

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич
Должность: ректор
Дата подписания: 06.06.2021 10:19:15
Уникальный программный ключ:
9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16ff3c0ce536f0fc6

1

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Юго-Западный государственный университет» (ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
О.Г. Локтионова
2021 г.



ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Методические рекомендации
к практическим занятиям студентов с ограниченными возможностями
здоровья
и особыми образовательными потребностями всех направлений подготовки и
специальностей очной и заочной форм обучения

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Содержание дисциплины	7
Типовые задания для текущего контроля	17
Рекомендации при выполнении общеразвивающих упражнений	34
Рекомендации при использовании специальных дыхательных техник.....	36
Библиографический список	39

ВВЕДЕНИЕ

Основная цель привлечения лиц с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями к регулярным занятиям физической культурой и спортом - восстановление утраченного контакта с окружающим миром, создание необходимых условий для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью, как правило, лишены возможности свободного передвижения, поэтому у них часто наблюдаются нарушения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Физкультурно-оздоровительная активность в таких случаях является действенным средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма, а также способствует приобретению того уровня физической подготовленности, который необходим, например, инвалиду для того, чтобы он мог пользоваться коляской, протезом.

Причем речь идет не просто о восстановлении нормальных функций организма, но и о восстановлении трудоспособности и приобретении трудовых навыков.

Понятие «лица с ограниченными возможностями здоровья» охватывает категорию лиц, жизнедеятельность которых характеризуется какими-либо ограничениями или отсутствием способности осуществлять деятельность способом или в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста.

Лица с ограниченными возможностями здоровья - это люди, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, имеющие значительные отклонения от нормального психического и физического развития, вызванные серьезными врожденными или приобретенными дефектами и в силу этого нуждающиеся в специальных условиях обучения и воспитания. Т.о., к группе людей с ограниченными возможностями здоровья относятся лица, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или отдельных разделов образовательной программы вне специальных условий воспитания и обучения.

Основной **целью** курса является формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать доступные формы физической культуры в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью, системы нравственных ценностей здорового образа жизни и активной жизненной позиции, исключающей саморазрушающее поведение;
- изучение современных здоровьесберегающих технологий и формирование навыков их применения в собственной жизнедеятельности;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- получение знаний и практических навыков самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правилам личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- изучение различных стратегий, а также социальных, медицинских, педагогических, психологических и информационных технологии первичной, вторичной, третичной профилактики нарушений здоровья человека;
- реализация программ мэйнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.
- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

Обучающиеся должны **знать:**

- ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- факторы, определяющие здоровье человека, нормы здорового образа жизни и его составляющие;
- способы контроля и оценки физического развития и физической

подготовленности;

– методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности.

уметь:

– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;

- придерживаться здорового образа жизни;

- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

владеть:

– знаниями о необходимости соблюдения норм здорового образа жизни и физической культуры;

– методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

– методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), представлено в таблице 1.

Таблица 1. Содержание дисциплины.

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
2 семестр		
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью, а также к спортивному оборудованию и инвентарю
2.	Коррекция техники основных движений	Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др.
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний.
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти.
7.	Коррекция психических	Коррекция психических нарушений в процессе

	нарушений в процессе двигательной деятельности	двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
10.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.
3 семестр		
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Спортивный травматизм. Характеристика, причины и меры его предупреждения. Профилактика травматизма.
2.	Коррекция техники основных движений	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия.
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся

		условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм.
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов,

		стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
10.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.
4 семестр		
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Оказание первой доврачебной помощи при травмах, в результате несоблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
2.	Коррекция техники основных движений	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
10.	Паралимпийское	История развития параолимпийского движения

	движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.
5 семестр		
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Нормативно-правовые акты, документы регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом.
2.	Коррекция техники основных движений	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на профилактику нарушений зрения.
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой.
6.	Коррекция и развитие	Коррекция и развитие сенсорных систем:

	сенсорных систем	<p>- дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;</p> <p>- развитие зрительной и слуховой памяти;</p> <p>Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.</p> <p>Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.</p> <p>Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение.</p>
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	<p>Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).</p> <p>Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.</p> <p>Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</p> <p>Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.</p>
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	<p>Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного</p>

		контроля и самоконтроля.
10.	Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.
6 семестр		
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Техника безопасности на занятиях по различным видам спорта, при проведении прогулок и в туристических походах. Первая помощь при несчастных случаях в туристических походах.
2.	Коррекция техники основных движений	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками).
3.	Коррекция и развитие координационных способностей	Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.
4.	Компенсация утраченных или нарушенных функций.	Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
5.	Профилактика и коррекция соматических нарушений	Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).

		Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем.
6.	Коррекция и развитие сенсорных систем	<p>Коррекция и развитие сенсорных систем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; <p>Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.</p> <p>Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.</p> <p>Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.</p>
7.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
8.	Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.	<p>Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).</p> <p>Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.</p> <p>Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</p> <p>Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.</p> <p>Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с</p>

		применением релаксационных методик. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, к. Бутейко и др.), направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
10.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	История развития параолимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Вопросы для собеседований по разделам дисциплины во 2 семестре

Вопросы для собеседования по теме **«Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»**

1. Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью.
2. Требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию.
3. Требования безопасности и гигиены к спортивному инвентарю.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция техники основных движений»**

1. Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция и развитие координационных способностей»**

1. Коррекция и развитие координационных способностей.
2. Согласованность движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений.

Вопросы для собеседования по теме **«Компенсация утраченных или нарушенных функций»**

1. Компенсация утраченных или нарушенных функций.
2. Формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.

Вопросы для собеседования по теме **«Профилактика и коррекция соматических нарушений»**

1. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
2. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция и развитие сенсорных систем»**

1. Коррекция и развитие сенсорных систем:
 - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
 - развитие зрительной и слуховой памяти.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»**

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.
2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.
3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

Вопросы для собеседования по теме **«Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений»**

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).

Вопросы для собеседования по теме **«Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».**

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.
2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.
3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

Вопросы для собеседования по теме **«Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и параолимпийского спорта.
3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего

образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.

Вопросы для собеседований по разделам дисциплины в 3 семестре

Вопросы для собеседования по теме **«Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»**

1. Спортивный травматизм. Характеристика, причины и меры его предупреждения.
2. Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом и меры его предупреждения.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция техники основных движений»**

1. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.
2. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактика плоскостопия.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция и развитие координационных способностей»**

1. Согласованность движений отдельных звеньев тела при ориентировке в пространстве.
2. Согласованность движений отдельных звеньев тела при дифференцировке усилий.

Вопросы для собеседования по теме **«Компенсация утраченных или нарушенных функций»**

1. Компенсация утраченных или нарушенных функций.
2. Формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.
3. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Вопросы для собеседования по теме **«Профилактика и коррекция соматических нарушений»**

1. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
2. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.
3. Профилактика травматизма, микротравм.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция и развитие сенсорных систем»**

1. Коррекция и развитие сенсорных систем:
 - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
 - развитие зрительной и слуховой памяти;
2. Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»**

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.
2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.
3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

Вопросы для собеседования по теме **«Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений»**

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).
2. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

Вопросы для собеседования по теме **«Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».**

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.
2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.
3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

Вопросы для собеседования по теме **«Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и параолимпийского спорта.
3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.

Вопросы для собеседований по разделам дисциплины в 4 семестре

Вопросы для собеседования по теме **«Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»**

1. Виды травм в результате несоблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
2. Оказание первой доврачебной помощи при различных видах травм, в результате несоблюдения техники безопасности в время занятий физкультурой и спортом.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция техники основных движений»**

1. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении
2. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция и развитие координационных способностей»**

1. Согласованность движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве.
2. Согласованность движений отдельных звеньев тела при расслаблении.

Вопросы для собеседования по теме **«Компенсация утраченных или нарушенных функций»**

1. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
2. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Вопросы для собеседования по теме **«Профилактика и коррекция**

соматических нарушений»

1. Профилактика травматизма, микротравм.
2. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»

1. Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.
2. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.
2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.
3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

Вопросы для собеседования по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений»

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).
2. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
3. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

Вопросы для собеседования по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.
2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.
3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных

врачебного контроля и самоконтроля.

