

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

проректор по научно-методической
и учебной работе

_____ Е.И. Скафа

«22» апреля 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ И СДАЧА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА»

Направление подготовки:	49. 04. 02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Магистерская программа:	Физическая реабилитация
Образовательная программа:	академическая магистратура
Квалификация:	магистр
Форма обучения:	очная, заочная

Донецк 2020

УТВЕРЖДАЮ

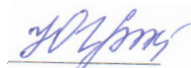
И.о. директора Института физической культуры и спорта



 В.В. Сидорова
2020 г.

Программа "Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена" составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 946; Порядка организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР № 1171 от «10» ноября 2017 г.; учебного плана и основной образовательной программы «Физическая реабилитация» направления подготовки 49. 04. 02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), разработанных в ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Разработчик:
зав. кафедрой АФК



Гришун Ю. А.

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № 9 от «17» апреля 2020 г.

Заведующий кафедрой

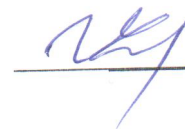


Гришун Ю. А

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией Института физической культуры и спорта

Протокол № 8 от «20» апреля 2020 г.

Председатель учебно-методической комиссии факультета



Капланец И. В.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Государственная итоговая аттестация (ГИА) относится к базовой части образовательной программы, является обязательной и осуществляется после освоения образовательной программы в полном объеме. Государственный экзамен по Адаптивной физической культуре подготовки магистров по направлению: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) проходит в конце 4-го семестра 2-го года очной формы обучения и в конце 5-го семестра 3 года подготовки магистров. Включает в себя круг вопросов по учебным дисциплинам: «Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях», «Специальные медицинские группы в организации среднего и высшего профессионального образования», «Оздоровительно-реабилитационные технологии в физической культуре и спорте».

Государственный экзамен по адаптивной физической культуре наряду с защитой магистерской диссертации позволяет выявить и оценить теоретические знания выпускника и его готовность к основным видам профессиональной деятельности. Целью экзамена является проверка уровня и качества общепрофессиональной и специальной подготовки студентов по циклам дисциплин, предусмотренных Основными образовательными программами высшего образования по направлению подготовки магистров: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

2. СТРУКТУРА ГИА

Характеристика учебной дисциплины		
Направление подготовки	49. 04. 02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	
Магистерская программа	Физическая реабилитация	
Образовательная программа	академическая магистратура	
Квалификация	магистр	
Количество содержательных модулей	1	
Дисциплина базовой части образовательной программы	Дисциплина Блока 3 «Государственная итоговая аттестация».	
Формы контроля	Государственный экзамен Защита выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации)	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
	2 курс	3 курс
Количество зачетных единиц (кредитов)	3	3
Год	2	2
Семестр	4	5
Количество часов	108	108
- лекционных		
- практических, семинарских		
- лабораторных		-
- самостоятельной работы	108	108
в т. ч. индивидуальное задание	-	-
Недельное количество часов, т. ч.	-	-
аудиторных	-	-

3. ОПИСАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

Государственный экзамен проводится на заключительном этапе учебного процесса до защиты магистерской диссертации. К экзамену допускаются студенты, успешно завершившие полный курс обучения и не имеющие академических задолженностей. Экзамен принимается Государственной экзаменационной комиссией, которая формируется из ведущих преподавателей института и из руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью основных образовательных программ.

Государственный экзамен проводится в устной форме по экзаменационным билетам. Билеты носят комплексный, междисциплинарный характер и включают в себя по три вопроса из различных областей адаптивной физической культуры. Развернутые ответы на вопросы экзаменационного билета даются испытуемым сначала в письменной, а затем и в устной форме. На подготовку к ответу отводится 45 минут. По ходу ответа испытуемого члены Государственной экзаменационной комиссии могут задавать уточняющие и дополнительные вопросы в пределах программы Государственного экзамена.

По завершению экзамена на закрытом заседании коллегиально обсуждается ответ каждого студента, анализируются баллы, полученные им от каждого члена комиссии, подводятся итоги. Экзаменационная комиссия выставляет каждому студенту итоговую оценку в целом по экзамену по 100-балльной шкале. Она заносится в протокол заседания экзаменационной комиссии, сообщается студенту и проставляется в зачетную книжку студента. Цель проведения экзамена является проверка сформированности компетенций и готовности к выполнению задач профессиональной деятельности, определенных в ГОС ВПО по данному направлению подготовки в рамках освоения соответствующей образовательной программы.

