерва пульса, равном: **б) 40-80%.**
5. Максимальный резерв пульса рассчитывают по формуле: **г) (220 минус возраст) минус ЧСС покоя.**
6. Двухразовые занятия в неделю эффективны у лиц: **б) с низкими исходными относительными значениями МПК.**
7. Для тренировки рук должна использоваться нагрузка, составляющая от величины нагрузки, используемой для тренировки ног: **а) 30%.**
8. Если при выполнении работы на суше частота сердечных сокращений составляет 170 уд./мин, то при выполнении нагрузки идентичной мощности в воде она должна составлять: **б) около 155 уд./мин.**
9. Рекомендуемая скорость ходьбы для лиц пожилого возраста по плоскости с небольшим наклоном: **б) 30-80 шагов в 1 мин.**

10. При наличии показаний к снижению физических нагрузок необходимо в первую очередь: **а) уменьшить их интенсивность, сохраняя общий объем и количество занятий в неделю.**

5.3 Вопросы к зачету (письменная форма)

1. г) психоэмоционального состояния и физического развития
2. г) ступенчатый
3. г) мощность нагрузки при частоте сердечных сокращений 170 ударов в минуту
4. б) максимальная частота сердечных сокращений и максимальная мощность велоэргометрической нагрузки в кгм/мин
5. а) тренированности и психологической устойчивости
6. д) все перечисленное
7. г) 170 в/мин
8. в) роста и жизненной емкости легких
9. д) через 120 с
10. г) через 20 с
11. б) до 3 мин
12. г) 180 шагов в минуту
13. д) выраженного учащения пульса
14. г) 85 балл
15. б) 200-400 м
16. д) правильно б) и в)
17. в) оксигемометрии
18. д) все перечисленное
19. д) все перечисленное
20. б) специфические пробы
21. а) нормотоническая
22. а) проба Штанге и Генчи
23. г) пробы Генчи
24. в) тренирующиеся на выносливость
25. б) 29-34 ударов в минуту
26. в) субмаксимальный тест PWC170
27. г) общая физическая работоспособность
28. а) снижение частоты сердечных сокращений в покое
29. а) синусовой тахикардии
30. д) все перечисленное

- 31. в) 60-70 оборотов в минуту
- 32. д) омегаметрии
- 33. в) миография
- 34. д) все перечисленное
- 35. б) синусовой брадикардии
- 36. д) пульса в покое
- 37. д) атонической
- 38. б) конца соревновательного периода
- 39. д) правильно а) и б)
- 40. д) правильно б) и г)
- 41. а) гиперкалиемии
- 42. д) правильно а) и б)
- 43. б) 5 км/ч
- 44. а) 1%
- 45. г) на 2.5%

Тема № 3

Комплект примерных вопросов для дискуссии

Методы функциональной диагностики в оценке физического состояния человека

Актуальные методы функциональной диагностики

Функциональная диагностика включает в себя различные методы, позволяющие объективно оценить физическое и психоэмоциональное состояние обучающихся. К числу актуальных методов можно отнести:

1. **Электрокардиография (ЭКГ):** Позволяет оценить работу сердца, выявить нарушения ритма и проводимости, а также оценить адаптацию сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.
2. **Спирометрия:** Используется для оценки функции дыхательной системы, измеряя объемы и скорости дыхания, что позволяет выявить возможные нарушения.
3. **Велоэргометрия:** Позволяет оценить физическую работоспособность и аэробную выносливость, а также реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
4. **Пульсоксиметрия:** Оценивает уровень насыщения крови кислородом, что важно для понимания состояния дыхательной системы и общего состояния организма.
5. **Тесты на психоэмоциональное состояние:** Включают опросники и шкалы, позволяющие оценить уровень стресса, тревожности и депрессии.

Прикладное значение и теоретическое обоснование

Использование функциональных методов диагностики имеет важное прикладное значение:

- **Объективная оценка состояния:** Эти методы позволяют получить количественные данные о состоянии здоровья обучающихся, что важно для разработки индивидуальных программ тренировок и реабилитации.
- **Мониторинг адаптации:** Функциональная диагностика помогает отслеживать изменения в состоянии здоровья и физической подготовленности, что позволяет своевременно корректировать тренировочный процесс.
- **Профилактика заболеваний:** Раннее выявление отклонений в состоянии здоровья позволяет предотвратить развитие заболеваний и улучшить качество жизни обучающихся.

Теоретическое обоснование использования этих методов связано с пониманием физиологических процессов, происходящих в организме при физической нагрузке и стрессе. Знание нормальных значений и реакций организма позволяет более точно интерпретировать результаты диагностики.

