

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 11.10.2023 14:20:31  
Уникальный программный ключ:  
с379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545



Образовательное частное учреждение высшего образования  
«**Российская международная академия туризма**»

Факультет менеджмента туризма  
Кафедра правовых дисциплин

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине

**Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**  
**Адаптивная физическая культура**

по направлению подготовки 38.05.02  
Таможенное дело  
квалификация (степень) выпускника – специалитет  
**Б1.УОО.ДВ.02.03**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании кафедры  
25 мая 2022 г., протокол №10

Разработчик: Баранов Е.И.,  
к.п.н., зав. кафедрой физическо-  
го воспитания и спортивного  
туризма РМАТ

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

Результатом обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлен на формирование следующей компетенции:

Категория универсальной компетенции	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной социальной деятельности  УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	Знает: - научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Умеет: -применять разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: -способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенция УК-7 также формируются и другими дисциплинами в соответствии с учебным планом. Элективная дисциплина Адаптивная физическая культура реализуется в 2,3,4,5,6 семестре по очной форме и на 1,2,3 курсе по заочной форме обучения.

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

При оценивании сформированности компетенций у обучающихся учитываются результаты

текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций.

При проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть использованы следующие виды оценочных средств:

**Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид оценочного средства</b>	<b>Краткая характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства</b>
1	Контрольно-зачетные тесты	Выполнение определенного физического упражнения направленного на определение развития того или иного физического качества занимающегося	Уровень владения умениями и навыками адаптивной физической культурой
3	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где обучающийся раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее	Темы рефератов
4	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

При проведении текущего контроля успеваемости по данной дисциплине используются виды оценочных средств – контрольно-зачетные тесты, а также предусмотрено написание и защита реферата по выбранной теме.

В соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и программам магистратуры, реализуемым в РМАТ, оценка обучающегося по каждой дисциплине независимо от ее общей трудоемкости, определяется по 100-балльной шкале в каждом семестре. Распределение баллов между контрольными мероприятиями устанавливается разработчиком рабочей программы дисциплины и доводится до сведения обучающихся.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся должен выполнить все мероприятия текущего контроля успеваемости по дисциплине (не иметь задолженностей) и набрать в общей сложности не менее 51% от максимально возможной суммы баллов.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающиеся сдают контрольные нормативы или реферат, тест.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем дисциплины</b>	<b>Коды компетенций</b>	<b>Оценочное средство</b>	<b>Баллы</b>
1	Практико-методические занятия	УК-7	Контрольно-	10

			зачетные тесты	
2	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	УК-7	Контрольно-зачетные тесты	10
3	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)	УК-7	Контрольно-зачетные тесты	10
4	Спортивные игры. (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис	УК-7	Контрольно-зачетные тесты,	10
5	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	УК-7	Контрольно-зачетные тесты,	10
6	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	УК-7	Контрольно-зачетные тесты	10
	Форма промежуточной аттестации – зачет	УК-7	Контрольно-зачетные тесты, реферат, тесты	40
	Итого по дисциплине (не более 100 баллов)			

### Критерии оценивания сформированности компетенций и перевод в 5-балльную шкалу

Общая сумма баллов по дисциплине	Показатели (оценка по дисциплине)	Критерии оценивания сформированности компетенций на этапе изучения дисциплины	Сформированность компетенций на этапе изучения дисциплины
90-100	5 (отлично)	глубокое и прочное усвоение программного материала; высокое владение умениями и навыками адаптивной физической культурой	компетенции сформированы на достаточном уровне
71-89	4 (хорошо)	знание программного материала; хорошие владение умениями и навыками адаптивной физической культурой	
51-70*	3 (удовлетворительно)	усвоение основного материала; владение умениями и навыками адаптивной физической культурой на среднем уровне	
50 и менее	2 (неудовлетворительно), не зачтено	незнание программного материала; не владение умениями и навыками адаптивной физической культурой	компетенции не сформированы

Шкала оценивания используются для оценивания различных видов оценочных средств. В каждом из них формируются и контролируются различные критерии освоения компетенций.