НА ЭКЗАМЕНЕ ПРОВЕРЯЕТСЯ СФОРМИРОВАННОСТЬ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ (ВСООТВЕТСТВИИ С ГОС ВО ПО ДАННОМУ НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ).

УК-1. Способность осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий;

УК-2. Способность управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла;

УК-3. Способность организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.

УК-4. Способность применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия.

УК-5. Способность анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.

УК-6. Способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

ОПК-1. Способность осуществлять научно-методическое сопровождение процесса обучения в основных видах адаптивной физической культуры;

ОПК-2. Способность обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры, в том числе, в специальных медицинских группах в образовательных организациях высшего образования»;

ОПК-3. Способность оценивать эффективность и выявлять проблемы процесса обучения в области адаптивной физической культуры;

ОПК-4. Способность применять современные методы и опыт практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры,

связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов);

ОПК-5. Способность определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения.

ОПК-6. Способность обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации;

ОПК-7. Способность использовать традиционные и разрабатывать новые технологии развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека;

ОПК-8. Способность проводить комплексные мероприятия по предупреждению прогрессирования основного заболевания организма человека;

ОПК-9. Способность проводить комплексные мероприятия по профилактике негативных социальных явлений во всех видах адаптивной физической культуры средствами физической культуры и спорта;

ОПК-10. Способность проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.

ОПК-11. Способен планировать, осуществлять текущий контроль и принимать управленческие решения в области организации работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

1) педагогическая деятельность:

ПК-1. Способность использовать современные средства и методы образовательной деятельности во всех видах адаптивной физической культуры, обеспечивать когнитивное и двигательное обучение, формировать у занимающихся умения и навыки самообразования;

ПК-2. Готовность решать нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры.

2) развивающая деятельность:

ПК-3. Способность к нестандартным решениям при реализации идей развивающего обучения;

ПК-4. Способность разрабатывать, контролировать и корректировать индивидуальные программы развития тех или иных качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).

3) реабилитационная (восстановительная) деятельность:

ПК-5. Способность обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации;

ПК-6. Способность, взаимодействуя с членами междисциплинарной команды, творчески решать задачи максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья;

ПК-7. Способность самостоятельно разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание.

ПК-8. Способность использовать традиционные и разрабатывать новые технологии

развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека.

ПК-9. Обладать высоким уровнем знаний традиционных и инновационных технологий реализации основных видов жизнедеятельности человека с опорой на оставшиеся функции.

ПК-10. Обладать высоким уровнем знаний комплексных мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания организма человека.

ПК-11. Способность применять нетрадиционные способы, средства, аппараты, технические средства, тренажеры по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования вторичных и сопутствующих заболеваний, обусловленных основным дефектом организма человека.

ПК-12. Способность выявлять и транслировать современные проблемные ситуации в различных видах адаптивной физической культуры, формировать цели, задачи, методы исследования по разрешению данных проблемных ситуаций.

ПК-13. Способность разрабатывать планы, программы, этапы исследования, использовать адекватные поставленным задачам методы исследования, в том числе из смежных областей знаний, проводить научно-исследовательскую работу, интерпретировать результаты собственных исследований, выявлять их практическую значимость.

ПК-14. Способность предлагать пути внедрения полученных результатов научных исследований в практику адаптивной физической культуры.

ПК-15. Способность анализировать педагогически реабилитационный процесс с лицами с отклонениями в состоянии здоровья как объект управления.

ПК-16. Способность разрабатывать бизнес-планы по внедрению современных технологий, аппаратных средств, оборудования и тренажеров, программ инновационной деятельности в конкретном учреждении.

ЗАДАЧИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫПУСКНИКА

Выпускник, освоивший программу магистратуры, в соответствии с видом (видами) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

1) педагогическая деятельность:

- использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;
- осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры;
- разрабатывать учебные планы и программы к занятиям по физической культуре;
- проводить учебные занятия по физической культуре с детьми школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;
- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- обучать навыкам здорового образа жизни;
- применять на практике основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;
- внедрять в образовательный процесс основные положения теории и методики физической воспитания и спорта;
- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;
- планировать содержание уроков, занятий и других форм использования

физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- ориентировать, направлять личность, развивать мотивацию на формирование потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- проводить профилактическую работу по предупреждению негативных социальных явлений среди лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

2) реабилитационно-рекреационная деятельность:

уметь восстанавливать нарушенные или временно утраченные функции организма человека и способности к общественной и профессиональной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) с использованием средств и методов адаптивной физической культуры;

обеспечивать возможности более полного устранения ограничений жизнедеятельности человека, вызванных нарушением здоровья;

проводить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок;

восстанавливать нарушенные функции после перенесенных травм и заболеваний организма человека;

обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой профессиональный опыт в области оздоровительных технологий;

разрабатывать индивидуальные рекреационные программы для различного контингента, занимающихся физической культурой;

анализировать эффективность рекреационных программ и вносить в них соответствующие коррективы.

