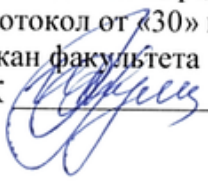


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:12:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffc79172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
Протокол от «30» июня 2020 г., №12
Декан факультета
ФК  Кулишенко И.В.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

Оздоровительная физическая культура

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Профиль (программа подготовки) " Спортивная тренировка "

Мытищи
2020

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы 3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания 4
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы 10
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций 22

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ДПК-2 Способен формировать универсальные учебные действия обучающихся	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК-4 Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания (баллы)
ДПК-2	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогики и психологии; - основы социальной и коррекционной педагогики; - факторы социализации личности; - основы теории и методики физического воспитания и спорта; - возрастные особенности развития личности; - особенности влияния занятий физической культурой на	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, практические задания, конспект тестирования, лабораторные работы. Промежуточная аттестация: Зачет. Экзамен	41-60

			социализацию личности. – Уметь: – - использовать средства физического воспитания и спорта; – - использовать средства педагогической коррекции девиантного поведения; – - осуществлять эффективную интеграцию различных социально-демографических групп населения в учебно-воспитательный процесс; – - использовать средства агитации и пропаганды здорового образа жизни; – - проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для приобщения различных категорий обучающихся к здоровому образу жизни. – Владеть: - навыками реализации педагогического сопровождения различных категорий обучающихся для успешной социализации, личностного развития.		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогики и психологии; - основы социальной и коррекционной педагогики; - факторы социализации личности; - основы теории и методики физического воспитания и спорта; - возрастные особенности	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, практические задания, конспект, тестирование, лабораторные работы. Промежут	61-100

		развития личности; - особенности влияния занятий физической культурой на социализацию личности. – Уметь: – - использовать средства физического воспитания и спорта; – - использовать средства педагогической коррекции девиантного поведения; – - осуществлять эффективную интеграцию различных социально-демографических групп населения в учебно-воспитательный процесс; – - использовать средства агитации и пропаганды здорового образа жизни; – - проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для приобщения различных категорий обучающихся к здоровому образу жизни. – Владеть: - навыками реализации педагогического сопровождения различных категорий обучающихся для успешной социализации, личностного развития.	очная аттестация: Зачет. Экзамен.	
--	--	---	--	--

ДПК-4	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	. знает: – современные методики и технологии достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта; – возможные методы, методики и технологии диагностики и оценивания качества достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта; – особенности организации образовательной деятельности по различным образовательным программам в контексте достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта; умеет: – выбирать оптимальное сочетание методов, приёмов, средств обучения, отбирать результативные технологии для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта, с учётом особенностей учащихся,	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, практические задания, конспект, тестирование, лабораторные работы. Промежуточная аттестация: Зачет. Экзамен.	41-60
-------	-----------	--	--	---	-------

		учебного содержания, условий обучения; – модифицировать методы и технологии достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта; – выбирать методики и технологии диагностики и оценки качества достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта адекватно особенностям образовательной программы; владеет: – комплексом методик и технологий достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта с учётом особенностей образовательной программы; – приёмами адекватного отбора методик оценки качества достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта для различных образовательных	
--	--	--	--

			программ; – навыками практического применения методик и технологий диагностики и оценивания достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта.		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	знает: – современные методики и технологии достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта; – возможные методы, методики и технологии диагностики и оценивания качества достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта; – особенности организации образовательной деятельности по различным образовательным программам	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, практические задания, конспект, тестирование, лабораторные работы. Промежуточная аттестация: Зачет. Экзамен.	60-100

		в контексте достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта; умеет: – выбирать оптимальное сочетание методов, приёмов, средств обучения, отбирать результативные технологии для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта, с учётом особенностей учащихся, учебного содержания, условий обучения; – модифицировать методы и технологии достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта; – выбирать методики и технологии диагностики и оценки качества достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта адекватно особенностям образовательной программы; владеет:	
--	--	--	--

		– комплексом методик и технологий достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта с учётом особенностей образовательной программы; – приёмами адекватного отбора методик оценки качества достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта для различных образовательных программ; – навыками практического применения методик и технологий диагностики и оценивания достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта.	
--	--	--	--

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

СПИСОК ТЕМ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

Тема 1. Введение в предмет «Оздоровительная физическая культура».