#### Шкала оценивания защиты реферата

Наименование критерия	Баллы
<b>I. Качество исследовательской работы (реферата, проекта)</b>	18

1. Соответствие содержания работы заданию	6
2. Грамотность изложения и качество оформления работы	6
3. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы	4
4. Обоснованность и доказательность выводов	2
<b>II. Качество доклада</b>	6
1. Соответствие содержания доклада содержанию работы	2
2. Выделение основной мысли работы	2
3. Качество изложения материала	2
<b>III. Ответы на дополнительные вопросы по содержанию работы</b>	6
Вопрос 1	2
Вопрос 2	2
Вопрос 3	2
<b>Сумма баллов</b>	<b>30 баллов</b>

**Шкала оценки выполнения оценочного средства  
«Тест промежуточной аттестации»**

Критерии оценки	Баллы
% правильно выполненных заданий	
Выполнено до 50% заданий	0
Выполнено от 51 до 70 % заданий	10
Выполнено от 71 до 85 % заданий	20
Выполнено от 86 до 100 % заданий	30

Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура» занимаются по специальной программе.

Студенты выполнившие учебную программу в каждом семестре сдают, контрольно - зачетные нормативы по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) Адаптивная физическая культура».

Для успешной сдачи контрольно - зачетных нормативов студенту рекомендуется дополнительно заниматься во внеучебное время (см. Приложение).

Студенты, выполнившие учебную программу семестра, сдают контрольно - зачетные тесты и требования по дисциплине, которые проводятся по всем разделам оздоровительно-коррекционной программы. Успешность овладения теоретическими знаниями и методическим материалом определяется с помощью тестовых заданий. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-коррекционной программы.

## Шкала оценивания контрольно-зачетных тестов и требований для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов

№	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Контрольно-зачетные тесты и требования</b>			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Без оценки	2-6 семестр
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Без оценки	2-6 семестр
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Без оценки	2-6 семестр
4	Подтягивание на перекладине (юноши)	Без оценки	2-6 семестр
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Без оценки	2-6 семестр
6	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Без оценки	2-6 семестр
7	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Без оценки	2-6 семестр
8	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Без оценки	2-6 семестр
9	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Без оценки	2-4 семестр
10	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Без оценки	2-6 семестр
11	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии	Без оценки	2-6 семестр
<b>Контрольные функциональные пробы и тесты</b>			
1	Функциональная проба (тест Рюффье)	Без оценки	2-6 семестр
2	Ортостатическая функциональная проба	Без оценки	2-6 семестр
3	Проба Штанге, проба Генчи	Без оценки	2-6 семестр

*Примечания: 1. Практические тесты-задания выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Количество тестов в каждом семестре – 5. 2. Содержание и объем зачетных требований может корректироваться по решению учебно-методической комиссии кафедры физического воспитания и спортивного туризма.*

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания оздоровительно-коррекционной программы;
- изучить методический курс и выполнить тестовые задания;
- выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

## Шкала оценивания физической и функциональной подготовленности студентов.

### Функциональные пробы и тесты

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов.

*Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).* После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных – на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

*Одномоментная проба.* Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40% – хорошую, от 41 до 65% – удовлетворительную, от 66 до 75% – плохую, от 76 и более – очень плохую.

*Ортостатическая проба.* Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

У обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лежа регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем по команде обследуемый спокойно (без рывков) занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минуте. Оценка пробы может осуществляться только по

Оценка ортостатической пробы			
Показатели	Переносимость пробы		
	хорошая	удовлетворительная	неудовлетворительная
Частота сердечных сокращений	Учащается не более чем на 11 уд.	Учащается не более чем на 12-18 уд.	Учащается не более чем на 19 уд. и более
Систолическое давление	Повышается	Не меняется	Снижается в пределах 5-10мм. рт. ст.
Диастолическое давление	Повышается	Не меняется или не-сколько повышается	Повышается
Пульсовое давление	Повышается	Не меняется	Снижается
Вегетативные реакции	Отсутствует	Потливость	Потливость, шум в ушах

пульсу или по пульсу и артериальному давлению.

Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса (СУП), а полноценность вегетативной регуляции по времени стабилизации пульса. В норме (у молодых лиц) пульс возвращается к исходным значениям на 3 минуте. Критерии оценки возбудимости симпатических звеньев по индексу СУП представлены в таблице.

