

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
АДАПТАЦИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА К ФИЗИЧЕСКИМ
НАГРУЗКАМ
49.03.01 Физическая культура
Профиль спортивная тренировка в избранном виде спорта

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

| № п/п | Разделы дисциплины | Код и содержание контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства |
|-------|--|---|---|
| 1 | Организационно-методические основы физической адаптации. | УК-5 – Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. ПК-2 – Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки. | Подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, экзамен. |
| 2 | Физическая адаптация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения. | УК-5 – Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. | Подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, экзамен. |
| 3 | Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей. | ПК-2 – Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки. | Подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, экзамен. |
| 4 | Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая. | УК-5 – Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. | Подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, экзамен. |
| 5 | Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста. | ПК-2 – Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки. | Подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, экзамен. |

2. Оценочные средства

Конспектирование материала по самостоятельной работе (0-40 баллов).

Конспектирование учебно-методических и научных работ по учебной теме предполагает работу с литературными источниками, интернет ресурсами, их самостоятельное прочтение для подготовки к учебным занятиям, а также конспектирование отдельных работ или их фрагментов. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта

относятся логичность, полнота, лаконичность. Возможно использование опорных конспектов.

Подготовка доклада к практическому занятию (0-10 баллов). Время доклада должно быть не более 5-ти минут. В вопросе отражается основная суть материала с исторической точки зрения. Доклад сопровождается презентацией на 5-7 слайдов. Слайды выполняют роль дополнительного информационного материала к докладу.

Экзамен. Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

5 баллов - в ответе отражены основные концепции и теории по данному вопросу, проведен их критический анализ и сопоставление, описанные теоретические положения иллюстрируются практическими примерами. Обучающимся формулируется и обосновывается собственная точка зрения, материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

4 балла – при ответе обучающийся испытывает затруднения в аргументации представленных положений. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

3 балла – в ответе отражены лишь некоторые современные концепции и теории по данному вопросу, анализ и сопоставление этих теорий не проводится. У обучающегося отсутствует собственная точка зрения на заявленные проблемы. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

менее 3 баллов – представлены лишь отдельные компоненты содержания вопросов.

Экзамен можно получить досрочно, набрав за период обучения по модульно-рейтинговой системе количество баллов, представленные в таблице.

| Вид аттестации | Допуск к аттестации | Экзамен (соответствие рейтинговых баллов и академических оценок) | | |
|----------------|---------------------|--|--------------|---------------|
| | | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Экзамен | 40 баллов | 61-75 баллов | 76-90 баллов | 91-100 баллов |

3.Оценочные средства

Подготовка доклада к практическому занятию.

Занятие 2. Практическое занятие.

1.Концепция адаптации пожилых людей в отечественной и зарубежной практике. Правила работы с пожилыми людьми в процессе физической адаптации.

2.Правила работы с пожилыми людьми в процессе физической адаптации.

3.Формы физической адаптации.

4.Правила работы с пожилыми пациентами.

5.Правила работы с пожилыми пациентами в рамках ЛФК.

Занятие 4. Практическое занятие.

1.Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста.

2.Средства оздоровительной физической культуры для пожилых людей.

3.Особенности методики физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами пожилого возраста.

4.Особенности методики рекреационных занятий пожилых людей с избыточной массой тела.

5.Квintет герiатрии: нарушение подвижности, нарушение сознания, нарушение функций тазовых органов, ятрогенные заболевания, нарушения гомеостаза.

6.Оценка состояния пожилого человека с помощью анкетирования, тестирования.

7.Разбор клинического случая. Понимание проблем (физических, психических, социологических) пожилого человека.

Занятие 5. Практическое занятие.

1.Анатомо-физиологические изменения сердечнососудистой, дыхательной, мочеполовой системы при старении.

2.Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте.

3.Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста.

4.Возрастные изменения органов.

Вопросы к экзамену

1. Понятие и содержание категорий – возраст, – старость, – старение, – пожилой, – старый.

2. Биоактивация и геропротилактика, их значение в продлении активного периода жизни человека.

3.Типология старения.

4.Классификации степени постарения населения.

5.Причины и перспективы постарения населения.

6.Демографические и социологические вопросы старости и старения.

7.Геронтогенез: явление и сущность. Законы геронтогенеза.

8. Влияние условий и образа жизни на ее продолжительность.

9.Проблема старения общества и рынок труда.

10.Организация адаптационной деятельности с пожилыми людьми.

11.Феномен долгожительства. Факторы долголетия.

12.Рациональный образ жизни – преграда на пути преждевременного старения.

13.Понятие и виды работоспособности. Значение повышения работоспособности для укрепления здоровья человека.

14. Здоровье и качество жизни. Классификация средств, влияющих на сохранение и повышение уровня работоспособности.

15. Методика занятий в спортивных секциях по видам спорта.

16.Психофизические компоненты работоспособности. Характеристика стадий работоспособности.

17. Особенности старения дыхательной системы.

18. Анатомо-физиологические изменения сердечно-сосудистой системы при старении.

19. Факторы, определяющие особенности, динамику и успешность адаптации.

20. Методика занятий в группах закаливания.

21.Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте.

22. Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста.

23. Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста.

24. Роль специалиста адаптивной физической культуры в обслуживании пожилых людей.

25.Роль физкультурно-оздоровительных занятий для лиц пожилого возраста.

26.Основы построения оздоровительной тренировки с людьми пожилого возраста.

27.Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста. Дневник самоконтроля.

28.Оценка физического состояния лиц пожилого возраста.

29.Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

30.Методы оценки функционального состояния дыхательной системы.

31.Методы оценки функционального состояния нервной системы.

32.Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей.

33.Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата.

- 34.Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста.
35. Особенности регулирования физических и психических нагрузок в пожилом возрасте. Основные принципы и правила.
- 36.Средства оздоровительной физической культуры для пожилых людей. Проблема их выбора.
- 37.Особенности методики физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами пожилого возраста.
- 38.Особенности методики рекреационных занятий пожилых людей с избыточной массой тела.
39. Методика занятий в группах общей физической подготовки.
40. Формы и методика организации работы по физической культуре в загородных базах отдыха, санаториях и профилакториях.