3) научно-исследовательская деятельность:

выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования;

проводить научные исследования в области более масштабного применения средств сохранения, укрепления и формирования здоровья широких слоев населения;

осуществлять научный анализ, обобщение, оформление и презентацию результатов научных исследований.

4) организационно-управленческая деятельность:

организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия с лицами разного уровня здоровья и физической подготовленности;

планировать свою профессиональную деятельность, руководствуясь законами и нормативно-правовыми актами в сфере образования и науки, физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики;

знать особенности финансово-хозяйственных отношений в сфере образования физической культуры и спорта;

соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья в процессе занятий физической культурой;

прогнозировать наиболее эффективные формы организации и управления спортивной деятельности различных категорий населения.

5) культурно-просветительская деятельность:

анализировать и обобщать важные проблемы современного развития физической культуры и спорта с использованием средств массовой информации;

проводить пропагандистские и информационные кампании по вопросам влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия, привлечения детей и молодежи к занятиям спортом.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Количество часов</i>
БЗ.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	108
ВСЕГО		108

5. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Далее приведены основные теоретические вопросы для проведения государственной итоговой аттестации. Вопросы разделены по учебным дисциплинам:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

1. Социально-педагогическое значение физического воспитания в высших учебных заведениях. Содержание, значение, цель и задачи физического воспитания студентов. Физическая культура в структуре профессионального образования. Ценностные ориентации и мотивация студентов к занятиям физической культурой. Двигательная активность студентов.

2. Теоретические и методические основы физического воспитания студентов. Физкультурное образование студентов вузов. Методологические условия организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях. Формы построения занятий физическим воспитанием студентов вузов. Теоретические и методические аспекты физического воспитания студентов вузов

3. Содержание действующей программы по физическому воспитанию в вузах. Структура и особенности содержания базовой программы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Особенности методики занятий физическими упражнениями в учебных отделениях вузов.

4. Организация и содержание деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба вуза. Направления деятельности кафедры физического воспитания в вузе. Направления деятельности спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра вуза. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в вузе.

5. Методика воспитания физических способностей студентов высших учебных заведений. Понятие о физических способностях. Основные закономерности развития физических способностей. Основы методики и основные закономерности развития физических способностей в процессе физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. Принципы развития физических способностей.

6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Компоненты физической культуры в высших учебных заведениях. Возрастание роли физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Правовые и организационные основы физического воспитания студентов. Особенности организации физического воспитания студентов.

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП). Цели и задачи физической культуры в системе организации труда. Производственная физическая культура (ПФК). Подбор физических упражнений для различных профессий. Изучение эффективности производственной физической культуры. Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах деятельности и тенденции их изменения.

8. Особенности занятий спортом или системой физических упражнений в высших учебных заведениях. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений в вузах. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов.

9. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений в вузе. Характеристика особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, подготовленность, психические

качества и свойства личности студента. Методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий в вузе.

10. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внутренних и внешних факторов.

11. Профессиональная психофизическая готовность (ППФГ) студентов высших учебных заведений. Понятие «психофизическая готовность». Основные проблемы профессионального образования студентов. Профессиональная психофизическая подготовка, как средство адаптации к профессиональной деятельности. Требования к психофизической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие содержание ППФГ. Методика подбора средств ППФГ студентов.

12. Фитнесс-программы в процессе физического воспитания студентов вузов. Разновидности аэробного и силового тренинга. «Памп» или памп-аэробика. Core-training. «Байкинг» или «спинбайк-аэробика». Ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика (Latina, Fank, City-gem), степ-аэробика (Step), кардио-фанк, шейпинг, атлетическая гимнастика, калланетика. Фитбол-тренировка (Fitboll). Пилатес (Pilates).

13. Виды аэробики с элементами боевых искусств (аэро-бокс, кикбоксинг, Ki-Bo, Tai-Bo). Слайд-аэробика (Slide). Интервальная аэробика. Аквааэробика. Йога-аэробика. Роупскиппинг. Круговая аэробика. Циклическая аэробика. Комплексные виды аэробики. Флекс (Flex). Тренировка на балансировочной платформе (BOSU). Свитчинг-тренировка (Switching).

