Министерствоспорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

УТВЕРЖДЕНО

Председатель УМК

И.о.проректора по учебной работе

к.п.н., А,С. Солнцева

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«21» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ»**

**Б1.В.05**

**Направлениеподготовки**

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонения в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).**

***ОПОП «Физическая реабилитация»***

**Квалификациявыпускника**

**бакалавр**

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан социально-педагогического факультета, к.пс.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А.Дерючева«21» июня 2022 г. | СОГЛАСОВАНОДекан факультета заочной формы обучения, канд. пед. наук. профессор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х Шнайдер«21» июня 2022 г.  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 15, «30» мая 2022 г.)Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Осадченко«30» мая 2022 г. |

**Малаховка 2022**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48563).

**Составитель рабочей программы:**

Осадченко И.В. к.б.н., доцент, зав.кафедрой АФК и спортивной медицины

**Рецензенты:**

Долматова Т.И., к.м.н., профессор кафедры АФК и спортивной медицины

Стрельникова И.В., к.б.н., доцент, зав. кафедрой физиологии и биохимии

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.04.02):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Минтруда России** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** |
| 01.001 | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | П |
| 01.003  | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н | **ПДО** |
| **03 Социальное обслуживание** |
| 03.007 | "Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.11.2013 N 681н | **СР** |
| **05 Физическая культура и спорт** |
| 05.002 | ["Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 02 апреля 2019 г. N 199н | **ТАФК** |
| 05.004 | ["Инструктор-методистпо адаптивной физической культуре и адаптивному спорту "](http://internet.garant.ru/document/redirect/70753338/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 02 апреля 2019 г. N 197н | **ИМАФК** |

**1.изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:**

**ПК-2.** Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями с учетом специфики заболевания

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В результате изучения дисциплины студент должен: | Профессиональныи стандарт и код трудовои функции | Код формируемыхкомпетенций |
| ***ЗНАТЬ:*** |
| механизмы и закономерности адаптации к физическим нагрузкам. | **ТАФК:** С/02.6; С/03.6;D/02.6; D/03.6**ИМАФК:** В/03.6; В/04.6;С/01.6; С/02.6**П:** А/01.6; А/03.6;В/02.6; В/03.6**ПДО:** А/01.6; А/04.6**СР:** А/01.6; А/02.6; А/03.6 | ПК-2 |
| морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп | **ТАФК:** С/02.6; С/03.6;D/02.6; D/03.6**ИМАФК:** В/03.6; В/04.6;С/01.6; С/02.6**П:** А/01.6; А/03.6;В/02.6; В/03.6**ПДО:** А/01.6; А/04.6**СР:** А/01.6; А/02.6; А/03.6 | ПК-2 |
| закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений у лиц с ограниченными возможностями здоровья; | **ТАФК:** С/02.6; С/03.6;D/02.6; D/03.6**ИМАФК:** В/03.6; В/04.6;С/01.6; С/02.6**П:** А/01.6; А/03.6;В/02.6; В/03.6**ПДО:** А/01.6; А/04.6**СР:** А/01.6; А/02.6; А/03.6 | ПК-2 |
| характеристики функциональных состояний организма, возникающих в процессе мышечной деятельности у лиц с отклонениями в состоянии здоровья | **ТАФК:** С/02.6; С/03.6;D/02.6; D/03.6**ИМАФК:** В/03.6; В/04.6;С/01.6; С/02.6**П:** А/01.6; А/03.6;В/02.6; В/03.6**ПДО:** А/01.6; А/04.6**СР:** А/01.6; А/02.6; А/03.6 | ПК-2ПК-6 |
| механизмы формирования адаптационных сдвигов в организме при выполнении физической нагрузи | **ТАФК:** С/02.6; С/03.6;D/02.6; D/03.6**ИМАФК:** В/03.6; В/04.6;С/01.6; С/02.6**П:** А/01.6; А/03.6;В/02.6; В/03.6**ПДО:** А/01.6; А/04.6**СР:** А/01.6; А/02.6; А/03.6 | ПК-2 |
| ***УМЕТЬ:*** |
| формулировать задачи, подбирать соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий; | **ТАФК:** С/02.6; С/03.6;D/02.6; D/03.6**ИМАФК:** В/03.6; В/04.6;С/01.6; С/02.6**П:** А/01.6; А/03.6;В/02.6; В/03.6**ПДО:** А/01.6; А/04.6**СР:** А/01.6; А/02.6; А/03.6 | ПК-2 |
| проводить контроль за состоянием здоровья и адекватностью нагрузки функциональным возможностям лиц с отклонениями в состоянии здоровья, во время занятия адаптивной физической культурой; | **ТАФК:** С/02.6; С/03.6;D/02.6; D/03.6**ИМАФК:** В/03.6; В/04.6;С/01.6; С/02.6**П:** А/01.6; А/03.6;В/02.6; В/03.6**ПДО:** А/01.6; А/04.6**СР:** А/01.6; А/02.6; А/03.6 | ПК-2 |
| обрабатывать, проводить анализ и интерпретировать полученные данные, отражающие процесс адаптации к выполнению физической нагрузки | **ТАФК:** С/02.6; С/03.6;D/02.6; D/03.6**ИМАФК:** В/03.6; В/04.6;С/01.6; С/02.6**П:** А/01.6; А/03.6;В/02.6; В/03.6**ПДО:** А/01.6; А/04.6**СР:** А/01.6; А/02.6; А/03.6 | ПК-2 |
| качественно и количественно определять функциональное состояние при спортивной деятельности | **ТАФК:** С/02.6; С/03.6;D/02.6; D/03.6**ИМАФК:** В/03.6; В/04.6;С/01.6; С/02.6**П:** А/01.6; А/03.6;В/02.6; В/03.6**ПДО:** А/01.6; А/04.6**СР:** А/01.6; А/02.6; А/03.6 | ПК-2 |
| ***ОБЛАДАТЬ НАВЫКАМИ И/ИЛИ ОПЫТОМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:***  |
| методами и приемами проведения комплексов физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания; | **ТАФК:** С/02.6; С/03.6;D/02.6; D/03.6**ИМАФК:** В/03.6; В/04.6;С/01.6; С/02.6**П:** А/01.6; А/03.6;В/02.6; В/03.6**ПДО:** А/01.6; А/04.6**СР:** А/01.6; А/02.6; А/03.6 | ПК-2 |
| средствами, методами, приемами для осуществления когнитивного и моторного обучения, воспитания и развития лиц с ограниченными возможностями здоровья | **ТАФК:** С/02.6; С/03.6;D/02.6; D/03.6**ИМАФК:** В/03.6; В/04.6;С/01.6; С/02.6**П:** А/01.6; А/03.6;В/02.6; В/03.6**ПДО:** А/01.6; А/04.6**СР:** А/01.6; А/02.6; А/03.6 | ПК-2 |
| методами организации и проведения занятий с использованием методов исследования успешности адаптации к выполнению физической нагрузки | **ТАФК:** С/02.6; С/03.6;D/02.6; D/03.6**ИМАФК:** В/03.6; В/04.6;С/01.6; С/02.6**П:** А/01.6; А/03.6;В/02.6; В/03.6**ПДО:** А/01.6; А/04.6**СР:** А/01.6; А/02.6; А/03.6 | ПК-2 |
| актуальными средствами коррекции процессов адаптации и ускорения процессов восстановления после выполнения физической нагрузки | **ТАФК:** С/02.6; С/03.6;D/02.6; D/03.6**ИМАФК:** В/03.6; В/04.6;С/01.6; С/02.6**П:** А/01.6; А/03.6;В/02.6; В/03.6**ПДО:** А/01.6; А/04.6**СР:** А/01.6; А/02.6; А/03.6 | ПК-2 |

