

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 20.10.2025 16:13:55

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a5b983ee223ea27599045a0c272d0610c6c81d

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Костромская государственная сельскохозяйственная академия»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
декан экономического факультета

\_\_\_\_\_ Серeda Н.А.  
«14» июня 2023 года

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**«Адаптивная физическая культура»**

Направление подготовки  
(специальность) ВО

38.03.02 Менеджмент

Направленность (специализация)/  
профиль

«Управление предпринимательской деятельностью»

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная

Срок освоения ОПОП ВО

4 года

Фонд оценочных средств предназначен для оценивания сформированности компетенций по дисциплине «Адаптивная физическая культура»

Разработчик:

заведующий кафедрой Якунин Ю.И. \_\_\_\_\_

Утвержден на заседании кафедры физической культуры и спорта,  
протокол № 8 от 28.04.2023г.

Заведующий кафедрой Якунин Ю.И. \_\_\_\_\_

Согласовано:

Председатель методической комиссии экономического факультета

Королёва Е.В. \_\_\_\_\_

Протокол № 3 от 07 июня 2023 года.

## Паспорт фонда оценочных средств

Таблица 1

№ п/п	Модуль дисциплины	Формируемые компетенции или их части	Оценочные материалы и средства	Количество	
1	<b>МОДУЛЬ I. Теоретический раздел</b> Значение физической культуры в профилактике заболеваний	УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональных сферах	Письменное Тестирование	10	
	2			Социально–биологические основы адаптивной физической культуры	10
	3		Основы здорового образа жизни	Письменное Тестирование	10
	4		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая культура.		10
5	<b>МОДУЛЬ II. Методико-практический раздел</b> Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности.	УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной	Опрос	10	
	Методика планирования самостоятельных занятий оздоровительной направленности				Оценка проведения части занятия
	Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств			5	

	Планирование основной части занятия	и профессиональных сферах	Опрос	
	Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния			5
	Методика круговой тренировки			5
6	<b>МОДУЛЬ III. Практический раздел.</b> Общая физическая подготовка	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Оценка уровня развития физических качеств	6
	Лечебная физическая культура		Разработка комплексов ЛФК	5
	Стрельба из пневматической винтовки		Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта	3
	Фитнес: комплексы для развития гибкости и силовой выносливости. Программы самостоятельных занятий комплексной направленности			3 3
7	<b>МОДУЛЬ IV. Контрольный раздел</b>	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности	10

**1 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Таблица 2 – Формируемые компетенции

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (части компетенции)	Оценочные материалы и средства
УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональных сферах	<b>МОДУЛЬ I. Теоретический раздел</b>	
	ИД-1 <sub>ук-9</sub> Оперировать понятиями инклюзивной компетентности, ее компонентами и структурой	Письменное тестирование

<p>УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональных сферах</p>	<b>МОДУЛЬ II. Методико-практический раздел</b>	
	<p>ИД-2<sub>УК-9</sub> Планирует профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами ИД-3<sub>УК-9</sub> Взаимодействует в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>	<p>Опрос Оценка проведения части занятия</p>
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<b>МОДУЛЬ III. Практический раздел</b>	
	<p>ИД-1<sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2<sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств  Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта</p>
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<b>МОДУЛЬ IV. Контрольный раздел</b>	
	<p>ИД-1<sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p>Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности</p>

**Оценочные материалы и средства для проверки  
сформированности компетенций  
МОДУЛЬ I. Теоретический раздел**

**1.1 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

*Выберите один правильный вариант ответа*

**Что является наиболее верным при определении понятия «здоровье человека»?**

+отсутствие болезней, в сочетании с состоянием полного физического, психического, социального благополучия

состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение  
потенциальная возможность человека эффективно выполнять целесообразную, мотивированную деятельность

способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

**Здоровый образ жизни, это –**

тип поведения личности, фиксирующий манеры, привычки, склонности человека в конкретных социальных условиях

способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность

+типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях укрепляющих адаптивные возможности организма

**Что из перечисленного не является критерием общественного здоровья?**

рождаемость

средняя продолжительность жизни

+работоспособность

прирост населения

**Что из перечисленного не соответствует правилам рационального питания?**

пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма

пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов

+пища должна содержать продукты животного происхождения в преобладающем количестве