Функциональные методы диагностики различных систем

1. **Опорно-двигательная система:**
 - **Динамическое тестирование:** Оценка силы и выносливости мышц, подвижности суставов.
 - **Кинезиометрия:** Измерение угловых движений в суставах.
2. **Гуморальная система:**
 - **Анализ крови:** Определение уровня гормонов, электролитов и других биохимических показателей, что позволяет оценить состояние обмена веществ и гормонального фона.
3. **Сердечно-сосудистая система:**
 - **ЭКГ и холтеровское мониторирование:** Оценка ритма и проводимости сердца в динамике.
 - **Тесты с физической нагрузкой:** Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на физическую активность.
4. **Дыхательная система:**
 - **Спирометрия и пульсоксиметрия:** Оценка функции легких и уровня кислорода в крови.
5. **Автономная нервная система:**
 - **Вариабельность сердечного ритма (ВСР):** Оценка активности симпатической и парасимпатической нервной системы.
 - **Тесты на стрессоустойчивость:** Оценка реакции организма на стрессовые факторы.

Заключение

Функциональная диагностика является важным инструментом для оценки физического и психоэмоционального состояния обучающихся. Она позволяет не только выявлять отклонения в состоянии здоровья, но и разрабатывать индивидуализированные подходы к тренировкам и реабилитации, что способствует улучшению общего состояния и повышению качества жизни.

5.6 Дискуссия

Тема №4.

Комплект примерных вопросов по теме Динамическое наблюдение функционального состояния систем и органов человека в процессе занятий спортом

1. Актуальные биомеханические диагностические и терапевтические системные комплексы

Современные биомеханические диагностические системы включают в себя технологии, такие как 3D-анализ движений, системы захвата движения и платформы для анализа давления. Эти комплексы позволяют оценивать кинематику и кинетику движений, выявлять нарушения в технике выполнения упражнений и разрабатывать индивидуализированные программы реабилитации. Терапевтические системы, такие как экзоскелеты и роботизированные устройства, помогают в восстановлении функций опорно-двигательной системы, улучшая качество жизни пациентов с ограниченными возможностями.

2. Нормативные данные физической трудоспособности, их динамика при различных патологических состояниях

Нормативные данные физической трудоспособности включают показатели аэробной и анаэробной выносливости, силы, гибкости и координации. Эти данные могут варьироваться в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки. При различных патологических состояниях, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет или заболевания опорно-двигательной системы, наблюдается снижение этих показателей. Динамика изменений может быть использована для мониторинга эффективности реабилитационных программ и адаптации тренировочных режимов.

3. Верификация функционального состояния опорно-двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем

Верификация функционального состояния этих систем осуществляется с помощью различных тестов и методов. Для опорно-двигательной системы применяются функциональные пробы, такие как тесты на гибкость и силу. Дыхательная система оценивается с помощью спирометрии и пульсоксиметрии, а сердечно-сосудистая система — с помощью ЭКГ, велоэргометрии и тестов на физическую нагрузку. Эти методы позволяют получить объективные данные о состоянии здоровья и адаптации организма к физическим нагрузкам.

4. Диагностика текущего функционального состояния систем и органов с использованием велоэргометрии и тредмил-теста

Велоэргометрия и тредмил-тест являются важными инструментами для оценки текущего функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Велоэргометрия позволяет оценить аэробную выносливость и реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, в то время как тредмил-тест помогает выявить функциональные ограничения и адаптацию организма к нагрузкам. Оба метода позволяют проводить мониторинг состояния здоровья, выявлять скрытые патологии и разрабатывать индивидуализированные программы тренировок и реабилитации.

5.8 Собеседование – защита индивидуального задания

Динамическое наблюдение функционального состояния систем и органов человека на занятиях физической культурой, тренировках, соревнованиях

1. Организация мониторинга физического и психоэмоционального статуса учащихся во время спортивных соревнований

Активный контроль:

- **Регулярные замеры физиологических показателей:** Включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, уровня кислорода в крови и других показателей до, во время и после соревнований. Это позволяет отслеживать реакцию организма на физическую нагрузку.
- **Использование носимых технологий:** Применение фитнес-трекеров и спортивных часов для мониторинга активности, сна и уровня стресса. Эти устройства могут предоставлять данные в реальном времени, что позволяет быстро реагировать на изменения состояния спортсмена.
- **Психологические тесты:** Проведение опросов и тестов на уровень стресса, тревожности и мотивации перед и после соревнований. Это поможет оценить психоэмоциональное состояние учащихся.

Пассивный контроль:

- **Анализ данных:** Сбор и анализ данных о результатах соревнований, включая время, дистанцию и другие показатели. Это позволяет выявить закономерности и тренды в физическом состоянии спортсменов.
- **Обратная связь от тренеров и врачей:** Регулярные обсуждения с тренерами и медицинским персоналом о состоянии спортсменов, их самочувствии и возможных проблемах. Это может помочь в выявлении скрытых проблем и своевременном вмешательстве.
- **Мониторинг восстановительных процессов:** Оценка времени восстановления после соревнований и тренировок, что позволяет определить, насколько эффективно спортсмены восстанавливаются и готовы к следующим нагрузкам.

2. Формы и методы организации мониторинга физического состояния студентов во время занятий физической культурой

Формы мониторинга:

- **Индивидуальные тренировки:** Проведение индивидуальных занятий с акцентом на личные цели и физические возможности каждого студента. Это позволяет более точно отслеживать прогресс и адаптировать нагрузки.
- **Групповые занятия:** Организация групповых тренировок с использованием общих показателей для оценки физического состояния группы. Это может включать соревнования и командные игры, что способствует мотивации и взаимодействию между студентами.