**2.Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

Дисциплина «Адаптация к физическимнагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья» относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в 8 семестре по очной и заочной формам обучения. Вид промежуточной аттестации – зачет.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

*очная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр8 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися**  | **32** | **32** |
| Лекции | 8 | 8 |
| Практические занятия  | 24 | 24 |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | **40** | **40** |
| **Промежуточная аттестация** | **Зачет**  | **Зачет**  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр8 |
| **Контактная работа преподавател~~ей~~яс обучающимися**  | **10** | **10** |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 4 | 4 |
| Практические занятия  | 6 | 6 |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | **62** | **62** |
| **Промежуточная аттестация** | **Зачет**  | **Зачет**  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

**4. Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема (раздел)  | Содержание раздела |
|
| 1. | Раздел 1. Адаптация как свойство живых организмов. | Адаптация как адаптационный ответ организма, уровни, мера и норма адаптации. Основные механизмы адаптации человека. Приспособляемость живого организма к повреждающим факторам внешней среды. Адаптация и стресс. Характеристика процессов адаптации к условиям существования и его устойчивость к другим факторам. |
| 2. | Раздел 2. Основы адаптации к физическим нагрузкам. | Адаптация – как приспособление организма к среде обитания, типы адаптационных реакций. Динамика функций организма при адаптации, ее стадии (физиологическое напряжение, адаптированность, дизадаптация и реадаптация). Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Специальная функциональная система адаптации и ее звенья. Механизмы и закономерности адаптации к физическим нагрузкам. Особенности адаптации к физическим нагрузкам. |
| 3. | Раздел 3. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц c сенсорными нарушениями. | Особенности физического развития, двигательных нарушений и функционального состояния кардиореспираторной системы детей с нарушениями зрения. Особенности регулирования психофизической нагрузки. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам у детей с сенсорными нарушениями. Особенности физического развития, двигательных нарушений и функционального состояния кардиореспираторной системы детей с нарушениями слуха. Взаимосвязь слухового и вестибулярного анализаторов. Особенности организаций занятий адаптивной физической культурой со слабослышащими и глухими. |
| 4. | Раздел 4. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц c двигательными нарушениями. | Особенности физического развития и двигательных способностей детей с нарушениями ОДА. Особенности адаптационных реакций организма на коррекционно-оздоровительные воздействия при нарушениях ОДА. Особенности физического развития и функционального состояния кардиореспираторной системы детей и подростков с ДЦП. Показания противопоказания к физическим нагрузкам при нарушениях ОДА.  |
| 5.  | Раздел 5. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц c нарушениями интеллекта. | Особенности физического развития и двигательных способностей детей с задержкой психического развития. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с умственной отсталостью.  |
| 6.  | Раздел 6. Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам. | Возрастные особенности двигательной активности. Особенности организма и адаптации к физическим нагрузкам детей. Особенности занятий физической культурой школьников с ослабленным здоровьем. Особенности адаптации к физическим нагрузкам вегетативных и регуляторных систем у людей пожилого возраста. Особенности адаптации к физическим нагрузкам спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья. Основы адаптации организма детей, подростков, людей зрелого и пожилого возраста к физическим нагрузкам. Адаптационные изменения в системах организма лиц с отклонением в состоянии здоровья. |
| 7. | Раздел 7. Методы оценки эффективности тренировочных программ в адаптивной физической культуре и спорте. | Виды контроля: экспресс-контроль, текущий, этапный контроль. Оценка срочного, отставленного, кумулятивного тренировочного эффекта. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и нервно-мышечной систем методом соматоскопии, антропометрии, пульсометрии, спирометрии, гониометрии, динамометрии и др.  |
| 8. | Раздел 8. Современные подходы к оптимизации функционального состояния и повышению адаптационных возможностей организма лиц с ограниченными возможностями. | Понятие о средства и методах повышения адаптационных возможностей организма. Биологическая обратная связь как средство повышения адаптационных возможностей организма лиц с ограниченными возможностями. |