14. Врачебно-педагогический контроль в процессе индивидуализации занятий физической культурой студентов вузов. Общие сведения о врачебно-педагогическом контроле. Основные формы врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов.

15. Анкетирование и тестирование. Приблизительный набор тестов, для определения состояния здоровья занимающихся физическими упражнениями: ортостатическая проба (по В. Загредскому и Э. Сулимо-Самуйло), проба Мартинэ, функциональная проба по Квергу, проба Руфье-Диксона, функциональная проба Руфье и ее модификации, Гарвардский степ-тест, методика САН, коэффициент восстановления пульса (КВП), индексы физического развития.

16. Тесты для определения уровня развития физических качеств, предусмотренных программой по физическому воспитанию студентов вузов.

17. Уровни функциональной подготовленности занимающихся. Классификация, структура и содержание фитнес-программ в физическом воспитании студентов вузов. Классификация фитнес-программ в процессе физического воспитания в вузах, их направленность, ориентированность и особенности воздействия.

18. Структура и содержание фитнес-программ в процессе физического воспитания в вузах: целевой компонент или блоки, основные части, оценка физического состояния занимающихся.

19. Виды спорта, используемые для воспитания различных физических качеств в оздоровительных занятиях по физической культуре в вузах. Виды спорта, используемые в оздоровительной тренировке в качестве аэробного тренинга. Ходьба: пешая прогулка под музыку, прогулка «с ускорением», ходьба задом наперед, ходьба по пересеченной местности. Велоспорт. Плавание. Бадминтон. Теннис. Прыжки через скакалку. Прыжки на батуте. Футбол. Бокс. Волейбол. Сквош. Баскетбол. Бег по лестнице вверх и вниз. Танцы.

20. Виды спорта, применяемые в оздоровительной тренировке в качестве силового тренинга: кроссфит (CrossFit), пауэрлифтинг, воркаут, скалолазание, гиревой спорт, занятия по боевым искусствам (карате, айкидо, таэквондо).

21. Зимние виды спорта, используемые в занятиях фитнесом. Беговые лыжи. Катание на коньках.

22. Снаряды и тренажеры в физкультурно-оздоровительных занятиях в вузах. Тренажеры, их особенности, типы и разновидности. Определение понятия «тренажер». «Лыжные» тренажеры, эллиптические тренажеры. Велотренажер, спинбайк, велоэргометр, «кроссробикс», горизонтальные велотренажеры. Беговые дорожки, тредбаны и тредмиллы. Гребные тренажеры. «Лестничные» тренажеры, степперы. Кардиотренажер Top 700 SP. Тренажеры для скольжения. Силовые тренажеры.

23. Снаряды и оборудование: диск «Здоровье», мини-батуты и спортивные батуты, эспандер, роллер, или гимнастический каток, гимнастические предметы, оборудование для единоборств, оборудование для настольного тенниса и тенниса и др.

Литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: ОИЦ Академия, 2011. - 299 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 448 с.
3. Коледа В.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191с.: ил.
4. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-н/Д. Феникс, 2002. – 382 с.
5. Раевский Р.Т. ППФП и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: учеб.пособие для вузов / Р.Т.Раевский, В.И. Филенков. – Краматорск, 2003. – 100 с.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учебн. пособие / В. А. Романенко. – Донецк: Дон НУ, 2005. - 205 с.
7. Теория и методика физического воспитания: в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Крুцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания. – 425 с.
8. Теория и методика физического воспитания: в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Крুцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. Методика физического воспитания различных групп населения. – 392 с.
9. Физическая культура : учеб.пособие / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – Минск, 2011. – 297 с
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.– М.: Академия, 2000. – 480 с.
11. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература; 2004. – 376 с.
12. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература; 2000. – С. 11-22.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ В ОРГАНИЗАЦИИ СРЕДНЕГО И ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1. Принципы формирования специальных медицинских групп (СМГ) в учреждениях среднего специального и высшего образования, физиологическое обоснование.

2. Состояние здоровья, заболеваемость современной студенческой молодежи. Современные тенденции и реалии состояния здоровья студенческой молодежи. Медицинские группы для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Основа комплектования специальных медицинских групп - углублённый медицинский осмотр. Критерии комплексной оценки состояния здоровья. Группы

здоровья. Допустимые физические нагрузки с учётом диагноза заболевания, функционального состояния организма, физической подготовленности студентов.