Тема 2. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях.

Тема 3. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс - программ).

Тема 4. Особенности методики оздоровительной физической культуры в различных возрастно-половых группах.

Тема 5. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.

Тема 6. Особенности оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Тема 7. Компьютерные фитнес - программы, их виды.

СПИСОК ТЕМ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНСПЕКТА

- Тема 1. Роль оздоровительной физической культуры в жизни человека; история развития методов оздоровительной физической культуры. История развития оздоровительной физической культуры. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры
- Тема 2. Международные физкультурно-оздоровительные организации.
- Тема 3. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности
- Тема 4. Восстановление нарушенных функций организма методами оздоровительной физической культуры
- Тема 5. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением).
- Тема 6. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания, сердечнососудистой системы, органов пищеварения, нервной системы, зрения и др
- Тема 7. Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям (оздоровительному фитнесу)

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Значение оздоровительной физической культуры в жизни человека.
2. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях.
3. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий.
4. Международные физкультурно-оздоровительные организации.
5. История развития методов оздоровительной физической культуры.
6. История развития оздоровительной физической культуры.
7. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры
8. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс - программ).
9. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности
10. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем аэробной и силовой направленности.
11. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, направленных на растягивание и расслабление мышц.
12. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, направленных на коррекции фигуры.
13. Особенности методики оздоровительной физической культуры для различных возрастно-половых групп.
14. Особенности методики оздоровительной физической культуры в грудном возрасте.
15. Особенности методики оздоровительной физической культуры у дошкольников.
16. Особенности методики оздоровительной физической культуры у младших школьников.
17. Особенности методики оздоровительной физической культуры в средней школе.
18. Особенности методики оздоровительной физической культуры в зрелом возрасте.
19. Особенности методики оздоровительной физической культуры в пожилом возрасте.
20. Особенности методики оздоровительной физической культуры в старческом возрасте.
21. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.
22. Управление оздоровительным эффектом.
23. Контроль и коррекция оздоровительных воздействий.
24. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением).

25. Восстановление нарушенных функций организма методами оздоровительной физической культуры.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

1. Значение оздоровительной физической культуры в жизни человека.
2. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях.
3. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий.
4. Международные физкультурно-оздоровительные организации.
5. История развития методов оздоровительной физической культуры.
6. История развития оздоровительной физической культуры.
7. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры
8. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс - программ).
9. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности
10. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем аэробной и силовой направленности.
11. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, направленных на растягивание и расслабление мышц.
12. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, направленных на коррекцию фигуры.
13. Особенности методики оздоровительной физической культуры для различных возрастно-половых групп.
14. Особенности методики оздоровительной физической культуры в грудном возрасте.
15. Особенности методики оздоровительной физической культуры у дошкольников.
16. Особенности методики оздоровительной физической культуры у младших школьников.
17. Особенности методики оздоровительной физической культуры в средней школе.
18. Особенности методики оздоровительной физической культуры в зрелом возрасте.
19. Особенности методики оздоровительной физической культуры в пожилом возрасте.
20. Особенности методики оздоровительной физической культуры в старческом возрасте.
21. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.
22. Управление оздоровительным эффектом.
23. Контроль и коррекция оздоровительных воздействий.
24. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением).
25. Восстановление нарушенных функций организма методами оздоровительной физической культуры.
26. Особенности оздоровительной физической культуры при нарушении осанки.
27. Особенности оздоровительной физической культуры при остеохондрозе.
27. Особенности оздоровительной физической культуры при плоскостопии.
28. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания.
29. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний сердечнососудистой системы.
30. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов пищеварения.
31. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний нервной системы.
32. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов зрения.
33. Компьютерные фитнес-программы