Возбудимость	Степень учащения пульса %
Нормальная:	
Слабая	До 9,1
Средняя	9,2-18,4
Живая	18,5-27,7
Повышенная:	
Слабая	27,8-36,9
Заметная	37,0-46,2
Значительная	46,3-55,4
Резкая	55,5-64,6
Очень резкая	64,7 и более

#### *Клиностатическая проба.*

Характеризует возбудимость центров парасимпатической иннервации. Методика поведения: исследуемый плавно переходит из положения стоя в положение лежа. Подсчитывают и сравнивают частоту пульса в вертикальном и горизонтальном положениях. Клиностатическая проба в норме проявляется замедлением пульса на 2-8 уд.

Оценка возбудимости центров парасимпатической иннервации

Возбудимость	Степень замедления пульса %
Нормальная:	
слабая	До 6,1
средняя	6,2 - 12,3
живая	12,4 - 18,5
Повышенная:	
слабая	18,6 - 24,6
заметная	24,7 - 30,8
значительная	30,9 - 37,0
резкая	37,1 - 43,1
очень резкая	43,2 и более

*Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).* Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30с, для тренированных – на 40-60с и более.

*Проба Рюффье.* Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюффье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15с ( $P_1$ ), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать



пульс за первые 15с (P<sub>2</sub>) и за последние 15с первой минуты восстановления (P<sub>3</sub>) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{ИСД} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки малой мощности.

Трактовка пробы: при ИСД менее 5 – оценка «отлично»; при ИСД менее 10 – «хорошо»; менее 15 – «удовлетворительно»; при СТД более 15 – «плохо».

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Можно рекомендовать другую пробу: 20 приседаний за 30с, если пульс увеличится: на 25% – «отлично»; на 25-50% – «хорошо»; от 50-75% – «плохо».

#### *Оценка общей физической подготовленности по тесту К. Купера.*

Оценка уровня физической подготовленности в зависимости от дистанции (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (км) для женщин		Дистанция (км) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 1,6	< 1,55	< 2,1	< 1,95
Плохо	1,6-1,9	1,55-1,8	2,1-2,2	1,95-2,1
Удовлетворительно	1,9-2,1	1,8-1,9	2,2-2,5	2,1-2,4
Хорошо	2,1-2,3	1,9-2,1	2,5-2,75	2,4-2,6
Отлично	2,3-2,4	2,1-2,3	2,75-3,0	2,6-2,8
Превосходно	> 2,4	> 2,3	> 3,0	> 2,8

Оценка уровня физической подготовленности по результатам 12-минутного теста по плаванию (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (м) для женщин		Дистанция (м) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 350	< 275	< 450	< 350
Плохо	350-450	275-350	450-550	350-450
Удовлетворительно	450-550	350-450	550-650	450-550
Хорошо	550-650	450-550	650-725	550-650
Отлично	> 650	> 550	> 725	> 650

#### *Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ).*

Цель теста – оценить скорость протекания восстановительных процессов после прекращения дозированной мышечной работы. При проведении теста необходима следующая аппаратура: ступеньки разной высоты, секундомер, метроном.

*Методика проведения теста.* Физическая нагрузка задаётся в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения мышечной работы зависят от пола, возраста и физическо-го развития испытуемого:

Группы испытуемых	Высота ступеньки, см	Время восхождений, мин.
Юноши и девушки (17-19 лет) с поверхностью тела больше 1,85см	50	4

Во время тестирования испытуемому предлагается совершать подъёмы на ступеньку в заданном темпе – с частотой 30 раз в 1мин. Темп движений задаётся метрономом, частоту которого устанавливают на 120уд/мин.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается число пульсовых ударов: с 60-й до 90-й восстановительного периода, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й с. Значения этих трёх подсчётов суммируются и умножаются на 2 (перевод в ЧСС в 1мин.). Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ теста (ИГСТ). Эту величину рассчитывают из следующего уравнения:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2'}$$

где  $t$  – фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах;  $f_1 + f_2 + f_3$

– сумма пульса за первые 30с каждой минуты (начиная со 2-й) восстановительного периода.

