

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 09:24:34  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf896

## Оценочный материал для промежуточной аттестации по дисциплине

### Индивидуальные физкультурно-оздоровительные и тренировочные программы в адаптивной физической культуре, 1 семестр

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Код, направление подготовки | 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) |
| Направленность (профиль)    | Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте                        |
| Форма обучения              | очная   |
| Кафедра-разработчик         | Медико-биологических основ физической культуры  |
| Выпускающая кафедра         | Медико-биологических основ физической культуры  |

### Типовое задание к выполнению проекта «Индивидуальная физкультурно-оздоровительная и реабилитационная тренировочная программа в адаптивной физической культуре».

#### План выполнения проекта:

- 1. Анамнез** (кратко изложить общие или паспортные данные, анамнез жизни и спортивный анамнез)
- 2. Уровень сформированности культуры здоровья** с учетом мотивационно-ценностного, когнитивного, ориентировочного, операционального, опытного и результативного компонентов. Какие стороны культуры здоровья являются наиболее проблемными?
- 3. Уровень саморазвития культуры здоровья** с учетом сильных и слабых сторон
- 4. Факторы риска для здоровья**
  - Результаты оценки факторов риска наиболее распространенных заболеваний
  - Результаты оценки факторов риска для ведущих функциональных систем
  - Обоснование профилактической программы и рекомендаций относительно проблемных функциональных систем организма
- 5. Оптимизация двигательного режима:**
  - Результаты оценки гармоничности телосложения. Какие подходы для коррекции телосложения будете использовать с обоснованием
  - Результаты оценки физической подготовленности. Какие меры будете предпринимать для коррекции отстающих физических качеств?
  - Результаты оценки функциональных возможностей на примере физической работоспособности и МПК. Какие подходы будете использовать для поддержания или развития аэробных возможностей?
  - Какие параметры объема и интенсивности нагрузок будете использовать в оздоровительной тренировке с учетом уровня своего функционального состояния и группы здоровья? Рассчитайте свой начальный (пороговый), тренировочный и пиковый пульс.
  - Какие формы оздоровительной физической культуры выбираете с обоснованием?
  - Какова основная направленность оздоровительной тренировки с обоснованием?
  - Как будете осуществлять контроль адекватности оздоровительной тренировки?
  - Каким образом будет реализован индивидуальный подход к оздоровительной тренировке? Как будете учитывать свой возраст, пол, конституциональные особенности, уровень физического развития, хронотип?
- 6. Организация рационального питания:**
  - Результаты анализа суточных энергозатрат
  - Результаты анализа суточного рациона питания

- Каков состав Вашего научно-обоснованного рациона питания с учетом энерготрат и вида профессиональной и спортивной деятельности?
- В чем несовершенство Вашего текущего рациона питания, какие коррективы в него вносите для оптимизации?
- Какую систему питания выбираете с обоснованием сильных и слабых сторон?
- Какие пищевые добавки будете использовать с учетом специфики избранного вида спорта?

### **7. Психофизиологическая саморегуляция:**

- Есть ли у Вас предрасположенность к стрессу?
- Какая стратегия поведения доминирует у Вас при психоэмоциональном стрессе, какие системы организма будут при этом страдать, какие меры будете предпринимать для уменьшения негативных последствий психоэмоционального стресса?
- Какие признаки стрессового напряжения у Вас имеются?
- Сколько баллов по шкале жизненных перемен Вы набираете, какова общая стрессовая нагрузка?
- Какова стрессоустойчивость вашей сердечно-сосудистой системы?
- Уровень Вашей реактивной и личностной тревожности и рекомендации по ее оптимизации
- Наличие коронарного (некоронарного) типа поведения, рекомендации по коррекции жизненных целей, уровня притязаний, самооценке
- Наличие акцентуированных черт характера, рекомендации по их коррекции
- Оценка мотивационного поля и структуры мотивации оздоровительной деятельности с учетом побудительных, базисных и процессуальных оснований. Как будете учитывать структуру мотивации в своей оздоровительной деятельности?

Оценка самосознания. Уровень и адекватность самооценки. Рекомендации по развитию уровня и адекватности самооценки

Оценка внутрисемейной адаптивности. Рекомендации по улучшению уровня внутрисемейной адаптивности.

- Какие формы подсознательной психологической защиты у Вас имеются, какие из них оправданы, а какие нет?
- Как используете сознательные формы психологической защиты для целей психофизиологической саморегуляции (двигательную активность, релаксацию, дыхательные упражнения, первую помощь при стрессе, копинг, питание при стрессе, массаж и другие)?

