

**Оценочный материал для промежуточной аттестации по дисциплине**  
*Формирование культуры здорового образа жизни, 5 семестр*

Код, направление подготовки	49.02.03, Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

**Этап: проведение промежуточной аттестации по дисциплине**

Так как для формирования закрепленных за дисциплиной «Формирование культуры здорового образа жизни» компетенций нами используется проектный подход, промежуточная аттестация проводится в форме защиты разработанного студентом проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни».

**План**

**проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни».**

Индивидуальная программа здорового образа жизни является практическим результатом курса «Формирование культуры здорового образа жизни» и отражает уровень сформированности компетенций, связанных с культурой здорового и безопасного образа жизни бакалавра. Программа готовится в ходе лекционных и практических занятий, а также самостоятельной работы студента, защищается на практических занятиях и является обязательным условием его допуска к сдаче экзамена. Программа разрабатывается на основе индивидуальных показателей, полученных студентом в процессе исследовательской деятельности и личного опыта использования различных элементов здорового образа жизни. При оформлении программы желательно использование таблиц, рисунков, диаграмм, личных фотографий опыта оздоровительной деятельности. Особо поощряется творческий подход к разработке программы, использование самостоятельно подобранных материалов, личного опыта.

**План**

**написания индивидуальной программы здорового образа жизни**

1. **Анамнез** (кратко изложить общие или паспортные данные, анамнез жизни и спортивный анамнез)
2. **Уровень сформированности культуры здоровья** с учетом мотивационно-ценностного, когнитивного, ориентировочного, операционального, опытного и результативного компонентов. Какие стороны культуры здоровья являются наиболее проблемными?
3. **Уровень саморазвития культуры здоровья** с учетом сильных и слабых сторон
4. **Факторы риска для здоровья**
  - Результаты оценки факторов риска наиболее распространенных заболеваний
  - Результаты оценки факторов риска для ведущих функциональных систем
  - Обоснование профилактической программы и рекомендаций относительно проблемных функциональных систем организма

## **5. Оптимизация двигательного режима:**

- Результаты оценки биологического возраста
- Результаты оценки темпов и гармоничности физического развития
- Результаты оценки типа телосложения и осанки. Что будете предпринимать для коррекции осанки?
- Результаты оценки гармоничности телосложения. Какие подходы для коррекции телосложения будете использовать с обоснованием
- Результаты оценки физической подготовленности. Какие меры будете предпринимать для коррекции отстающих физических качеств?
- Результаты оценки функциональных возможностей на примере физической работоспособности и МПК. Какие подходы будете использовать для поддержания или развития аэробных возможностей?
- Какие параметры объема и интенсивности нагрузок будете использовать в оздоровительной тренировке с учетом уровня своего функционального состояния и группы здоровья? Рассчитайте свой начальный (пороговый), тренировочный и пиковый пульс.
- Какие формы оздоровительной физической культуры выбираете с обоснованием?
- Какова основная направленность оздоровительной тренировки с обоснованием?
- как будете осуществлять контроль адекватности оздоровительной тренировки?
- Каким образом будет реализован индивидуальный подход к оздоровительной тренировке? Как будете учитывать свой возраст, пол, конституциональные особенности, уровень физического развития, хронотип?

## **6. Организация рационального питания:**

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

## **7. Психофизиологическая саморегуляция:**

- Есть ли у Вас предрасположенность к стрессу?
- Какая стратегия поведения доминирует у Вас при психо-эмоциональном стрессе, какие системы организма будут при этом страдать, какие меры будете предпринимать для уменьшения негативных последствий психо-эмоционального стресса?
- Какие признаки стрессового напряжения у Вас имеются?
- Сколько баллов по шкале жизненных перемен Вы набираете, какова общая стрессовая нагрузка?

- Какова стрессоустойчивость вашей сердечно-сосудистой системы?
- Уровень Вашей реактивной и личностной тревожности и рекомендации по ее оптимизации
- Наличие коронарного (некоронарного) типа поведения, рекомендации по коррекции жизненных целей, уровня притязаний, самооценке
- Наличие акцентуированных черт характера, рекомендации по их коррекции
- Оценка мотивационного поля и структуры мотивации оздоровительной деятельности с учетом побудительных, базисных и процессуальных оснований. Как будете учитывать структуру мотивации в своей оздоровительной деятельности?
- Какие формы подсознательной психологической защиты у Вас имеются, какие из них оправданы, а какие нет?
- Как используете сознательные формы психологической защиты для целей психофизиологической саморегуляции (двигательную активность, релаксацию, дыхательные упражнения, первую помощь при стрессе, копинг, питание при стрессе, массаж и другие)?

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

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

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

- Каков ваш хронотип?
- Как Вы намерены учитывать свой хронотип для организации рациональной жизнедеятельности?