*Оценка результатов тестирования.* Величина ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряжённой мышечной работы. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем меньше величина  $f_1 + f_2 + f_3$  и, следовательно, тем выше индекс Гарвардского степ-теста. Шкала оценки величин ИГСТ

ИГСТ	Оценка
Меньше 55	Плохая
55-64	Ниже средней
65-79	Средняя
80-89	Хорошая
90 и больше	Отличная

### **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**

Задание – это педагогическая форма, нацеленная на достижение усвоения обучающимися запланированных результатов. Каждое задание создано для определенной цели, а потому, можно сказать иначе, имеет свою миссию и свои характеристики. Учебные задания используются не только для контроля, но и для приобретения новых знаний, умений, навыков развития способов умственных действий, так и для контроля.

#### **Учебные задания оценочных средств**

##### **Тема 1. Практико-методические занятия.**

**Оценочное средство:** Контрольно – зачетные тесты

**Учебное задание** с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

##### **Практическое задание:**

Выполнить упражнения, направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

1. Упражнения на развитие скорости реакции;
2. Упражнения на развитие чувства времени;
3. Упражнения на развитие ориентирования в пространстве;
4. Упражнения на развитие внимания;
5. Упражнения на гибкость;
6. Упражнения на формирование осанки;
7. Упражнения на развитие мышц спины;
8. Упражнения на развитие мышц рук;
9. Упражнения для развития мелкой моторики рук;
10. Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.
11. Функциональная проба (тест Рюффье);
12. Ортостатическая функциональная проба;
13. Проба Штанге, проба Генчи.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).**

**Оценочное средство:** Контрольно – зачетные тесты

**Учебное задание** с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

### **Практическое задание:**

Выполнить упражнения, направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
4. Подтягивание на перекладине (юноши);
5. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость));
6. Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки);
7. Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки).

## **Тема 3. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).**

**Оценочное средство:** Контрольно – зачетные тесты

**Учебное задание** с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

### **Практическое задание:**

Выполнить упражнения, направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

1. Ходьба, скандинавская ходьба;
2. Легкий бег, бег трусцой;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).
5. Челночный бег 3x10м.

#### **Тема 4. Спортивные игры (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.**

**Оценочное средство:** Контрольно – зачетные тесты

**Учебное задание** с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

**Практическое задание:**

Выполнить упражнения, направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

##### **Баскетбол**

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

##### **Волейбол**

1. Исходное положение (стойки), перемещения;
2. Верхняя передача мяча,
3. Поддача мяча, нападающий удар;
4. Прием мяча снизу двумя руками.

##### **Футбол**

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
4. Обманные движения.

##### **Настольный теннис**

1. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «ввер», «бумеранг»;
2. Удар без вращения – «толчок»;
3. Удар с нижним вращением – «подрезка»;
4. Удар с верхним вращением – «накат».

#### **Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.**

**Оценочное средство:** Контрольно – зачетные тесты

**Учебное задание** с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социаль-

ной и профессиональной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

**Практическое задание:**

Выполнить упражнения, направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку;
3. Прыжки через скакалку.
4. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
5. Упражнения, используемые в различных оздоровительных системах: (йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг);
6. Упражнений для профилактики различных заболеваний: (желудочно-кишечного тракта и почек, нарушений зрения, нарушений слуха, сердечнососудистой системы и ЦНС, органов дыхания).

**Тема 6. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).**

**Оценочное средство:** Контрольно – зачетные тесты

**Учебное задание** с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами адаптивной физической культуры и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

**Практическое задание:**

Выполнить упражнения, направленные на повышение уровня технических знаний и умений.

1. Упражнения локального и регионального характера;
2. Упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений;
3. Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги;
4. Сгибание ноги вперед - поднимание колена;
5. Мах прямой ногой вперед;
6. Прыжок ноги врозь вместе;
7. Выпад;
8. Упражнения танцевального характера;

9. Упражнения на изучение техники составления связок и комбинаций;
10. Упражнения на изучения указаний, команд и символов – жестами, используемыми в аэробике;
11. Упражнения фитбол-гимнастики (аэробики).