**5**. **РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | С | СРС |
| 1. | Раздел 1. Адаптация как свойство живых организмов. | 2 | 2 | 5 | 9 |
| 2. | Раздел 2. Основы адаптации к физическим нагрузкам. | 2 | 2 | 5 | 9 |
| 3. | Раздел 3. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц c сенсорными нарушениями. |  | 4 | 5 | 9 |
| 4. | Раздел 4. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц c двигательными нарушениями. |  | 4 | 5 | 9 |
| 5. | Раздел 5. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц c нарушениями интеллекта. |  | 4 | 5 | 9 |
| 6. | Раздел 6. Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам. | 2 | 2 | 5 | 9 |
| 7. | Раздел 7. Методы оценки эффективности тренировочных программ в адаптивной физической культуре и спорте. | 2 | 2 | 5 | 9 |
| 8. | Раздел 8. Современные подходы к оптимизации функционального состояния и повышению адаптационных возможностей организма лиц с ограниченными возможностями. |  | 4 | 5 | 9 |
|  | **Всего:**  | **8** | **24** | **40** | **72** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | С | СРС |
| 1. | Раздел 1. Адаптация как свойство живых организмов. | 1 | - | 6 | 7 |
| 2. | Раздел 2. Основы адаптации к физическим нагрузкам. | 1 | - | 6 | 7 |
| 3. | Раздел 3. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц c сенсорными нарушениями. | - | 2 | 8 | 10 |
| 4. | Раздел 4. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц c двигательными нарушениями. | - | 2 | 8 | 10 |
| 5. | Раздел 5. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц c нарушениями интеллекта. | - | 2 | 8 | 10 |
| 6. | Раздел 6. Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам. | 1 | - | 6 | 7 |
| 7. | Раздел 7. Методы оценки эффективности тренировочных программ в адаптивной физической культуре и спорте. | 1 | - | 6 | 7 |
| 8. | Раздел 8. Современные подходы к оптимизации функционального состояния и повышению адаптационных возможностей организма лиц с ограниченными возможностями. | - | - | 14 | 14 |
|  | **Всего:** | **4** | **6** | **62** | **72** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины.**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
| **библиотека** | **Кафедра**  |
|  | Куршев, А. В. Лечебный массаж для студентов вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие / А. В. Куршев. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2018. — 148 c. — ISBN 978-5-7882-2496-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100672.html> (дата обращения: 19.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Погосян М. М.   Массаж : монография / М. М. Погосян ; МГАФК. - Москва, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Погосян М. М.   Массаж : монография / М. М. Погосян ; МГАФК. - Москва : Советский спорт, 2007. - 751 с. : ил. - Библиогр.: с. 734-747. - ISBN 978-5-9718-0202-0 : 380.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 91 | - |
|  | Погосян, М. М. Лечебный массаж : учебник. В 2 т. Т. 1 / М. М. Погосян ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2020. - 599 с. : ил. - Библиогр.: с. 597. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 19.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Погосян, М. М. Лечебный массаж : учебник. В 2 т. Т. 2 / М. М. Погосян ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2020. - 271 с. : ил. - Библиогр.: с. 269-270. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 19.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Погосян, М. М.   Спортивный массаж : учебник для студентов высших учебных учреждений / М. М. Погосян ; МГАФК. - Москва, 2014. - 527 с. : ил. - Библиогр.: с. 514-524. - ISBN 978-5-900871-97-4 : 655.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 25 | 2 |
|  | Погосян, М. М.   Спортивный массаж : учебник для студентов высших учебных учреждений / М. М. Погосян ; МГАФК. - Москва, 2014. - Библиогр.: с. 514-524. - ISBN 978-5-900871-97-4. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Погосян, М. М.   Спортивный массаж : учебное пособие. В 2 т. Т. 1 / М. М. Погосян ; МГАФК. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Малаховка, 2018. - 402 с. : ил. - Библиогр.: с. 395-398. - 652.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 50 | 3 |
|  | Погосян, М. М.   Спортивный массаж : учебное пособие. В 2 т. Т. 1 / М. М. Погосян ; МГАФК. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Малаховка, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Погосян, М. М.   Спортивный массаж : учебное пособие. В 2 т. Т. 2 / М. М. Погосян ; МГАФК. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Малаховка, 2018. - 131 с. : ил. - Библиогр.: с. 122-129. - 546.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 50 | 3 |
|  | Погосян, М. М.   Спортивный массаж : учебное пособие. В 2 т. Т. 2 / М. М. Погосян ; МГАФК. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Малаховка, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование издания** | **Кол-воэкземпляров** |
| **библиотека** | **Кафедра** |
|  | Погосян, М. М. Методика восстановительного массажа в спорте : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - 73 с. - 65.76. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 34 | - |