5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

Вопросы для собеседования по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и параолимпийского спорта.

3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.

4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.

Вопросы для собеседований по разделам дисциплины в 5 семестре

Вопросы для собеседования по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»

1. Нормативно-правовые акты, документы регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом.

2. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом.

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция техники основных движений»

1. Упражнения на профилактику нарушений зрения.

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»

1. Согласованность движений отдельных звеньев тела при зрительно-моторной координации.

Вопросы для собеседования по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций»

1. Компенсация утраченных или нарушенных функций.

2. Формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.

3. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

4. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или

элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Вопросы для собеседования по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»

1. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
2. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.
3. Профилактика травматизма, микротравм.
4. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.
5. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой.

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»

1. Коррекция и развитие сенсорных систем:
 - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
 - развитие зрительной и слуховой памяти;
2. Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;
3. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.
4. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение.

Вопросы для собеседования по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.
2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.
3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

Вопросы для собеседования по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений»

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).
2. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

3. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

4. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

Вопросы для собеседования по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.

2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.

3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.

4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

Вопросы для собеседования по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и параолимпийского спорта.

3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.

4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.

Вопросы для собеседований по разделам дисциплины в 6 семестре

Вопросы для собеседования по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»

1. Техника безопасности на занятиях по различным видам спорта.

2. Техника безопасности при проведении прогулок и в туристических походах.

3. Первая помощь при несчастных случаях в туристических походах.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция техники основных движений»**

1. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками).

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция и развитие координационных способностей»**

1. Согласованность движений отдельных звеньев тела при быстроте реагирования на изменяющиеся условия.

Вопросы для собеседования по теме **«Компенсация утраченных или нарушенных функций»**

1. Компенсация утраченных или нарушенных функций.

2. Формирование новых видов движений за счет сохраненных функций в случае невозможности коррекции.

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

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

Вопросы для собеседования по теме **«Профилактика и коррекция соматических нарушений»**

1. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

2. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

3. Профилактика травматизма, микротравм.

4. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.

5. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой.

6. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция и развитие сенсорных систем»**

1. Коррекция и развитие сенсорных систем:

- дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти;

2. Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.

3. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.

4. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и

направление движений, под музыкальное сопровождение.

5. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.

Вопросы для собеседования по теме **«Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»**

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.

2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.

3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

Вопросы для собеседования по теме **«Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений»**

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).

2. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

3. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

4. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

5. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

6. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, к. Бутейко и др.), направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Вопросы для собеседования по теме **«Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».**

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.

2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.

3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.

4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

Вопросы для собеседования по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и параолимпийского спорта.

3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.

4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.

Реферат по теме «Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта». Темы:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.

2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и параолимпийского спорта.

3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.

4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.

5. Компоненты адаптивной физической культуры.

Индивидуальный норматив

Ин № п/п	Содержание
2 семестр	
1	Упражнения для развития координации «Ласточка»
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/ в упоре лежа на коленях (девушки)/ от стены из и.п. стоя на вытянутые руки
3	Ортостатическая функциональная проба

4	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))
3 семестр	
1	Упражнения для развития координации «Ласточка»
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой/скрещены на груди, ноги закреплены
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/ в упоре лежа на коленях (девушки)/ от стены из и.п. стоя на вытянутые руки
4	Ортостатическая функциональная проба
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))
6	Проба Штанге, проба Генчи Оценка
4 семестр	
1	Упражнения для развития координации «Ласточка»
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой/скрещены на груди, ноги закреплены
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/ в упоре лежа на коленях (девушки)/ от стены из и.п. стоя на вытянутые руки
4	Ортостатическая функциональная проба
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))
6	Проба Штанге, проба Генчи Оценка
5 семестр	
1	Упражнения для развития координации «Ласточка»
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой/скрещены на груди, ноги закреплены
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/ в упоре лежа на коленях (девушки)/ от стены из и.п. стоя на вытянутые руки
4	Ортостатическая функциональная проба
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))
6	Проба Штанге, проба Генчи Оценка
6 семестр	
1	Упражнения для развития координации «Ласточка»
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой/скрещены на груди, ноги закреплены
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/ в упоре лежа на коленях (девушки)/ от стены из и.п. стоя на вытянутые руки
4	Ортостатическая функциональная проба
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))
6	Проба Штанге, проба Генчи Оценка

Контрольно-зачетные нормативы и требования выполняют только

обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У обучающихся, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Контрольно-зачетные нормативы представлены 4 или 6 заданиями, каждое задание оценивается в 9 или 6 балла соответственно.