3. Основные средства физической культуры в СМГ: физические упражнения и природные факторы. Выполнение программы по физической культуре в соответствии с решением общих и специальных задач в СМГ. Подбор специальных упражнений в зависимости от патогенеза заболевания. Основные показания и противопоказания к применению различных физических упражнений у учащихся СМГ с учётом имеющихся заболеваний.

4. Основные формы занятий физическими упражнениями в СМГ: учебные занятия (классно-урочные); физические упражнения в режиме дня: утренняя гимнастика, физкультурные паузы, минутки; самостоятельные занятия физическими упражнениями; оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые в свободное от занятий время (в выходные дни, в период каникул). Организационно-методические требования к учебным занятиям в СМГ.

4. Характеристика заболеваний студентов, отнесённых для занятий физической культурой к группе «А». Задачи теоретического и практического разделов учебной программы. Особенности изучения основ видов спорта, развития двигательных способностей на занятиях в СМГ подгруппе «А». Схема занятия с лицами в СМГ подгруппы «А». Средства, применяемые на занятиях физической культурой. Ограничения и противопоказания к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья студентов группы «А». Факторы, лимитирующие физическую нагрузку студентов, отнесённых для занятий физической культурой к группе «А». Дозирование физической нагрузки и организация контроля её переносимости на занятиях по физической культуре с лицами группы «А» в соответствии с реабилитационным потенциалом занимающихся.

5. Характеристика заболеваний студентов, отнесённых для занятий физической культурой к группе «Б». Задачи теоретического и практического разделов учебной программы. Особенности изучения основ видов спорта, развития двигательных способностей на занятиях в СМГ подгруппы «Б». Схема занятия с лицами группы «Б». Средства, применяемые на занятиях физической культурой у лиц, отнесённых к группе «Б». Ограничения и противопоказания к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья студентов группы «Б». Факторы, лимитирующие физическую нагрузку студентов, отнесённых для занятий физической культурой к группе «Б». Дозирование физической нагрузки и организация контроля её переносимости на занятиях физической культурой с лицами группы «Б».

6. Характеристика заболеваний студентов, отнесённых для занятий физической культурой к группе «В». Задачи теоретического и практического разделов учебной программы. Особенности изучения основ видов спорта, развития двигательных способностей на занятиях в СМГ подгруппы «В». Схема занятия с лицами группы «В». Средства, применяемые на занятиях физической культурой у лиц, отнесённых к группе «В». Ограничения и противопоказания к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья студентов группы «В». Факторы, лимитирующие физическую нагрузку студентов, отнесённых для занятий физической культурой к группе «В». Дозирование физической нагрузки и организация контроля её переносимости на занятиях по физической культуре с лицами группы «В».

7. Понятия физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность лиц, занимающихся в СМГ.

8. Необходимость дифференцированного подхода и чёткой дозировки нагрузки (подбор упражнений, их последовательность, количество повторений). Сотрудничество с врачом и родителями при решении задач занятия. Направления тестирования по определению уровня физической подготовленности: физическое развитие и соматические

показатели, функциональные возможности дыхания и кровообращения, показатели двигательных качеств.

9. Врачебно-педагогический контроль при проведении уроков в СМГ. Цель, задачи, содержание. Условия и организация проведения уроков в СМГ. Методы врачебно-педагогического наблюдения при проведении урока физической культуры в СМГ, оценка результатов по уровню приспособительных реакций, анализу двигательной деятельности учащихся. Проведение врачебно-педагогического наблюдения. Оценка и анализ его результатов. Педагогический контроль в СМГ с учётом индивидуальной физической подготовленности и индивидуальных функциональных возможностей каждого учащегося. Определение общей и моторной плотности урока методом хронометрирования в СМГ. Определение объёма и интенсивности физической нагрузки на уроке физической культуры в СМГ. Физиологическая кривая пульса, оценка правильности распределения физических нагрузок на уроке в СМГ. Самоконтроль учащихся в СМГ как составная часть педагогического контроля. Содержание дневника самоконтроля.

10. Факторы, влияющие на физическое развитие человека. Характеристика физического развития учащихся с хроническими заболеваниями. Учёт показателей физического развития для планирования объёма и интенсивности физической нагрузки в СМГ. Физическая подготовленность как основа высокой работоспособности во всех видах деятельности человека.