### **Промежуточная аттестация**

**Оценочное средство:** Тест

**Учебное задание:** с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

### **Тесты – оценочные средства**

1. Здоровый образ жизни складывается из нескольких составляющих. Что же является основным, главным?
  - искоренение вредных привычек;
  - рациональное питание;
  - плодотворный труд*;
  - оптимальный режим труда и отдыха.
  
2. Что не относится к основным средствам физического воспитания?
  - физические упражнения;
  - оздоровительные силы природы;
  - точечный массаж*.
  
3. Название Паралимпийских Игр первоначально было связано:
  - с термином, означающим паралич нижних конечностей;
  - с термином, означающим паралич верхних конечностей;
  - с другими видами физических нарушений.
  
4. Какое количество видов спорта проводилось на Паралимпийских Играх в Сочи?
  - 5
  - 10
  - 13

5. Какая государственная программа помогает адаптировать спортивные сооружения для инвалидов?

- доступная среда;*
- социальной поддержки инвалидов;
- социальной защиты инвалидов в РФ.

6. Какой принцип не относится к специальным принципам АФК?

- принцип равных условий;
- принцип доступа к спортивным сооружениям;
- принцип постепенности.*

7. В каких учреждениях не применяется адаптивная физическая культура?

- в учреждениях спортивной направленности;
- в учреждениях специальной (коррекционной) направленности;
- общеобразовательных учреждениях.*

8. Что такое выносливость?

- способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности;*
- выносливость по отношению к определенной мышечной деятельности;
- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

9. Что не относится к задачам перспективного развития адаптивной физической культуры?

- максимальный охват новых участников АФК;
- увеличение числа систематически занимающихся АФК;
- возвращение к труду и полная независимость от окружающих.*

10. Адаптивная физическая культура возникла на стыке нескольких наук. Какая дисциплина не имеет к АФК никакого отношения?

- медицина;
- физическая культура;
- история.*



## 11. Что такое адаптивная физическая культура?

- часть комплексной реабилитации, направленная на физическое и духовное совершенствование человека с ограниченными возможностями здоровья;
- научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов;
- часть общей культуры человечества, которая представляет творческую деятельность в области физического развития, оздоровления и воспитания.

## 12. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?

- одно из направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные умения и навыки (общепрофессиональные и профессиональные компетенции);
- производственная гимнастика;
- оздоровительно-восстановительные процедуры после трудового дня.

## 13. Что такое физическая реабилитация?

- метод восстановления здоровья, функционального состояния и трудоспособности с помощью средств, и методов лечебной физической культуры, массажа, физиотерапии, природных факторов;
- метод восстановления здоровья медикаментозными средствами;
- метод восстановления здоровья посредством умеренного образа жизни.

## 14. Что не является противопоказанием к применению ЛФК?

- острый период заболевания;
- общее тяжелое состояние больного;
- ослабление приспособительных реакций.

## 15. Что такое ЛФК?

- часть культуры общества;
- научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний;
- научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические ос-

новы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов.

**Оценочное средство:** реферат

**Учебное задание:** с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

### **ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ**

по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)  
Адаптивная физическая культура»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
12. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
13. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

16. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
17. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
18. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
19. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
20. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
21. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
22. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
23. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
24. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
25. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
26. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
27. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
28. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
29. Гигиенические основы закаливания.
30. Личная гигиена студента и ее составляющие.
31. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
32. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
33. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
34. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
36. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
37. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
38. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
39. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
40. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

41. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
42. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
43. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
44. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
45. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
46. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
47. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
48. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
49. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
50. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
51. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
52. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
53. Характеристика и воспитание физических качеств.
54. Методика формирования силы.
55. Методика формирования ловкости.
56. Развитие координационных способностей.
57. Методика формирования выносливости.
58. Методика формирования скоростных качеств.
59. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
60. Двигательная активность и физическое развитие человека.
61. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
62. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
63. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
64. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

65. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
66. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
67. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
68. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
69. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
70. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
71. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
72. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
73. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

**Оценочное средство:** контрольно-зачетные тесты

**Учебное задание:** с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

Задания для студентов:

1. Ходьба 15-20 мин;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
5. Подтягивание на перекладине (юноши);
6. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость));
7. Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки);
8. Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки);
9. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
10. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики.

**ФОС разработал: Е.И. Баранов**