Максимальное количество баллов за выполнение заданий – 36 баллов. Для допуска к зачету по дисциплине обучающийся должен набрать не менее 24 баллов выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания программы;
- выполнить упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

Обучающиеся выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в группах по адаптивной физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Если по тем или иным особенностям состояния здоровья студент не может сдать практическую составляющую дисциплины (нормативы), недостающие баллы могут быть начислены за успешную сдачу тестов.

Тестовые задания, для оценки компетенции

Вариант №1.

1) В основе дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой лежит:

- а) трехтактное поверхностное дыхание с максимальной паузой дыхания на выдохе;
- б) глубокое диафрагмальное дыхание;
- в) дыхание, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохи самопроизвольны.

2) Абсолютными противопоказаниями к назначению дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) инфаркт миокарда;
- б) хронический гайморит; в) инсульт;
- г) гипертония; д) лейкопения;
- е) открытая форма туберкулеза.

3) Темпо-ритм при выполнении дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой должен осуществляться:

- а) на 2, 4, 6 счета;
- б) на 4, 8, 16 счета;
- в) на 8, 16, 32 счета.

4) Дыхательную гимнастику по А.Н. Стрельниковой следует выполнять следующим образом:

- а) сильный короткий вдох и слабый выдох;
- б) сильный глубокий вдох и слабый выдох;
- в) поверхностный вдох и максимальный выдох;

5) Гимнастика А.Н. Стрельниковой способствует (укажите 2 правильных ответа):

- а) повышению физической работоспособности;
- б) ускоренному развитию мышц, помогающих дыханию;
- в) повышению умственной работоспособности;
- г) укреплению голосовых связок;
- д) избавлению от клаустрофобии.

6) На каком принципе основана гимнастика «боди-флекс»?

- а) на аэробном принципе, призванном оптимизировать кислородный обмен в организме;
- б) на анаэробном принципе с частичной гипоксией.

7) Целью гимнастики «боди-флекс» является:

- а) потеря веса и наращивание мускулатуры;
- б) развитие аэробной выносливости организма;
- в) придание здорового тонуса, упругости, эластичности и хорошей формы мышцам.

8) При выполнении упражнений «боди-флекс» следует:

- а) не задерживать дыхание;
- б) задержать дыхание на вдохе;
- в) задержать дыхание на выдохе.

9) Укажите лучшее время для занятия гимнастикой «боди-флекс»:

- а) утром после завтрака;
- б) утром натощак;
- в) вечером перед сном;
- г) не имеет существенного значения.

10) Основными противопоказаниями к занятиям «боди-флекс» являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) беременность;
- б) остеохондроз;

- в) травма головного мозга;
- г) острая сердечная недостаточность;
- д) ожирение;
- е) пиелонефрит.

Вариант №2

1) К. Купер создал систему, согласно которой существует три основные потребности человека:

- а) аэробная физическая нагрузка;
- б) силовая физическая нагрузка;
- в) рациональное питание;
- г) голодание;
- д) закаливание;
- е) эмоциональная гармония.

2) Укажите «золотое правило», позволяющее регулировать вес тела и контролировать количество потребляемой пищи:

- а) завтрак 30%, обед 40%, ужин 30%;
- б) завтрак 25%, обед 50%, ужин 25%;
- в) завтрак 35%, обед 45%, ужин 20%.

3) Уровень здоровья по методике К. Купера определяется:

- а) количеством набранных очков за неделю;
- б) количеством потребляемых калорий;
- в) количеством затраченной энергии.

4) Оздоровительная система А. Микулина основана на:

- а) упражнениях аэробного характера;
- б) виброгимнастике;
- в) упражнениях силовой направленности; г) суставной гимнастике.