пища должна быть доброкачественной

**Какие показатели не являются составляющими здорового образа жизни?**

режим труда и отдыха, организация сна

режим питания, организация двигательной активности

профилактика вредных привычек, выполнение гигиенических требований

+низкокалорийное питание и малоподвижный образ жизни

**Какова последовательность процедур закаливания?**

+воздушные ванны, обтирание, обливание, моржевание

обливание, воздушные ванны, обтирание, моржевание

моржевание, воздушные ванны, обтирание, обливание

воздушные ванны, обливание, обтирание, моржевание

**К качественным характеристикам здоровья не относится:**

абсолютно здоров

практически здоров  
не здоров  
+ослаблен

**Количественным критерием здоровья принято считать величину:**

+максимального потребления кислорода (МПК)  
частоту сердечных сокращений (ЧСС)  
минутный объем крови (МОК)  
ударный объем крови (УОК)

**Какой из ниже перечисленных факторов в наибольшей степени оказывает влияние на здоровье?**

+образ жизни  
генетика человека  
внешняя среда  
уровень здравоохранения

**Выберите верное утверждение. Наиболее эффективным в предупреждении болезней является:**

удаление внешних причин негативного воздействия на организм  
+укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать внешние причины развития заболеваний  
борьба с негативным воздействием окружающей среды  
лечебно-профилактические мероприятия

## **1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

*Выберите один правильный вариант ответа*

**Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на подборе физической нагрузки в соответствии с возможностями своего организма, это принцип:**

постепенности  
+индивидуализации  
систематичности  
активности

**Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на осмысленном отношении к физической культуре, стремлении к физическому совершенствованию, это принцип:**

индивидуализации  
+сознательности и активности  
адекватности  
динамичности

**Какие виды спорта и физических упражнений не рекомендуется использовать для самостоятельных занятий?**

ускоренная ходьба и бег  
волейбол  
футбол  
+тяжёлая атлетика

**К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями не относится:**

утренняя гимнастика  
занятия избранным видом спорта (бег, плавание, лыжные гонки и т.д.)  
+закаливающие процедуры  
тренировочные занятия комплексной направленности

**К «малым формам» занятий физической культурой в режиме дня относится всё,**

**кроме:**

утренняя гимнастика  
физкультурная пауза  
+атлетическая подготовка  
физкультминутка

**Развитию каких физических качеств следует уделять основное внимание в самостоятельной тренировке?**

быстрота, сила и координационные возможности  
максимальная произвольная и взрывная сила  
выносливость, сила и ловкость  
+общая выносливость, силовая выносливость и гибкость

**Дефицит активной гибкости определяется:**

временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии  
+показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкости  
показателем суммы общей и специальной гибкости  
степенью напряжения растягиваемой мышечной ткани

**Оптимальный тренировочный эффект у лиц 20-40 лет без заболеваний сердечно-сосудистой системы достигается при ходьбе со скоростью:**

3-4 км/ч  
+4-5 км/ч  
5-6 км/ч  
6-8 км/ч

**Увеличение физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой достигается изменением следующих факторов. Верно все, кроме:**

увеличение количества повторений  
увеличение амплитуды движений  
+увеличение интервалов отдыха  
увеличение темпа выполнений упражнений

**Понятие «рекреативные виды физической культуры» означает:**

+средства активного отдыха  
средства поддержания необходимого уровня физической подготовленности  
средства достижения результатов в профессиональном спорте  
средства гармоничного развития физических качеств

### **1.3 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

*Выберите один правильный вариант ответа*

**Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в ходе тренировки:**

вработывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация — прогрессивное снижение работоспособности  
неустойчивая компенсация – вработывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности  
вработывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности  
+вработывание – оптимальная работоспособность–полная компенсация неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

**Для сравнения уровня достигнутых результатов в одном виде спорта и между различными видами спорта, используется:**



+единая спортивная классификация  
единая спортивная тарификация  
систематическое обследование физического развития  
систематическое обследование уровня физической подготовленности

**При выборе вида спорта для индивидуальных занятий люди руководствуются следующими мотивами. Выберите неверное утверждение:**

укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения  
повышение функциональных возможностей организма  
+понижение объема двигательной активности  
психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности

**К какой группе упражнений можно отнести бег, плавание, греблю?**

+циклические  
ациклические  
комбинированные, смешанные  
сложно-координационные

**К какой группе упражнений можно отнести рывок и толчок штанги:**

циклические  
+ациклические  
комбинированные, смешанные  
сложно-координационные

**К какой группе упражнений можно отнести упражнения с обручем в художественной гимнастике?**

циклические  
ациклические  
комбинированные, смешанные  
+сложно-координационные

**Существует ли взаимосвязь между объемом и интенсивностью физической нагрузки?**

да, прямо пропорциональная. С возрастанием объема интенсивность физической нагрузки увеличивается

нет связи

+ обратно пропорциональная. С возрастанием объема интенсивность физической нагрузки снижается

взаимосвязь существует только в циклических упражнениях

**Основным специфическим средством спортивной тренировки является:**

развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств  
имитационные упражнения

+физические упражнения (обще-подготовительные, специально- подготовительные, соревновательные)

гигиенические факторы (режим дня, питания и др.)