|  | Погосян, М. М. Методика восстановительного массажа в спорте : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Погосян, М. М. Методика общего и частного массажа : учебно-методическое пособие для студентов вузов / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - 137 с. : ил. - Библиогр.: с. 135. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 1 | - |
|  | Погосян, М. М. Методика общего и частного массажа : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2012. - 167 с. : ил. - Библиогр.: с. 165. - 169.11. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 92 | - |
|  | Погосян, М. М. Методика общего и частного массажа : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2012. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Погосян, М. М. Методика общего и частного массажа : учебно-методическое пособие для студентов вузов / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Библиогр.: с. 135. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Погосян, М. М. Методика применения предварительного массажа в спорте : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Погосян, М. М. Методика применения предварительного массажа в спорте : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - 35 с. - 33.19. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 34 | - |
|  | Погосян, М. М. Применение массажных мазей, разогревающих и лечебных растирок в практике массажа : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - 59 с. - 52.73. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 34 | - |
|  | Погосян, М. М. Применение массажных мазей, разогревающих и лечебных растирок в практике массажа : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Справочник по массажу : Для средних медицинских работников Васичкин. В.И. 3--е изд.,стереотип. - СПб. :Гиппократ, 1996. - 176 с. | 25 | - |
|  | Погосян М. М. Сочетание классического массажа с другими средствами восстановления и методика их применения : методические рекомендации / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2005. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Погосян М. М. Сочетание классического массажа с другими средствами восстановления и методика их применения : методические рекомендации / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2005. - 95 с. - Библиогр.: с. 92-94. - 63.07. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 92 | - |
|  | Налобина, А. Н. Основы классического массажа : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 67 c. — ISBN 978-5-4497-0003-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/82672.html](http://www.iprbookshop.ru/82672.html%20) (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 128 c. — ISBN 978-5-4497-0004-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82673.html> (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 258 c. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62950.html> (дата обращения: 19.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ». ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ:**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
6. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
11. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
12. Медицинская информационная сеть <http://www.medicinform.net>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1.** Перечень специализированных аудиторий, имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование специальных\* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
| аудитория для практических занятий, текущей и промежуточной аттестации (аудитории № 316, 312) | мультимедийноеоборудование, экран.учебная и методическая литература, демонстрационные учебно-наглядные пособияМассажная кушеткаСтул массажистаОдноразовые простыниМассажный валик под ногиМассажные аппараты и приборы. Лоток для талька |
| аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (аудитория № 312, 316) | автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением зрения «ЭлСиС 207», автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением слуха «ЭлСиС205с», система субтитрирования Исток-Синхро, информационная индукционная система интегрированным устройством воспроизведения «Исток» М2 с радиомикрофоном на стойке, FM-передатчик AMIGO Т31, FM-приемник ARC с индукционной петлей, специальное устройство для чтения «говорящих книг», электронный видеоувеличитель «ONYXDeskset НD, принтер Брайля, мультимедийное оборудование, экран.учебная и методическая литература, демонстрационные учебно-наглядные пособия, массажная кушетка, стул массажиста, массажный валик под ноги, массажные аппараты и приборы, лоток для талька |
| помещение для самостоятельной работы (аудитории №122, 314) | компьютер с выходом в интернет, МФУ, учебно-методическая литература |
| помещение для хранения приофилактического обслуживания учебного оборудования (аудитория № 323) | Чистые простыни, халаты, полотенца, мыло, массажные мази, растирки, кремы, эластичные бинты, стерильные бинты, раствор йода, лейкопластырь, вазелин, нашатырный спирт. Модель сердца на подставке;классическая модель гибкого позвоночника с головками бедренных костей и разметкой мышц;модель черепа на шейном отделе позвоночника;модель кожи в виде блока |