5) Оздоровительная система Н.М. Амосова основана на:

- а) упражнениях аэробного характера;
- б) виброгимнастике;
- в) упражнениях силовой направленности;
- г) суставной гимнастике.

6) Укажите правильное название системы Н.М. Амосова:

- а) «100 подскоков»;
- б) «1000 движений»;
- в) «1000 приседаний»;
- г) «100 наклонов».

7) Интенсивность упражнений для суставов определяется по их

состоянию, укажите правильный ответ:

а) суставы вне подозрения – достаточно выполнять 200-300 движений, при первых болях – 50-100 движений, при явных поражениях суставов – 20 движений;

б) суставы вне подозрения – достаточно выполнять 100 движений, при первых болях – 200-300 движений, при явных поражениях суставов – 1000 движений;

в) суставы вне подозрения – достаточно выполнять 20 движений, при первых болях – 50-100 движений, при явных поражениях суставов – 200-300 движений.

8) Релаксация это:

а) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов, вызывавших это состояние;

б) постепенное расслабление тела в момент действия факторов, вызывающих это состояние.

9) Средствами релаксационной лечебно-профилактической гимнастики являются:

а) ходьба;

б) асаны;

в) силовые упражнения;

г) бег.

10) Какой принцип используется в РЛПГ:

а) статической мышечной нагрузки;

б) аэробной физической нагрузки;

в) силовой тренинг.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

В занятиях со студентами с ограниченными возможностями здоровья применяют общеразвивающие упражнения, утреннюю гигиеническую гимнастику, дыхательные и упражнения на расслабление, а также специально направленные физические упражнения (в зависимости от заболевания).

Физическая нагрузка при выполнении упражнений дозируется:

- выбором исходного положения;
- продолжительностью выполнения упражнения;
- количеством повторений каждого упражнения;
- сложностью, темпом и амплитудой движений;
- степенью силового напряжения мышц;
- соотношением общеразвивающих, дыхательных, растягивающих и упражнений на расслабление;
- наличием эмоционального фактора;
- плотностью нагрузки на занятии.

Общеразвивающие упражнения (10-12 упражнений) выполняют в подготовительной и основной частях занятия в течение 20-30 минут. Каждое упражнение повторяют 6-8 раз в первом полугодии и 8-10 раз во втором, для активизации всех процессов в организме и быстрее вхождения его в рабочеесостояние выбираются медленный или средний темп выполнения.

Упражнения проводятся по схеме:

1. Движения с потягиванием и прогибанием в грудном отделе позвоночника в сочетании с глубоким дыханием.
2. Движения с включением в работу мышц плечевого пояса и рук.
3. Упражнения для мышц туловища (повороты или наклоны).
4. Упражнения для мышц туловища (повороты, наклоны и вращения более трудные, чем прежде).
5. Упражнения для мышц живота.
6. Упражнения для разных групп мышц.
7. Упражнения на расслабление либо стретчинг должны даваться в сочетании и чередовании с силовыми упражнениями на развитие отдельных мышечных групп.
8. Дыхательные упражнения (общеразвивающие упражнения необходимо проводить в сочетании и чередовании с дыхательными упражнениями).

Общеразвивающие упражнения выполняют во всех частях занятия, но больше в основной части. Направлены они на развитие основных пяти групп мышц, имеющих особое значение.

В первую группу входят мышцы брюшного пресса. Это одна из главных мышечных групп, имеющая прямое отношение к здоровью. Она стабилизирует положение внутренних органов, оберегает от внешних ударов

печень, желудок и селезенку, участвует практически во всех наших функциях. В повседневной

жизни мышцы брюшного пресса самопроизвольно не укрепляются, поэтому нужны физические упражнения, выполняемые осознанно и целенаправленно.

Ко второй группе относятся длинные мышцы спины. Большинство видов работ у человека направлены против силы тяжести, т.е. люди постоянно что-то поднимают. Хорошо развитые мышцы спины предохраняют от травм уязвимые места: поясницу и позвоночник. Наиболее эффективные упражнения – это наклоны с небольшими отягощениями, поднятие туловища из исходного положения «лежа на бедрах лицом вниз» на гимнастической скамейке лицом вниз, которые позволяют укрепить длинные мышцы спины.