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

1. История формирования современных представлений о здоровье человека
2. Определение понятия «здоровье», данное Всемирной Организацией Здравоохранения
3. Здоровье как состояние: первое, второе и третье (пограничное) состояния.
4. Здоровье как процесс: факторы, определяющие сохранение, укрепление, формирование и саморазвитие здоровья.
5. Здоровье как способность: обеспечение биологических и социальных функций человека
6. Наследственность и здоровье
7. Экология и здоровье
8. Образ жизни и здоровье современного человека

9. Перечислите основные состояния здоровья
10. Какие механизмы обеспечивают сохранение здоровья
11. Какие механизмы обеспечивают укрепление здоровья?
12. Чем отличается формирование культуры здоровья от саморазвития?
13. В какой степени здоровье современного человека зависит от экологии, наследственности, медицины и образа жизни?
14. Как называются факторы воздействия неживой природы на здоровье человека?
15. С чем связана фенотипическая конституция человека?
16. К какой группе наследственных заболеваний относится гемофилия?
17. Чем отличается здоровый образ жизни от здорового стиля жизни?
18. Что такое «контроль вероятности» при формировании здоровых привычек
19. Значение двигательной активности для нормальной жизнедеятельности человека
20. Нормы двигательной активности
21. Рациональные параметры физических нагрузок в оздоровительной тренировке
22. Формы оздоровительной физической культуры
23. Направленность оздоровительной тренировки
24. Учет индивидуальных особенностей при оптимизации двигательного режима (учет возраста, пола, физического развития, конституции, исходного вегетативного тонуса, хронотипа)
25. Как реализуется благотворный эффект физических упражнений на здоровье?
26. Каковы нормы суточной двигательной активности для пациента в возрасте 20 лет?
27. Чем отличается определение темпов и гармоничности физического развития?
28. Рассчитайте МПК и группу здоровья для пациента, если при тестировании мощность первой нагрузки составила 500 кгм/мин при ЧСС 105 уд/мин, а мощность второй нагрузки – 1000 кгм/мин при ЧСС 140 уд/мин
29. Рассчитайте пороговый пульс для нетренированного пациента в возрасте 40 лет, если его ЧСС в покое составляет 80 уд/мин
30. Рассчитайте тренировочную ЧСС для мужчины в возрасте 50 лет при мощности нагрузки 50% от МПК
31. Рассчитайте пиковую ЧСС для пациента в возрасте 50 лет, который только начинает заниматься оздоровительной физической культурой
32. Сколько раз в неделю надо заниматься оздоровительной физической культурой для поддержания текущего состояния?
33. Сколько раз в неделю надо заниматься оздоровительной физической культурой пациенту 4 группы здоровья, чтобы тренировки носили развивающий характер?
34. Как сочетаются аэробная тренировка и тренировка, направленная на увеличение мышечной массы при коррекции телосложения?
35. Какая реакция на оздоровительную тренировку отмечается у пациента, если прирост пульса в ортостатической пробе составил 22 уд/мин?
36. Чем характеризуется стратегия тренировок в сенситивный период развития организма человека?
37. Характеристика, сильные и слабые стороны различных систем питания (Концепция А.А. Покровского, А.М. Уголева, Вегетарианство, Сыроедение, Раздельное питание, концепция П.Брегга)
38. Особенности питания спортсменов
39. Какая система питания базируется на трех положениях: балансе поступающей и расходуемой энергии; обеспечении потребности пищевых веществ; режиме питания ?
40. Что такое основной обмен?
41. Какие требования предъявляются к режиму питания?
42. На кого рассчитана система питания Покровского-Уголева?
43. При какой системе питания рацион очень часто бывает не сбалансирован по незаменимым аминокислотам?
44. При какой системе питания не рекомендуется есть мясо с хлебом?

45. На сколько групп по суммарным энергозатратам делится мужское и женское население?
46. Иммуитет и здоровье
47. Профилактика нарушений иммунитета
48. Повышение адаптационных возможностей человека средствами сезонной профилактики, рефлексотерапии, закаливания
49. Чем отличается естественный активный иммунитет от искусственного активного?
50. Какие условия среды обитания детренируют организм, снижая иммунитет?
51. Что включает в себя сезонная профилактика иммунитета?
52. Какие виды рефлексотерапии можно использовать для повышения иммунитета?
53. В чем противоречие между дидактическими принципами доступности и градиента воздействия при проведении закаливающих процедур?
54. Какой тип реакции на «холодовую пробу» у пациента, если время восстановления температуры охлажденного участка кожи составило 8 минут?
55. Когда лучше проводить закаливающие процедуры до, во время или после физических упражнений?
56. Понятие и психическом и психологическом здоровье
57. Психоэмоциональный стресс и здоровье
58. Подсознательные механизмы психологической защиты
59. Методы улучшения психического и психологического здоровья
60. Сформулируйте формулу психоэмоционального стресса
61. Какие последствия для здоровья имеет активная стратегия поведения в условиях психоэмоционального стресса?
62. Какие последствия для здоровья имеет пассивная стратегия поведения в условиях психоэмоционального стресса?
63. Какой тип поведения называется «коронарным»?
64. Чем отличается реактивная тревожность от личностной?
65. Какие формы подсознательной психологической защиты оправданы, а какие – нет?
66. Каков механизм благотворного влияния физических упражнений на психику?
67. Какие продукты питания способствуют стрессу?
68. На что направлена релаксация при стрессе?
69. Какой тип дыхания помогает снять стресс?
70. Какие приемы массажа используются для снятия психо-эмоционального напряжения?
71. Что такое копинг?
72. Какие цели являются оптимальными с точки зрения здоровья?
73. Что такое аутогенная тренировка?
74. Использование достижений хронобиологии и хрономедицины в оздоровительной работе
75. Индивидуальные биоритмы и здоровье
76. Рациональная организация жизнедеятельности с учетом хронотипа
77. Какой период имеют большинство биоритмов в организме человека?
78. При каком хронотипе работа в ночную смену будет более безопасна для здоровья?
79. Что такое дисинхроноз?
80. В какую фазу биоритма управляющее воздействие будет наиболее эффективно?
81. Как называется направление в медицине и фармакологии, учитывающее при назначении лечения индивидуальные биоритмы человека?