**8.2. Программное обеспечение:**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

**8.3.Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программы дисциплины*

*«Адаптация к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 8/21 от «15» июня 2022г.

Председатель УМК,

И.о проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С Солнцева

**Фонд оценочных средств по дисциплине**

«Адаптация к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

**ОПОП «Физическая реабилитация»**

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 15 от «30» мая 2022 г.)

Зав. кафедрой, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Осадченко.

Малаховка, 2022 год

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции | ЗУНы | Индикаторы достижения***(проверяемые действия)*** |
| **ПК-2.** Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями с учетом специфики заболевания | **ПС 05.002 ТАФК****С/02.6**Планирование и контроль результатов спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)**С/03.6**Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки занимающихся в соответствии с программой тренировочного этапа по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)**D/02.6**Планирование и контроль результатов тренировочного процесса занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства**D/03.6**Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма в соответствии с индивидуальными планами подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства | **Знает:**- механизмы и закономерности адаптации к физическим нагрузкам;- морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп;- закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений у лиц с ограниченными возможностями здоровья;- характеристики функциональных состояний организма, возникающих в процессе мышечной деятельности у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;- механизмы формирования адаптационных сдвигов в организме при выполнении физической нагрузи**Умеет:**- формулировать задачи, подбирать соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий;- проводить контроль за состоянием здоровья и адекватностью нагрузки функциональным возможностям лиц с отклонениями в состоянии здоровья во время занятия адаптивной физической культурой;- обрабатывать, проводить анализ и интерпретировать полученные данные, отражающие процесс адаптации к выполнению физической нагрузки;- качественно и количественно определять функциональное состояние при спортивной деятельности**Имеет опыт:**- методами и приемами проведения комплексов физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания;- средствами, методами, приемами для осуществления когнитивного и моторного обучения, воспитания и развития лиц с ограниченными возможностями здоровья; - методами организации и проведения занятий с использованием методов исследования успешности адаптации к выполнению физической нагрузки;- актуальными средствами коррекции процессов адаптации и ускорения процессов восстановления после выполнения физической нагрузки | Способен контролировать адаптацию к физическимннагрузкам лиц с отелонениями в состоянии здоровья |
| **ПС 05.004 ИМАФК****В/03.6**Проведение мониторинга и анализа спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта**В/04.6**Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья**С/01.6**Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды**С/02.6**Сопровождение спортсменов спортивной сборной команды во время специального тренировочного и соревновательного процессов |
| **ПС 01.001 П****А/01.6.**Общепедагогическая функция. Обучение**А/03.6**Развивающая деятельность**В/02.6**Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования**В/03.6**Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования |
| **ПС 01.003 ПДО****А/01.6.**Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы**А/04.6**Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы |
| **ПС 03.007 СР****А/01.6**Социальная реабилитация и абилитация несовершеннолетних лиц**А/02.6**Социальная реабилитация и абилитация лиц трудоспособного возраста**А/03.6**Социальная реабилитация и абилитация лиц пенсионного возраста |

1. **1. Типовые контрольные задания**

***1.1.Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

1. Особенности функционирования и показатели сенсорных систем (зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная и др.) у лиц занимающихся и не занимающихся физической деятельностью.
2. Динамика физической работоспособности (по показателям...) в ходе учебного и тренировочного процесса, у лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.
3. Динамика умственной работоспособности (по показателям) в ходе учебного и тренировочного процесса, у лиц с нарушением речи.
4. Влияние систематических занятий физической культурой на состояние ЖЕЛ.
5. Оценка функционального состояния ЦНС (по показателям...) у лиц различного уровня двигательного режима и состояния здоровья.
6. Адаптивные изменения показателей гемодинамики при физических нагрузках у лиц с различным уровнем двигательной активности.
7. Физиологические особенности мышечной работы человека в условиях высокой и низкой температуры окружающей среды.
8. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам, стадии адаптации и индивидуальные типы адаптации.
9. Состояние опорно-двигательного аппарата у детей с ограниченными возможностями, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.
10. Особенности физического развития и двигательных нарушений у лиц с нарушениями зрения.
11. Состояние опорно-двигательного аппарата у лиц с нарушениями зрения.
12. Показания и противопоказания к физическим упражнениям у лиц нарушениями зрения.
13. Дезадаптация. Ее причины. Профилактика дезадаптации и изнашивания систем организма при чрезмерных физических нагрузках.
14. Объясните механизм адаптации нервно-мышечного аппарата к физическим нагрузкам.
15. Какова роль нервных проводников и синапсов в адаптации к физическим нагрузкам?
16. Какие структуры нервно-мышечного аппарата изменяются при мышечной работе и каков характер этих изменений?
17. Адаптация, ее виды, стадии и механизмы (биохимические и физиологические основы).
18. Понятие о функциональных резервах организма, их классификация.
19. Понятие о функциональных системах организма, их классификация.
20. Адаптация, цена адаптации. Динамика адаптационных изменений в организме, ее стадии.
21. Особенности адаптации к физическим нагрузкам.
22. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.
23. Функциональная система адаптации.
24. Физиологические резервы организма и их характеристика.
25. Какие виды приспособительных изменений в организме происходят в результате адаптационных процессов?
26. Охарактеризуйте стадии адаптационных изменений у спортсмена.
27. Что такое цена адаптации? В каких формах она выражается?
28. Дайте определение тренированности. Раскройте физиологическую сущность состояния тренированности.
29. Опишите изменения, происходящие в организме в результате срочной и долговременной адаптации.
30. Перечислите и охарактеризуйте звенья функциональной системы, ответственной за адаптацию к физическим нагрузкам.
31. Что такое физиологические резервы организма?
32. Перечислите и охарактеризуйте группы резервных возможностей организма по Л.С. Мозжухину.
33. Опишите очередность включения резервных возможностей организма при физических нагрузках.
34. Физиологические критерии, определяющие адаптированность организма к физическим нагрузкам.
35. Какие изменения происходят в двигательном аппарате под воздействием физических упражнений?
36. Какие физические нагрузки используют для тестирования адаптации спортсменов к работе переменной мощности?
37. Перечислите важнейшие физиологические критерии, определяющие адаптированность организма спортсмена к физическим нагрузкам и текущий уровень работоспособности.