### **8. Поддержание иммунитета и закаливание:**

- Каков уровень Вашего иммунитета с учетом заболеваемости?
- Какой метеосимптомокомплекс доминирует у Вас при смене погоды, какие рекомендации будете использовать для того, чтобы уменьшить свою метеозависимость?
- Что будете делать для оптимизации микроклимата Ваших жилых помещений?
- Какие формы сезонной профилактики будете использовать для повышения адаптационных возможностей Вашего организма?
- Какие виды рефлексотерапии будете использовать для повышения адаптационных возможностей Вашего организма?
- Обоснуйте, какие методы закаливания Вы будете использовать для укрепления иммунитета с учетом своих индивидуальных особенностей

### **9. Рациональная организация жизнедеятельности:**

- Динамика циркадианных (суточных) биоритмов на примере частоты сердечных сокращений, артериального давления и температуры тела. Рекомендации по оптимизации режима дня и недопущению дисинхроноза.
- Каков ваш хронотип? Как будете учитывать хронотип в повседневной жизни и в процессе занятий спортом

### **10. Организация валеологического образования.**

- Какие формы валеологического образования используете в повседневной практике, какие стороны валеологического образования расцениваете как недостаточные, что будете предпринимать для решения проблемы

### **11. Индивидуальная физическая реабилитация:**

- краткая характеристика рекомендуемых видов физической реабилитации (Физическая реабилитация, Психологическая реабилитация, Социальная реабилитация, Педагогическая реабилитация, Создание специальных условий);
- какие специалисты включаются в реабилитацию;
- как часто подключаются специалисты;
- какие технологии реабилитации используются;
- мониторинг результатов реабилитации (индивидуальный образовательный статус);
- показания для занятий лечебной физической культурой;
- противопоказания для занятий лечебной физической культурой;
- характеристика основных параметров методики лечебной физической культуры;
- примерные комплексы физических упражнений

## **12. Самоконтроль в процессе занятий физической реабилитацией:**

- показатели специфического субъективного контроля (наличие и выраженность специфических для данного заболевания симптомов);
- показатели неспецифического субъективного контроля (тесты САН, Спилбергера-Ханина);
- показатели неспецифического объективного контроля (ортостатическая проба, тип реакции на физическую нагрузку, вегетативный индекс Кердо, ритмограмма сердца);
- показатели специфического объективного контроля (по результатам специфических для конкретного заболевания клинических анализов).

### **Контрольные вопросы к защите проекта**

1. Чем отличаются здоровый образ жизни от здорового стиля жизни?
2. Перечислите основные элементы здорового образа жизни, как они образовались?
3. Перечислите последовательность этапов формирования навыков здорового образа жизни.
4. Что такое «контроль вероятности» при формировании здоровых привычек?
5. Как реализуется благотворный эффект физических упражнений на здоровье?
6. Каковы нормы суточной двигательной активности для пациента в возрасте 20 лет?
7. Чем отличается определение темпов и гармоничности физического развития?
8. Рассчитайте МПК и группу здоровья для пациента, если при тестировании мощность первой нагрузки составила 500 кгм/мин при ЧСС 105 уд/мин, а мощность второй нагрузки – 1000 кгм/мин при ЧСС 140 уд/мин
9. Рассчитайте пороговый пульс для нетренированного пациента в возрасте 40 лет, если его ЧСС в покое составляет 80 уд/мин
10. Рассчитайте тренировочную ЧСС для мужчины в возрасте 50 лет при мощности нагрузки 50% от МПК
11. Рассчитайте пиковую ЧСС для пациента в возрасте 50 лет, который только начинает заниматься оздоровительной физической культурой
12. Сколько раз в неделю надо заниматься оздоровительной физической культурой для поддержания текущего состояния?
13. Сколько раз в неделю надо заниматься оздоровительной физической культурой пациенту 4 группы здоровья, чтобы тренировки носили развивающий характер?
14. Как сочетаются аэробная тренировка и тренировка, направленная на увеличение мышечной массы при коррекции телосложения
15. Какая реакция на оздоровительную тренировку отмечается у пациента, если прирост пульса в ортостатической пробе составил 22 уд/мин?
16. Чем отличаются стратегии тренировок в критический и сенситивный периоды развития человека?
17. Как осуществляется выбор научно-обоснованных параметров питания?
18. Что такое основной обмен?
19. Сформулируйте основные положения системы научно-обоснованного питания Покровского-Уголева
20. Какие требования предъявляются к режиму питания?