11. Показатели деятельности сердечно - сосудистой системы как интегративные, характеризующие состояние организма в целом. Функциональные изменения в организме занимающихся в СМГ при патологии сердечно - сосудистой системы с учётом возрастных особенностей. Функциональные пробы для оценки состояния сердечно-сосудистой системы, правила проведения, оценка результатов. Аппаратные методы контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы с целью адекватного дозирования физической нагрузки в СМГ при разных двигательных режимах. Проведение функциональных проб у учащихся с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и оценка их результатов.

12. Функциональные изменения в организме при заболеваниях органов дыхания с учетом возрастных особенностей. Функциональные пробы для оценки состояния дыхательной системы. Определение функционального состояния органов дыхания с целью оценки эффективности процесса физического воспитания в СМГ на разных двигательных режимах. Аппаратные методы контроля функционального состояния органов дыхания. Проведение функциональных проб у учащихся с заболеваниями органов дыхания и оценка их результатов. Функциональная характеристика состояния желудочно-кишечного тракта и выделительной системы у учащихся, отнесённых к СМГ. Физиологическое обоснование функциональных изменений в организме при заболеваниях пищеварительной и выделительной систем.

13. Особенности функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата у лиц, отнесённых по состоянию здоровья к СМГ. Влияние физической нагрузки на состояние ЦНС и нервно- мышечного аппарата у занимающихся в СМГ. Понятие «реабилитационный потенциал», содержание. Методика оценки реабилитационного потенциала. Принципы дифференцирования физической нагрузки у занимающихся в соответствии с уровнями их физического развития, функционального состояния и функциональной подготовленности.

14. Особенности применения средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, её сущность. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко, её сущность. Звуковая гимнастика, её сущность. Особенности применения парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, методики волевой

ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко, звуковой гимнастики в вариативном компоненте учебной программы для специальных медицинских групп «Физическая культура и здоровье» и учебной программы для высших учебных заведений «Физическая культура». Показания, ограничения и противопоказания к применению дыхательных практик А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко и звуковой гимнастики при заболеваниях различных систем и органов.

Литература:

1. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта в 2 т./ Под ред. Т.Ю.Круцевич.- К.: Изд – во «Олимпийская литература», 2003.- Т.1,2. - 424с.(10)
2. Щептев М.М., Садовский В.В., Вдовин М.В. Методологические подходы к проведению занятий по лечебной физкультуре в специальных медицинских группах вузов: учебное пособие / М.М. Щептев, В.В. Садовский, М.В. Вдовин – Пенза: ПГАСА, 1999. – 116 с.
3. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов : учебное пособие для студ. вузов / Н. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рыбковский; Донец.нац. техн. ун-т, Донец. нац. ун-т. - Донецк :ДонНТУ, 2006. - 390 с.
4. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений/ С.П.Евсеев, Л.В. Шапкова. - М.: Издательство Советский спорт, 2000.- 240с.
5. Борисюк М.В. Рекреация и ОФК. (ЭР)
6. Муравов И.В. Оздоровительный эффект физической культуры и спорта/ И.В. Муравов.-К.: Здоровье, 1989. - 270с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

1.Физическая реабилитация и оздоровление инвалидов. Классификация ОЗРТ. Физкультурно-оздоровительные, спортивно-реабилитационные, коррекционно-восстановительные.

2. Структура принципов оздоровительно-реабилитационного процесса в практике ФКС. Основы теории адаптации и закономерности ее использования с коррекционно-профилактической целью в практике физической культуры и спорта. Виды и стадии адаптационных реакций организма человека.

3. Закономерности формирования накопительной адаптации в процессах физического воспитания и спортивной подготовки. Методы оценки адаптационного потенциала, как основа функциональной реабилитации. Физиологические основы донозологических, преморбидных и болезненных состояний человека.

4. Уровни реализации профилактико-реабилитационного процесса в практике физического воспитания и спортивной подготовки. Специальные принципы процесса функциональной реабилитации.

5. Организационные основы процесса функциональной реабилитации. Основы валеологии. Количественная оценка уровня физического здоровья человека. Возрастные особенности организма человека в различные периоды онтогенеза. Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физического воспитания.

6. Особенности обоснования направленности и дозирования физических нагрузок в физкультурно-оздоровительных программах.

Содержание различных видов физкультурно-оздоровительных занятий. Варианты индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.

7. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности. Фитнесс-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики.

8. Фитнесс-программы основанные на видах двигательной активности силовой направленности. Фитнесс-программы, основанные на видах гимнастики и занятий силовой направленности.

9. Аквафитнесс и гидрореабилитация. Предпосылки к формированию системы знаний по профилактике и реабилитации в практике спорта.