***1.2.Вопросы для устного опроса***

**Раздел 1. Адаптация как свойство живых организмов.**

1.Понятие адаптации.

2.Виды адаптации биологических систем: морфологические, физиолого-биохимические, поведенческие.

3.Принцип единства организма и среды обитания.

4.Генетическая основа формирования адаптаций.

5.Мутации — материал для адаптации. Классификация мутаций.

6.Биологические факторы адаптация живых систем (организмов): изменчивость, наследственность и естесственный отбор.

7.Уровни адаптаций: клеточный, органный, организменный, популяционный, биоценотический, биосферный.

**Раздел 2. Основы адаптации к физическим нагрузкам.**

1.Адаптация и общий адаптационный синдром.

2.Характеристика и механизмы срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам.

3.Изменения в органах и системах организма при срочной и долговременной адаптации.

4.Каков механизм срочной и долговременной адаптации вегетативных систем организма к мышечной деятельности?

5.Объясните механизм адаптации деятельности дыхательной системы к физическим нагрузкам.

6.Динамика функционального состояния ЦНС при адаптации к различным факторам внешней среды и физическим нагрузкам.

7.Дайте характеристику адаптивных реакций сердечно - сосудистой системы при физических нагрузках.

8.Функциональные изменения в органах и системах организма при срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам.

**Раздел 3. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц c сенсорными нарушениями.**

1.Понятие о сенсорной адаптации.

2.Проявление сенсорной адаптации.

3.Механизм сенсорной адаптации.

4.Роль эфферентной регуляции свойств сенсорной системы в ее адаптации.

5.Особенности развития детей и двигательных способностей с нарушением зрения.

6. Особенности развития детей и двигательных способностей с нарушением зрения.

**Раздел 4. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц c двигательными нарушениями.**

1.Понятие о двигательных нарушениях.

2.Особенности физического развития и двигательных способностей детей с двигательными нарушениями.

3.Особенности физического развития и функционального состояния систем организма с двигательными нарушениями.

4. Показания противопоказания к физическим нагрузкам при нарушениях ОДА.

**Раздел 5. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц c нарушениями интеллекта.**

1.Понятие о нарушениях интеллекта.

2. Психолого-педагогическая характеристика при нарушениях, связанных с выраженными интеллектуальными дефектами.

3.Физическое развитие и двигательные способности детей с умственной отсталостью.

4.Нарушение в развитии двигательных способностей умственно отсталых детей.

5.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц c нарушениями интеллекта.

**Раздел 6. Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам.**

1.Возрастные особенности двигательной активности.

2.Адаптации организма к физическим нагрузкам лиц разного возраста.

3.Адаптационные изменения в системах организма лиц с отклонением в состоянии здоровья.

4.Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата и его адаптация к физическим нагрузкам

5.Особенности становления сердечно-сосудистой системы в онтогенезе и ее адаптация к физическим нагрузкам

6.Возрастные особенности дыхательной системы и ее адаптация к физическим нагрузкам

7.Возрастные особенности системы пищеварения и обмена веществи ее адаптация к физическим нагрузкам

8.Особенности онтогенеза нервной системы

**Раздел 7. Методы оценки эффективности тренировочных программ в адаптивной физической культуре и спорте.**

1.Понятие о функциональных резервах организма и их классификации

2.Тренировочные эффекты.

3.Факторы, влияющие на продолжительность акклиматизации к холодным условия среды.

4.Характеристика физиологических показателей тренированности.

5.Функциональные пробы (требования, показания, противопоказания)

6.Текущая оценка внешних признаков утомления занимающихся.

7.Оценка функционального состояния организма лиц с ОВЗ по физиологической кривой

8.Хронометрирование с оценкой плотности проведенного занятия.

**Раздел 8. Современные подходы к оптимизации функционального состояния и повышению адаптационных возможностей организма лиц с ограниченными возможностями.**

1.Средства повышения адаптационных возможностей организма.

2.Методы повышения адаптационных возможностей организма.

3.Оценка физического состояния по комплексу соматометрических и физиометрических

параметров.

4.Выявление предрасположенности к функциональным нарушениям систем организма в процессе адаптации

5.Биологическая обратная связь.

***1.3.Практические занятия***

**Практическое занятие № 1**

***Тема:*** Сравнительная характеристика адаптаций и компенсаций

Задание:

1. Дать понятия: «коррекции», «компенсации», «реаблитации», «абилитации», «адаптации»

2. Дать сравнение адаптации и компенсации по критериям: фоновое состояние организма; период осуществления; длительность защитного эффекта; механизм; привести примеры.