Третья группа составляют разгибатели рук.

Четвертая группа – это большая грудная мышца. Практически все движения в плечевых суставах осуществляются при ее участии. Наиболее эффективными упражнениями для ее укрепления являются: занятия с набивными мячами и т.д.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК

Неблагоприятные воздействия на организм могут вызывать упражнения, требующие больших мышечных усилий с задержкой дыхания. С помощью дыхательных упражнений можно осуществлять сознательный контроль глубины, частоты и ритма дыхания. Продолжительность вдоха, выдоха и дыхательных пауз можно контролировать мысленным счетом. Различные варианты дыхания приводят к различным изменениям функционального состояния организма.

Ритмичное спокойное дыхание и удлиненный выдох оказывают на организм успокаивающее воздействие. Энергичные дыхательные упражнения с укороченным форсированным выдохом снижают сонливость, возбуждают и активизируют умственную деятельность.

Развивая навыки управления внешним дыханием в покое, необходимо строго соблюдать следующие правила:

1. Дышать нужно только через нос, при этом воздух несколько прогревается и очищается.

2. Вдох и выдох выполняются плавно и бесшумно. Сами занимающиеся не должны улавливать шума при поступлении воздуха в носовые ходы.

3. Необходимо исключить излишнее напряжение дыхания во время произвольного управления им, оно не должно завершаться одышкой.

4. Для достижения устойчивого эффекта в течение одного занятия следует выполнять 3-4 упражнения однонаправленного действия.

5. Каждое занятие следует начинать упражнением «Полное дыхание», а заканчивать «Очищающим дыханием». Упражнение «Полное дыхание» является основой правильного дыхания.

Исходное положение «сидя» спину прогнуть в пояснице:

1. Медленно выполнить максимальный выдох, выпятить вперед живот, насколько это возможно напряжением вниз диафрагмы.

2. Не уменьшая величины выпячивания живота, сделать медленный вдох, расширяя грудную клетку последовательно за счет средних верхних ребер, приподнимая плечи и ключицы.

3. На вдохе задержать дыхание и втянуть живот.

4. Не расслабляя диафрагмы, сделать медленный выдох.

Выполнить упражнение 8-10 раз. Ритм дыхания: вдох и выдох по 8-10 секунд, задержки на вдохе и выдохе по 4 секунды.

Упражнение «Очищающее дыхание» обеспечивает эффективную вентиляцию легких и удаление накопившейся в них углекислоты. Исходное положение «сидя»:

1. Медленно сделать глубокий (полный) вдох и на 2-3 секунды задержать дыхание.

2. Выдохнуть воздух короткими и сильными толчками, сложив при этом губы трубочкой и не надувая щек. Выполнить 1-3 раза.

3.

Схема внешних признаков утомления

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление 1 степени)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
1	2	3	4
Окраска кожи	Не большие покраснения	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкая(ниже пояса),выступление «белых пятен»
Дыхание	Учащенное (от20-26 в мин – до 36)	Большое учащение (38- 46 в мин) с поверхностным дыханием	Резкое (более 50-60 в мин) учащение, поверхностное неровное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему Усталое выражение лица, нарушение осанки, сутулость опущенныеплечи	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкаякоманда
Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкойусталости	Жалобы на выраженную усталость (тяжело), сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость, сильное сердцебиение, головную боль, жжение в груди, тошноту и даже рвоту

Пульс в минуту	110-150	160-180	180-200 и более
-------------------	---------	---------	--------------------

Библиографический список

8.1 Основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фаина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

8.2 Дополнительная учебная литература

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник: [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

5. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта: монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин; Юго-зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (27 683 КБ). - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 166 с. – Текст: электронный.

8.3 Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с. – Текст: электронный.

2. Основы физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / В. П. Чурилов [и др.]; Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010. - 156 с. – Текст: электронный.

3. Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе:

методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2016. - 23 с. - Текст: электронный.

4. Первая / доврачебная помощь: (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с.- Текст: электронный.