10. Физическая реабилитация, как доступная и этиологически обоснованная альтернатива фармакологической коррекции функциональных сдвигов у спортсменов и их последствий. Значимость диагностического компонента.

11. Структура поуровневого скрининга. Задачи каждой диагностической ступени. Методы диагностики и критерии оценки

12. Структура реабилитационного диагноза. Дифференцировка рецептов. Обоснование модели индивидуальной программы ФР, ее структурных компонентов. Модель программы ФР. Константный и трансформирующийся компоненты. Специальная и индивидуальная части. Блоки ФР. Мини-комплексы ФР.

13. Выбор направленности блоков, их место в программе подготовки. Реабилитационный микроцикл. Методика оценки реабилитационного диагноза спортсмена – обоснование направленности средств и методов ФР.

14. Интеграционные формы программ превентивной направленности. Использование дифференцированного подхода для обоснования временной регламентации технологии превентивной физической реабилитации.

15. Особенности реализации процесса физической реабилитации в практике детско-юношеского спорта. Особенности реализации процесса физической реабилитации в спорте высших достижений. Принцип динамической коррекции реализации технологий в подготовке спортсменов с хроническими патологиями.

16. Общая характеристика коррекционно-восстановительных технологий в практике адаптивной физической культуры. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

17. Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья – гидрореабилитация. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре Туризм как метод оздоровления и реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями.

18. Нетрадиционные оздоровительные технологии. Краткая характеристика профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

Литература:

1. Апанасенко Г. Л. Современные подходы к оценке состояния здоровья спортсмена и его коррекция [Электронный ресурс]/ Г. Л. Апанасенко, Н. Морозов // ЛікиУкраїни. — 2002. — № 9. — С. 49–51.
2. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека [Электронный ресурс]/ Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. — К.: Здоров'я, 2011. — 248 с.
3. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте [Электронный ресурс] / В. И. Дубровский. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 206 с.
4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова[Электронный ресурс]. — М.:Советский спорт, 2000. — 240 с.: ил.
5. Елифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина [Электронный ресурс]. — М.: Медицина, 2009. — № 10–11. — С. 19–23.

6. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ [Электронный ресурс]. – Копенгаген, 1999. – № 6. – 310 с. – (Европ. сер. по достижению здоровья для всех).

7. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді [Текст]: учеб. для студентов высших учебных заведений, Видання 2-ге /Т.Ю. Круцевіч, . М. І. Воробьев, Г. В. Безверхня – К.: «Олимпийская литература». – 2013. – 317 с.

Образец экзаменационного билета

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Образовательная программа: академическая магистратура, квалификация: магистр
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Государственный экзамен

Экзаменационный билет № 1

1. Осветить современный научный взгляд на проблему здоровья учащейся и студенческой молодежи.
2. Определение понятий «инвалидность», «инвалид», «ребенок - инвалид» в современном обществе.
3. Формы построения занятий физическим воспитанием студентов в вузах.

Утверждено на заседании кафедры АФК
протокол № _____ от _____ 20 ____ г..
Утверждено на заседании Ученого Совета института
протокол № _____ от _____ 20 ____ г..

Ю.А. Гришун

В.В. Сидорова

Оценка знаний студентов проводится по 100-балльной шкале согласно следующим критериям:

Задание	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Всего
Количество баллов	25 баллов	25 баллов	50 баллов	100

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

Ответ оценивается 90-100 баллов (А-отлично)

✓ если студент показал высокий уровень знаний, дал правильные, полные, исчерпывающие ответы на все вопросы билета и на дополнительные вопросы, которые были заданы экзаменаторами; логически и грамотно излагал свои мысли по каждому вопросу, приводил конкретные примеры, ориентировался в возможностях практического применения обсуждаемых положений и закономерностей, во время изложения материала отобразил межпредметные связи, при ответе высказывал собственное мнение и выдвигал предложения относительно решения проблемных вопросов.

✓ Ответ студента обоснован, убедителен, уверен, правильно раскрывает сущность понятий и теорий в сфере физической культуры и спорта

Ответ оценивается на 80-89 баллов (В; хорошо):

✓ если студент показал достаточно высокий уровень знаний, правильно, убедительно ответил на все вопросы билета, а также на дополнительные вопросы, заданные экзаменаторами, указал на причинно-следственные связи; проанализировал материал с точки зрения возможного практического использования знаний, однако при этом отмечены следующие недостатки:

✓ неточности в отдельных формулировках и объяснении причинно-следственных связей, которые были уточнены дополнительными вопросами экзаменаторов;

✓ самостоятельно приведенные примеры не были убедительными и не могли ясно продемонстрировать явление, которое раскрывалось в вопросе;

✓ на дополнительный вопрос экзаменатора ответ студента был не точным, неконкретным, непоследовательным, не подкрепленным примерами.