**Практическое занятие № 2**

***Тема:*** Принципы организации оздоровительных тренировок для снижения избыточного веса

Задание: дать ответы по следующим вопросам:

1 Основные формы оздоровительной физической культуры

2 Влияние оздоровительной физической культуры на функциональное состояние и неспецифическую устойчивость организма человека

3 Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм человека

4 Сердечно-сосудистые заболевания и двигательная активность

5 Ожирение, диабет и двигательная активность

**Практическое занятие № 3**

***Тема:*** Общие принципы, характеризующие процесс формирования функциональной

системы, компенсирующей функциональный дефект

Задание:

1. Охрактеризовать принципы, характеризующие процесс формирования функциональной системы, компенсирующей функциональный дефект.

2. Перечислить и охарактеризовать закономерности компенсаторных процессов с позиции

Функциональной системы П.К. Анохина для группы лиц с отклонениями в состоянии здоровья

**Практическое занятие № 4**

***Тема:*** Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с ограниченной двигательной активностью

Задание:

1. Виды патологии опорно-двигательного аппарата.

2. Оценка физической подготовленности лиц с ограниченными функциональными возможностями. Особенности мануально-мышечного тестирования инвалидов.

3. Способ оценки функционального состояния инвалидов с патологией нижних конечностей и выбор вида и интенсивности физической нагрузки в процессе реабилитации.

**Практическое заниятие № 5.**

***Тема:*** Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц c сенсорными нарушениями

Задание:

1. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением зрения.

2. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением слуха.

3. Показания к физическим нагрузкам у инвалидов с патологией зрения, слуха, с нарушением

умственного развития.

**Практическое занятие № 6.**

***Тема:*** Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц c нарушением интеллекта

Задание:

1. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением интеллекта.

2. Классификация Международной спортивной федерации для лиц с нарушением интеллекта.

3. Особенности проведения Всемирных игр ИНАС (Международная спортивная федерация лиц с умственной отсталостью)

***1.4. Темы докладов-презентаций***

1. Адаптация, цена адаптации. Динамика адаптационных изменений в организме, ее стадии.

2. Особенности адаптации к физическим нагрузкам.

3. Функциональная система адаптации.

4. Изменения функций организма человека, происходящие под воздействием физических упражнений

5. Функциональные сдвиги в организме при нагрузках постоянной и переменной мощности

6. Критерии, определяющие адаптированность организма к физическим нагрузкам.

7. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.

8. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам у детей с сенсорными нарушениями.

9. Особенности функционального состояния детей и подростков при спортивной деятельности.

10. Влияние температуры и влажности воздуха на работоспосбность человека.

11. Работоспосбность в условиях измеренного барометрического давления.

12. Работоспосбность при смене поясно-климатических условий

13. Особенности занятий физической культурой школьников с ослабленным здоровьем. 14. Особенности адаптации к физическим нагрузкам вегетативных и регуляторных систем у людей пожилого возраста.

15. Особенности адаптации к физическим нагрузкам спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья.

16. Методы оценки эффективности оздоровительных тренировочных программ.

17. Средства и методы повышения адаптационных возможностей организма.

18. Положительные функциональные эффекты адаптации к мышечной деятельности. (повышение экономичности деятельности систем и органов, повышение скорости врабатывания органов и систем организма и их восстановления, повышение резервных возможностей организма, повышение неспецифической резистентности организма при адаптации к мышечной деятельности).

***1.5.Тестирование***

Тестовые задания для оценки знаний по теме «Основы адаптации к физическим нагрузкам»

1. Совокупность физиологических реакций, лежащих в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленных на сохранение относительного постоянства его внутренней среды, называется:

а) гомеостазом;

б) профилактикой;

в) физиологической адаптацией;

г) тренировкой.

2. В процессе приспособления организма к любым факторам среды выделяют два вида адаптации:

а) срочную и долговременную;

б) активную и пассивную;

в) легкую и сложную;

г) глобальную и местную.

3. Какой вид адаптации к различным факторам (в том числе и к физической нагрузке) является более совершенным?

а) срочная адаптация;

б) временная адаптация;

в) экстренная адаптация;

г) долговременная адаптация.

4. При какой адаптации функционирование органов и систем протекает на пределе физиологических возможностей организма?

а) срочной адаптации;

б) временной адаптации;

в) экстренной адаптации;

г) долговременной адаптации.

5. Дополнительное включение двигательных единиц и «лишних» мышечных групп, неэкономное расходование энергии характерно:

а) для долговременной адаптации;

б) временной адаптации;

в) экстренной адаптации;

г) срочной адаптации.

6. Приспособление организма в процессе срочной адаптации достигается путем…

а) формирования новых временных связей в ЦНС;

б) максимальной мобилизации функциональных резервов на пределе физиоло-

гических возможностей;

в) изменения гуморальной регуляции функциональной системы;

г) перехода на аэробное окисление глюкозы.

7. Адаптация, которая возникает в результате длительного, постоянного и многократно повторяющегося действия на организм факторов среды, называется …

а) срочной адаптацией;

б) временной адаптацией;

в) долговременной адаптацией;

г) экстренной адаптацией.