Методы мониторинга:

- **Тестирование:** Регулярное проведение функциональных тестов (например, тест Купера, тест на максимальное потребление кислорода) для оценки уровня физической подготовки студентов.

- **Опросы и анкетирование:** Сбор информации о самочувствии студентов, их уровне усталости и психоэмоциональном состоянии через анкеты и опросы. Это поможет выявить проблемы и адаптировать программу занятий.
- **Использование технологий:** Применение мобильных приложений и платформ для отслеживания физической активности, что позволяет студентам самостоятельно контролировать свои достижения и получать обратную связь.
- **Анализ результатов:** Систематический анализ результатов тренировок и соревнований для выявления сильных и слабых сторон студентов, что поможет в дальнейшем планировании тренировочного процесса.

Эти подходы помогут создать эффективную систему мониторинга, способствующую улучшению физического и психоэмоционального состояния студентов во время занятий физической культурой и спортивных соревнований.

5.9 Собеседование – защита индивидуального задания

Тема № 6

1. Наблюдение динамики текущего состояния обучающегося с конкретным видом спорта

Наблюдение за динамикой состояния обучающегося в конкретном виде спорта включает:

- **Регулярные медицинские осмотры:** Периодические обследования для выявления заболеваний и остаточных нарушений, которые могут повлиять на функциональное состояние организма.
- **Функциональные тесты:** Проведение тестов, направленных на оценку физической подготовки и выявление ограничений в двигательных и когнитивных возможностях. Это может включать тесты на выносливость, силу и координацию.
- **Индивидуальный подход:** Разработка индивидуальных программ тренировок с учетом состояния здоровья и особенностей заболевания, что позволит максимально эффективно использовать оставшиеся функциональные возможности.

2. Корреляция мониторинга физического и психоэмоционального статуса с анатомо-физиологическими и морфофункциональными особенностями организма спортсмена, имеющего инвалидность

- **Анатомо-физиологические особенности:** Учет индивидуальных анатомических и физиологических характеристик, таких как степень поражения, наличие контрактур или других ограничений, что позволяет адаптировать тренировочный процесс.
- **Психоэмоциональный статус:** Оценка уровня стресса, мотивации и эмоционального состояния спортсмена, что может влиять на его физическую работоспособность. Психологическая поддержка и тренировки на развитие уверенности в себе могут улучшить результаты.
- **Корреляция данных:** Сравнение данных мониторинга физического состояния с психоэмоциональными показателями для выявления взаимосвязей и оптимизации тренировочного процесса.

3. Динамическая оценка состояния костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, автономной нервной систем

- **Костно-мышечная система:** Оценка силы, гибкости и выносливости мышц, а также состояния суставов и связок. Использование функциональных тестов и визуализационных методов (например, УЗИ) для мониторинга изменений.
- **Сердечно-сосудистая система:** Регулярные замеры частоты сердечных сокращений, артериального давления и других показателей, что позволяет оценить адаптацию сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.
- **Дыхательная система:** Оценка функции легких с помощью спирометрии и других методов, что позволяет выявить возможные ограничения в дыхательной функции.
- **Автономная нервная система:** Мониторинг вегетативных реакций на физическую нагрузку, включая вариабельность сердечного ритма, что может дать информацию о состоянии нервной системы и уровне стресса.

4. Объективный мониторинг физической и когнитивной работоспособности спортсменов-инвалидов

- **Физическая работоспособность:** Использование стандартизированных тестов для оценки выносливости, силы и координации. Это может включать тесты на максимальное потребление кислорода и функциональные тесты на силу.
- **Когнитивная работоспособность:** Оценка когнитивных функций с помощью нейропсихологических тестов, что позволяет выявить возможные нарушения и адаптировать тренировочный процесс.
- **Технологические решения:** Применение технологий, таких как виртуальная реальность или специализированные приложения, для мониторинга и тренировки когнитивных функций в сочетании с физической активностью.

5. Оценка возможности физических нагрузок для спортсменов-инвалидов с различным уровнем инвалидности

- **Индивидуальная оценка:** Проведение индивидуальных оценок физического состояния и функциональных возможностей с учетом уровня инвалидности и специфики заболевания.
- **Адаптация нагрузок:** Разработка адаптированных программ тренировок, которые учитывают физические ограничения и позволяют безопасно увеличивать уровень нагрузки.
- **Постепенное увеличение нагрузки:** Начало с низких уровней физической активности с последующим увеличением интенсивности и объема тренировок по мере адаптации организма.
- **Мониторинг состояния:** Регулярный мониторинг состояния здоровья и физической работоспособности во время тренировок для своевременной корректировки программы и предотвращения травм.

Эти подходы помогут создать эффективную систему мониторинга и адаптации тренировочного процесса для спортсменов с инвалидностью, способствуя их физическому и психоэмоциональному развитию.