Ответ оценивается на 75-79 баллов (С; хорошо):

✓ если студент показал высокий уровень знаний, правильно ответил на все вопросы билета, а также на дополнительные вопросы, заданные экзаменаторами, проанализировал материал с точки зрения возможного практического использования знаний, однако при этом отмечены следующие недостатки:

✓ недостаточность ответа по одному из вопросов билета или на дополнительный вопрос (но с помощью экзаменаторов недостатки были устранены);

✓ не раскрыты причинно-следственные связи, закономерности;

✓ не были раскрыты методы, с помощью которых были получены данные о биологических явлениях и процессах;

✓ примеры, которые приводил студент, были неконкретными или неточными (точность установлена дополнительными вопросами экзаменаторов).

Ответ оценивается на 70-74 (D; удовлетворительно):

✓ если студент в целом верно, но не полностью изложил материал по вопросам билета, в ответе отмечены следующие недостатки:

✓ недостаточность ответа по двум вопросам билета или по дополнительным вопросам уточняющего характера;

✓ отсутствие четкой логической последовательности в ответах;

✓ в ответе не выявлены причинно-следственные связи явлений и объектов;

✓ предоставлена ограниченная информация относительно практического применения обсуждаемых положений и закономерностей;

✓ не установлены межпредметные связи.

Ответ оценивается на 60-69 (E; удовлетворительно):

✓ если студент в целом верно, но не полностью изложил материал по вопросам билета, в ответе отмечены следующие недостатки:

✓ недостаточность ответов по всем вопросам билета;

✓ путаница в приведенных примерах;

✓ недостаточное умение связывать теоретический материал с аспектами его возможного практического использования;

✓ непонимание отдельных положений и закономерностей, которые изложены в

✓ ответе;

✓ нечеткое владение терминологией;

✓ неуверенность в ответах на дополнительные вопросы;

✓ в ответах отсутствует логическая последовательность.

Ответ оценивается на 35-59 баллов (FX; неудовлетворительно):

- ✓ если студент правильно ответил только на два из трех вопросов билета, не знает материал по одному вопросу билета, не отвечает на дополнительные вопросы.
- ✓ В ответе отсутствует логика, материал не сопровождается примерами из практики.

Ответ оценивается ниже 35 баллов (F; неудовлетворительно):

- ✓ студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора.

Шкала соответствия баллов государственной шкале

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по государственной шкале (защита ВКР)
A	90–100	5 (отлично)
B	80–89	4 (хорошо)
C	75–79	4 (хорошо)
D	70–74	3 (удовлетворительно)
E	60–69	3 (удовлетворительно)
FX	35–59	2 (неудовлетворительно)
F	0–34	2 (неудовлетворительно)

Рекомендованная литература:

1. Деминская Л.А. Курсовые и дипломные работы: метод. реком. / Л.А. Деминская. – Донецк: Вега-Принт, 2010. – 64 с.
2. Деминская Л.А. Основы научно-исследовательской работы студентов. – Донецк: ГОО ВПО ДИФКС, 2017. – 67 с.
3. Кожухар В. М. Основы научных исследований: учеб. пособие / В.М. Кожухар. – М.: Дашков и К, 2010. - 216 с.
4. Малич Л.А. Основы научных исследований [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Л.А. Малич; [под общ.ред. Т.В. Белопольской]; ГОУ ВПО "Донецкий нац. ун-т". - Донецк :ДонНУ, 2017. - Электронные данные (1 файл).
5. Машаров П. А. Научно-исследовательская работа как основа магистерской диссертации [Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / П.А. Машаров ; ГОУ ВПО Донецкий национальный университет, Кафедра математического анализа и дифференциальных уравнений. - Донецк: ДонНУ, 2017. - Электронные данные (1 файл).
6. Скафа Е.И. Магистерская диссертация: проектирование, композиция, правила оформления [Электронный ресурс]: методическое пособие для студентов направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (профиль: математическое образование) / Е.И. Скафа, Е.Г. Евсеева. – Донецк: ДОННУ, 2016. – Электронные данные (1 файл).
7. Шкляр М. Ф. Основы научных исследований: учеб. пособие / М.Ф. Шкляр. - 3-е изд. -Москва : Изд.-торг. корпорация "Дашков и К", 2010. - 243 с.