8. Канадский ученый Ганс Селье предложил понятие общего адаптационного синдрома, который включает 3 стадии:

а) тревоги, резистентности, истощения;

б) возбуждения, торможения, смерти;

в) неустойчивости, бодрости, истощения;

г) веселья, деятельности, приспособления.

9. В динамике адаптационных изменений у спортсменов А.С. Солодков выделяет четыре стадии:

а) физиологического напряжения, адаптированности, дезадаптации и реадаптации;

б) неустойчивости, бодрости, гиперустойчивости, истощения;

в) тревоги, резистентности, истощения, смерти;

г) работоспособности, деятельности, приспособления, истощения запасов.

10. В результате долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам формируются определенные черты фенотипа, которые выражаются:

а) в увеличении жировой ткани;

б) уменьшении миокарда сердца и ЖЕЛ;

в) увеличении потенциальных резервов сердечной мышцы, снижении избыточного веса;

г) вероятности возникновения инфаркта

**2.Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций**

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

 Текущая аттестация – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

 Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

 К формам контроля текущей успеваемости по дисциплине «Лечебный массаж» относятся:

 **2.1. *Собеседование, устный опрос*** - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

*Критерии оценивания ответа студента при собеседовании:*

 **Оценка «отлично»** выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

 **Оценка «хорошо»** выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

 **Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

1. ***2.2.Практические задания***

Практическое задание – это форма обучения, которая предполагает непосредственное участие студента в новом знании, служащем для правильного выполнения действия, приводящего к достижению цели. Цель заключается в том, чтобы сформировать у студентов практические навыки.

*Критерии оценки практического задания:*

-оценка «**зачтено»** выставляется обучающемуся, если не допустил ни одной ошибки или возможно допустил одну-две ошибки (не пропустил прием, правильно выполнил его методически) и показал отличную или хорошую технику выполнения всех используемых приемов;

- оценка «**не зачтено»** выставляется, если студент допускает существенные ошибки, неуверенно с большим затруднением, выполняет показ приемов, не владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

***2.3. Выступления с докладами-презентациями:***

***Доклад*** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде и представление в устной форме полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем доклада может достигать 5-10 стр.

***Презентация*** – представление студентом наработанной информации по теме доклада в виде набора слайдов и спецэффектов, подготовленных в выбранной программе.

 **Требования к оформлению доклада:** объём 5-10 страниц машинописного текста. Структура: титульный лист (название образовательного учреждения, тема сообщения, по какой дисциплине сообщение, Ф.И.О., курс, группа автора), план, тест выступления, список литературы. Шрифт - Times New Roman, кегль шрифта - 14 пунктов, интервал – 1,5. Поля страниц: верхнее и нижнее поля – 20 мм, размер левого поля 30 мм, правого – 15 мм. Список литературы – не менее 5 (не менее 3-х источников за последние 5 лет).

**Требования к оформлению презентации:** слайдов – не менее 10. Размеры шрифтов: для заголовков — не менее 32 пунктов и не более 50, оптимально — 36 пункта; для основного текста — не менее 18 пунктов и не более 32, оптимально — 24 пункта. Титульный лист: первый слайд содержит название презентации, дисциплина и Ф.И.О. автора, группа. Каждый слайд имеет заголовок. Структура слайда должна быть одинаковой на всей презентации. Цветовая схема должна быть одинаковой на всех слайдах.

***Критерии оценки выступления с докладом-презентацией:***

- **оценка «отлично»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления докладов; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

- **оценка «хорошо»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении доклада; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

**- оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в подаче есть логические нарушения материала; не представлен анализ найденного материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и орфографические, пунктуационные, грамматические, в тексте;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся если в целом содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть ошибки в техническом оформлении; в подаче доклада есть нарушения композиции и структуры; есть логические нарушения в представлении материала; отсутствует анализ найденного материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть регулярные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении, орфографические, пунктуационные, грамматические в тексте.

 ***2.4. Тестирование***

 **Тестирование –** это одна из разновидностей контрольных работы, которая проводится с целью быстрой проверки теоретических знаний учащихся по определенной теме.

**Критерии выставления оценок за тест, состоящий из десяти вопросов.**

Время выполнения работы: 10-15 мин.

Оценка **«отлично» –** 10 правильных ответов;

Оценка **«хорошо» –** 9-7 правильных ответов;

Оценка **«удовлетворительно» –** 6-5 правильных ответов;

Оценка **«неудовлетворительно» –** менее 5 правильных ответов.

***Промежуточная аттестация***– оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Форма промежуточной аттестации **- зачет.**

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации с целью подведения итогов освоения студентами всего объема дисциплины образовательной программы, оценки прочности теоретических знаний и практических навыков.

До сдачи зачета допускаются студенты, выполнившие все текущие задания (доклад-презентацию или презентацию, практические работы и т.д.).

Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

**Критерии оценки:**

**«Зачтено»,** если 3 заданных вопроса раскрыты в полном объеме, изложены логично, без существенных ошибок. Ответ не требует дополнительных вопросов, сделаны выводы, речь хорошая.

**«Не зачтено»** ставится, если в двух вопросах из трех в ответе имеются существенные ошибки, в том числе в выводах, аргументация слабая, изложение вопроса недостаточно самостоятельное, речь бедная.