34. Классификация видов компьютерных фитнес - программ.
35. Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям (оздоровительному фитнесу) и т.п.
36. Организация и методика материально-технического, финансового и кадрового обеспечения ОФК.
37. Объекты физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения.
38. Использование тренажеров в оздоровительной физической культуре.
39. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний.
40. Организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе.
41. Система управления производственной физической культурой на предприятии.
42. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой.
43. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах.
44. Физкультурно-оздоровительные системы (Система К. Купера; Система П. Иванова; Система Н. Амосова; Система «КОНТРЭКС-2»; Система К. Динейки; Система А. Стрельниковой; Система М. Гриненко; Система «Тремминг-130»).
45. Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
46. Система оценки уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.
47. Самоконтроль физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.
48. Нетрадиционные средства воздействия на организм в оздоровительной физической культуре (атлетическая и ритмическая гимнастика, шейпинг).
49. Нетрадиционные средства воздействия на организм в оздоровительной физической культуре (оздоровительные танцы, тропы здоровья, восточные системы и средства оздоровления).
50. Роль оздоровительной физической культуры в условиях современной жизни.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Порядок выполнения самостоятельной работы студентом

1. Изучить карту самостоятельной работы.
2. Изучить необходимую литературу из рекомендованного списка.
3. Выполнить предлагаемое задание.
4. Предоставить выполненное задание в указанный срок.

Комплекты заданий

Комплект заданий № 1

Тема 1: Введение в предмет «Оздоровительная физическая культура».

Подготовить информационное сообщение и мультимедийную презентацию по одной из предложенных тем по плану:

- ФИО ученого, годы жизни;
- достижения в научно-исследовательской деятельности;
- название органов, отдельных структур органов, процессов, связанных с именем ученого.

Перечень тем для информационного сообщения:

1. Анохин Петр Кузьмич
2. Авиценна
3. Аристотель
4. Белл Чарлз
5. Бернар Клод
6. Бехтерев Владимир Михайлович

7. Бец Владимир Алексеевич
8. Боткин Сергей Петрович
9. Брока Поль
10. Бэр Карл Максимович
11. Варолий Костанцо
12. Введенский Николай Евгеньевич
13. Везалий Андреас
14. Гален
15. Гарвей Уильям
16. Гельмгольц Герман Людвиг Фердинанд
17. Гиппократ
18. Гольджи Камилло
19. Грааф Ренье Де
20. Декарт Рене
21. Евстахий (Евстахио) Бартоломео
22. С.Г. Забелин
23. Корти Альфонсо
24. Лангерганс Пауль
25. Лесгафт П.Ф.
26. Мальпиги Марчелло
27. Мечников Илья Ильич
28. Ниссль Франц
29. Пирогов Николай Иванович
30. Павлов Иван Петрович
31. Правдич-Неминский Владимир Владимирович
32. Пуркине Ян Эвангелиста
33. Ранвье Луи
34. Сеченов Иван Михайлович
35. Ухтомский Алексей Алексеевич
36. Шванн Теодор

ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

По теме 1. Введение в предмет «Оздоровительная физическая культура».

Кто предвидел «интеллектуализацию»

млекопитающих и считал это качество первым шагом на пути к осознанному сохранению здоровья...

А) – И.М. Сеченов

Б) – И.П. Павлов

В) – Ч. Дарвин

Г) – П.Ф. Лесгафт

Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором он ...

А) – Бодр и жизнерадостен

Б) – Легко переносит все неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

В) – Обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физической нагрузки

Г) – Наблюдается все вышеперечисленное.

Оздоровительная физическая культура ориентирована на совершенствование...

А) Физических и психических качеств людей

Б) Техники двигательных действий

В) Работоспособности человека

Г) Природных физических свойств человека

Физическая подготовленность характеризуется...

- А) Высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий, к различным заболеваниям
- Б) Уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения
- Г) Высокими результатами в ученой, трудовой и спортивной деятельности ...

Отличительным признаком оздоровительной физической культуры является...

- А) Воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- Б) Физическое совершенство
- В) Выполнение физических упражнений
- Г) Занятие в форме уроков...

Нагрузка оздоровительных физических упражнений характеризуется...

- А) Подготовленностью занимающихся их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий
- Б) Величиной их воздействия на организм
- В) Временем и количеством повторений двигательных действий
- Г) Напряжением отдельных мышечных групп...

Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье. Так как...