21. На кого рассчитана система питания Покровского-Уголева?
22. Выделите сильные и слабые стороны вегетарианства
23. Выделите сильные и слабые стороны теории раздельного питания
24. Как учитывают диеты состояние здоровья пациента?
25. Каковы особенности питания в избранном Вами виде спорта?
26. Сформулируйте формулу психоэмоционального стресса
27. Какие последствия для здоровья имеет активная стратегия поведения в условиях психоэмоционального стресса?
28. Какие последствия для здоровья имеет пассивная стратегия поведения в условиях психоэмоционального стресса?
29. Какой тип поведения называется «коронарным»?
30. Чем отличается реактивная тревожность от личностной?
31. Какие формы подсознательной психологической защиты оправданы, а какие – нет?
32. Каков механизм благотворного влияния физических упражнений на психику?
33. Какие продукты питания способствуют стрессу, а какие защищают от стресса?
34. Какие методы релаксации Вы знаете?
35. Какой тип дыхания помогает снять стресс?
36. Какие приемы массажа используются для снятия психоэмоционального напряжения?
37. Что такое копинг?
38. Какие цели являются оптимальными с точки зрения здоровья?
39. Что такое аутотренинг?
40. Чем отличается естественный активный иммунитет от искусственного активного?
41. Какие условия среды обитания детренируют организм, снижая иммунитет?
42. Что включает в себя сезонная профилактика иммунитета?
43. Какие виды рефлексотерапии можно использовать для повышения иммунитета?
44. В чем противоречие между дидактическими принципами доступности и градиента воздействия при проведении закаливающих процедур?
45. Какой тип реакции на «холодовую пробу» у пациента, если время восстановления температуры охлажденного участка кожи составило 8 минут?
46. Когда лучше проводить закаливающие процедуры до, во время или после физических упражнений?
47. Какой период имеют большинство биоритмов в организме человека?
48. При каком хронотипе работа в ночную смену будет более безопасна для здоровья?
49. Что такое дисинхроноз?
50. В какую фазу биоритма управляющее воздействие будет наиболее эффективно?
51. Как называется направление в медицине и фармакологии, учитывающее при назначении лечения индивидуальные биоритмы человека?
52. Что изучает патология?
53. Чем различаются этиология и патогенез заболевания?
54. Что включает в себя комплексная физическая реабилитация?
55. Чем отличается реабилитация от абилитации?
56. Как оценивается «патологический потенциал»?
57. Как оценивается реабилитационный прогноз?
58. В чем отличие реабилитационного потенциала от реабилитационного прогноза?
59. Какие специалисты и как часто могут включаться в реабилитацию?
60. Какие технологии могут быть использованы в комплексной реабилитации?
61. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой
62. Какие показатели специфического и неспецифического субъективного контроля могут быть использованы в процессе лечебной физической культуры?
63. Какие показатели специфического и неспецифического объективного контроля могут быть использованы в процессе лечебной физической культуры?

64. Каков алгоритм создания индивидуальной физкультурно-оздоровительной и реабилитационной программы?
65. Какова роль диагностики в формировании мотивации оздоровительной деятельности?
66. Какие современные информационные технологии используются в процессе создания программы?
67. Какие современные базы данных и знаний используются в процессе создания программы?
68. Какие современные статистические пакеты используются при создании программы?
69. Какие современные графические редакторы используются при создании программы?
70. Каким требованиям должна отвечать постановка жизненных целей с точки зрения сохранения и укрепления здоровья?
71. Чем необходимо руководствоваться при выборе индивидуальных целей оздоровления и реабилитации?
72. Как формулируются цели программы для решения задач физкультурно-оздоровительной, реабилитационной и рекреационной деятельности?
73. Как определяются критерии и показатели достижения целей?
74. Каким образом выявляются приоритеты в решении задач?
75. Каким образом происходит учет индивидуальных особенностей при создании индивидуальной оздоровительной и реабилитационной программы?
76. В чем необходимость разработки вариантов решения текущих проблем?
77. Какие стратегии существуют в выполнении программы?
78. Сильные и слабые стороны жесткой последовательности действий
79. Сильные и слабые стороны стратегии распределения по этапам с планированием каждого этапа
80. Сильные и слабые стороны стратегии реализации программы с мягким приближением к цели
81. Сильные и слабые стороны программ, максимально вписанных в привычный распорядок дня
82. Каким образом обеспечивается обратная связь в процессе реализации программы?
83. В чем необходимость сопоставления результатов с целевыми установками?
84. Как происходит внесение корректив в программу в зависимости от результатов ее реализации?