- А) Хорошая циркуляция крови во время выполнения упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
- Б) Повышаются возможности дыхательной системы
- В) Способствует повышению резервных возможностей организма
- Г) При достаточном энергосбережении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям ...

Гипоксия - это недостаток:

- А) движений
- Б) витаминов

В) кислорода

Г) питания

Оздоровительная физическая культура это...

- А) профилактика и лечение различных заболеваний
- Б) лечение производственных и спортивных травм
- В) использование специальных физических упражнений и некоторых спортивных средств для лечения и восстановления функций организма
- Г) Все вышеуказанное

Какое из определений хронаксии является верным

- а) – величина стимула, вызывающего возбуждение зависит от его длительности
- б) – наименьшее время действия на ткань адекватного раздражителя такой силы, которая достаточна для возбуждения ткани
- в) – наименьшее время действия на ткань раздражителя пороговой силы, достаточное для вызова возбуждения
- г) – наименьшее время действия на ткань раздражителя удвоенной пороговой силы, достаточное для вызова возбуждения

Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальный период рабочего дня?..

- а) – физкультурная пауза
- б) – физкультурная минутка
- в) – вводная гимнастика
- г) – утренняя гимнастика

Что называется физкультурной паузой?..

- а) комплекс гимнастических упражнений до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальный период рабочего дня
- б) индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы,

используемая главным образом для локального воздействия на утомление групп мышц

в) комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня

Какова основная цель оздоровительной физической культуры

- а) – пропаганда здорового образа жизни
- б) – укрепление здоровья
- в) – профилактика и лечение заболеваний
- г) – достижение хорошей физической формы

Какое направление оздоровительной физической культуры применяется для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм?..

- а) – оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- б) – гигиеническая физическая культура
- в) – оздоровительно-рекреативная физическая культура
- г) – спортивно-реабилитационная физическая культура

Как называется разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным бегом (без пауз и остановок для объяснения упражнений)?...

- а – калланетика

б – ритмическая гимнастика

в – шейпинг

г – аквааэробика

Занятия в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения?

- а) – в группах здоровья
- б) – в спортивных секциях
- в) – в группах общей физической подготовки
- г) – правильного ответа нет

Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию?...

- а) – принцип оздоровительной направленности
- б) – принцип внедрения здорового образа жизни
- в) – принцип достижения хорошей формы
- г) – длины мышцы

Роль каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительной физической культуре?...

- а) – принципов постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы
- б) – принципов индивидуализации и постепенного повышения нагрузок
- в) – принципов наглядности и индивидуализации

Как называется специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм,

переутомления и других причин?

а) – оздоровительная физическая культура

б) – оздоровительно-рекреативная физическая культура

в) – спортивно-реабилитационная физическая культура

г) – гигиеническая физическая культура

Какое активное физическое упражнение не относится к упражнениям в виде естественных движений, но широко используется в оздоровительной физической культуре?...

а) – бег

б) – ходьба

в) – упражнения, выполняемые на тренажерном устройстве

г) – плавание

ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЫ

Тема 6. Особенности оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата

Лабораторная работа № 1

Выявление нарушений осанки.

Теоретический минимум

Нарушенная осанка, сколиоз и плоскостопие являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков, и относятся к числу сложных и актуальных проблем медицины и, в частности, лечебной физической культуры. На формирование неправильной осанки существенное влияние оказывает плохое физическое развитие, сниженная двигательная активность, порочное положение тела при стоянии, сидении и лежании.

Цель: овладеть методами выявления дефектов осанки.

Задачи: 1. Выявить дефекты осанки с помощью соматоскопии; 2. Определить состояние опорно-двигательного аппарата у исследуемых при определенном дефекте осанки; 3. Составить комплекс оздоровительной гимнастики для конкретного дефекта осанки с учетом возраста и функциональных возможностей организма.

Оборудование: соматоскоп.

Ход работы:

Осмотр осанки проводится в следующей последовательности: спереди, сбоку, сзади и в наклоне вперед. Это позволяет оценить осанку во фронтальной (спереди и сзади), сагиттальной (сбоку) и горизонтальной (в наклоне вперед) плоскостях. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночника выражены нормально, грудь слегка выпукла, живот втянут, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах. Положение головы. Для того, чтобы правильно оценить положение головы, нужно осмотреть исследуемого спереди и сбоку. Голова может быть на одной вертикали с туловищем или наклонена вправо, влево, откинута назад или подана вперед. При резком наклоне головы вперед значительно нарушается осанка в грудном отделе позвоночника. Такое положение головы характерно при круглой, кругло-вогнутой спине и тотальном кифозе. Плечевой пояс оценивается по состоянию уровня надплечий, углов лопаток, равномерности их расположения по отношению к позвоночнику, а также наличия «крыловидности» лопаток. При осмотре спереди определяется симметричность шейно-плечевых углов, длина и уровень плеч, развернутость плеч. Иногда неравномерное развитие мышц плечевого пояса на правой и левой половинах тела скрывает истинное положение плеч. При осмотре сзади необходимо определить, нет ли крыловидности лопаток, т. е. когда углы лопаток настолько отстают от грудной клетки, что под них можно подвести кончики пальцев или даже ладонь. Различают истинную и ложную крыловидность лопаток. Истинная крыловидность лопаток обычно

наблюдается у людей со слабо развитой мускулатурой спины, наоборот ложная крыловидность лопаток создаётся за счёт сильного развития мускулатуры, например у гимнастов. В этом случае под угол лопаток ладонь просунуть сложно. При осмотре плечевого пояса в сагиттальной плоскости отмечается, развёрнуты плечи или поданы вперёд. Может быть подано вперёд правое или левое плечо. Чтобы это уточнить, нужно встать лицом к обследуемому на расстоянии вытянутых рук и положить большие пальцы под его ключицы в области ключично-акромиальных сочленений. По положению больших пальцев можно определить одинаково расположены плечи или одно из них выдвинуто вперёд, больше. Позвоночник. Осанка зависит от состояния позвоночника - выраженности физиологических изгибов в сагиттальной плоскости и дуги искривления во фронтальной плоскости. В норме позвоночник имеет четыре изгиба: два выпуклостью вперёд - шейный и поясничный лордозы и два выпуклостью назад - грудной и крестцово-копчиковый кифозы. При нормально выраженных физиологических изгибах позвоночника в сагиттальной плоскости линия спины имеет правильную волнистую форму. Наиболее выступающие точки грудного и крестцово-копчикового кифозов обычно располагаются на одной вертикали. Глубина шейного и поясничного лордозов не должна превышать 4-6 см. При определении формы спины можно прибегнуть к пальпации, проводя пальцами по остистым отросткам. В ортопедическом кабинете для оценки кривизны позвоночника используют компьютерную оптическую топографию, которая позволяет определить вершину сколиотической дуги, сторону выпуклости, оценить степень деформации позвоночника, во фронтальной, сагиттальной горизонтальной плоскостях. Одно из самых главных преимуществ метода компьютерно-оптической диагностики – возможность осмотра не только позвоночника, но и всего опорно-двигательного аппарата.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуются: 1) Зрительное (визуальное) воспитание осанки с помощью зеркала. Ребенок перед зеркалом принимает привычную для него позу, сначала методист корректирует осанку, затем ребенок уже сам принимает правильную осанку. Он должен понять, что для восстановления правильной осанки необходимо выпрямить позвоночник, развернуть плечи, сблизить лопатки, втянуть живот, напрячь ягодичные мышцы. 2) Выполнять упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икроножными, ягодичными мышцами, лопатками и головой. Когда ребенок научится правильно стоять у плоскости, дают различные упражнения - отведение ног, рук в стороны, поднимание на носки, приседания с касанием плоскости затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами и пятками. Очень полезно упражнения у плоскости сочетать с одновременным, удерживанием предметов на голове. 3) Ношение различных предметов на голове (кубики, подушечки, наполненные желудами, мелкой

галькой, опилками, песком), установленных на темени ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать, и расслаблять отдельные группы мышц. Рекомендуются упражнения: ходьба, держа руки перед грудью и в стороны, ходьба на носках, полусогнутых ногах, ходьба по бревну, ходьба на коленях, приседания, лазание по гимнастической стенке, не уронив при этом положенный на голову предмет. 4) Из числа упражнений, способствующих выработке осанки, используют упражнения на равновесие, балансирование, упражнения в висе, лежа на боку, лежа на спине, в упоре на коленях, с предметами и без них. Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной осанки, развивают статическую выносливость мышц, шеи и спины, укрепляют навыки правильного держания головы, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Специальные упражнения, применяемые при нарушениях осанки: специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса 1. И. п. – лежа на спине, согнуть и разогнуть поочередно ноги в коленном и тазобедренном суставах - «велосипед». 2. И. п. – то же, согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, медленно опустить. 3. И. п. – то же, руки за головой, поочередное приподнимание прямых ног. 4. И. п. – то же, руки вверх, медленно поднять обе прямые ноги до угла 45° и медленно опустить их. 5. И. п. – то же, согнуть ноги в коленях, выпрямить вперед - вверх, развести, соединить и медленно опустить. 6. И. п. – лежа на спине, между коленями зажат мяч, ноги согнуть, разогнуть их вперед до угла 45° и медленно опустить. То же, но удерживая мяч между лодыжками. 7. И. п. – лежа на спине, скрещивание прямых ног - «ножницы». 8. И. п. – то же, переход в положение сидя с махом рук. То же, но руки на поясе. 9. И. п. – лежа на спине, ноги фиксируются у гимнастической стенки (скамейки) или удерживаются партнером — медленно сесть и медленно возвратиться в исходное положение.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей
2. Профилактика травматизма при занятиях оздоровительной физической культурой.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр
4. Контроль, самоконтроль в занятиях оздоровительной физической культурой и спортом.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики
6. Здоровый образ жизни студентов и оздоровительная физическая культура
7. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
8. Двигательный режим и его значение
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены

10. Роль общеразвивающих упражнений в оздоровительной физической культуре
11. Оздоровительная физическая культура и физическое воспитание
12. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы
15. Утренняя гигиеническая гимнастика
16. Бег как средство укрепления здоровья
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека
19. Формирование двигательных умений и навыков
20. Воспитание основных физических качеств человека с помощью средств оздоровительной физической культуры
21. Развитие силы и мышц с помощью средств оздоровительной физической культуры
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
23. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление
28. Средства оздоровительной физической культуры в регулировании работоспособности
29. Питание при занятиях оздоровительной физической культурой
30. Виды массажа
31. Виды физических нагрузок, их интенсивность в оздоровительной физической культуре.
32. Влияние физических упражнений на мышцы
33. Развитие двигательных способностей при оздоровительной физической культуре.
34. Закаливание
35. Здоровый образ жизни
36. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
37. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
38. Общая физическая подготовка: цели и задачи
39. Организация физического воспитания

40. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение учебных занятий	до 10
Конспект	до 10
Устный опрос	до 10
Практические задания	до 10
Тестирование	до 10
Реферат	до 10
Лабораторные работы	до 10
Экзамен	до 30

Шкала оценки посещаемости:

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	8-10 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	4-7 баллов
Нерегулярное посещение занятий	1-3 баллов
Регулярные пропуски	0 баллов

Шкала оценки качества конспекта:

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным	3-5 баллов

задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.

Шкала оценки устного опроса студента:

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-2 балла

Шкала оценки практических заданий студента:

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	8-10 баллов
выполнено с одной ошибкой.	4-7 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	1-3 балла
не выполнено практическое задание.	0 баллов

Шкала оценки результатов тестирования:

количество правильных ответов в %	количество баллов
1-10	1
11-20	2
21-30	3

31-40	4
41-50	5
51-60	6
61-70	7
71-80	8
81-90	9
91-100	10

Шкала оценки лабораторных работ студента:

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	8-10 баллов
выполнено с одной ошибкой.	4-7 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	1-3 балла
не выполнено практическое задание.	0 баллов

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение	3-5 баллов

материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	
--	--

Шкала оценки результатов зачета за каждый вопрос билета (всего три вопроса в билете):

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	9-10 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	7-8 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	5-6 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	1-4 балла

Шкала оценки результатов экзамена за каждый вопрос билета (всего три вопроса в билете):

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	9-10 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	7-8 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	5-6 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	1-4 балла

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено

0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено
--------------	--------------------------------