**Уровень развития физических качеств определяется:**

+ контрольными упражнениями (тестами)

индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку

спортивными результатами

антропометрическими измерениями

**Вид подготовки спортсмена, направленный на обучение рациональным двигательным действиям с оптимальными биомеханическими характеристиками – это:**

тактическая

теоретическая

физическая

+техническая

#### 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Выберите один правильный вариант ответа*

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:**

+специально направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности  
подготовка спортсмена к профессиональной спортивной деятельности  
физкультурные занятия в процессе профессиональной деятельности  
волевая подготовка средствами физической культуры

**Производственная физическая культура (ПФК) – это:**

система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение здоровья студентов;

+система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной работоспособности

система использования производственных двигательных навыков в физкультурной практике

использование производственных и двигательных навыков в быту

**Формы проведения производственной физической культуры. Верно все, кроме:**

вводная гимнастика

физкультурная пауза

+веселые старты

физкультурная минутка

**Формы профессионально-прикладной физической подготовки. Верно все, кроме:**

секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта

самодетельные занятия по прикладным видам спорта в спортивных группах вне вуза

урочные формы занятий с использованием элементов ППФП

+занятия в группах лечебной физической культуры

**Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Верно все, кроме:**

ускорение профессионального обучения

обучение физическим упражнениям, сходным по биомеханическим характеристикам с трудовыми действиями

развитие физических качеств, значимых для будущей трудовой деятельности

+обучение жизненно необходимым умениям и навыкам

**Факторы, определяющие содержание ППФП. Верно все, кроме:**

формы труда специалистов данного профиля

условия и характер труда

режим труда и динамика работоспособности

+удаленность места работы от места проживания

**Задачи производственной физической культуры. Верно все, кроме:**

профилактика влияния на организм неблагоприятных факторов труда

+активная спортивная подготовка

оптимальное включение в профессиональную деятельность

поддержание оптимального уровня работоспособности

**Зависимость подбора физических упражнений производственной физической культуры от характера труда. Верно все, кроме:**

с повышением физической нагрузки в процессе труда, она снижается в процессе занятий производственной физической культурой

с повышением нервно-эмоционального напряжения в процессе труда необходимо в

производственную гимнастику включать упражнения на расслабление при малоподвижном характере труда производственная ФК должна носить активный характер

+ подбор упражнений и нагрузки не зависит от вида профессиональной деятельности

**Профессионально-прикладные умения и навыки обеспечивают:**

+ безопасность в быту и при выполнении профессиональных видов работ

противостояние условиям внешней среды

рациональную жизнедеятельность индивидуума

соблюдение установленных норм поведения в производственном коллективе

**Какой профессиональный навык является наименее важным для будущих специалистов АПК?**

+ умение кувыркаться и вращаться в различных плоскостях

управлять мото- и автотранспортом

уметь организовать свой быт в полевых условиях

способность к экстренной двигательной реакции с выбором

**Таблица 3 – Критерии оценки сформированности компетенций**

Код и наименование индикатора достижения компетенции (части компетенции)	Критерии оценивания сформированности компетенции (части компетенции)
ИД-1 <sub>ук-9</sub> Оперировать понятиями инклюзивной компетентности, ее компонентами и структурой	соответствует оценке «зачтено» 50-100% от максимального балла Студент знает основные теоретические положения по темам «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» и «Социально-биологические основы физической культуры», «Основы здорового образа жизни» «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая культура». При ответах допускает малозначительные погрешности, искажения логической последовательности излагаемого материала, неточную аргументацию теоретических положений курса. Оперировать основными понятиями «Адаптивная физическая культура», «Физическая культура личности», «Здоровье», «Здоровый образ жизни». Студент понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

## МОДУЛЬ 2. Методико-практический раздел

### Вопросы к опросу по методико-практическому разделу

#### 2.1 Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности

1. Объясните, почему систематические занятия физическими упражнениями оказывают влияние на здоровье и работоспособность человека
2. Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
3. Задачи, продолжительность, подбор упражнений для утренней гигиенической гимнастики
4. Как часто следует проводить физкультурные паузы в течение рабочего дня? Почему?

5. Подбор упражнений, продолжительность физкультурных пауз
6. Развитию каких физических качеств следует уделять основное внимание в занятиях кондиционной направленности?
7. Какова оптимальная частота и продолжительность занятий кондиционной направленности?
8. В какую часть занятия кондиционной направленности рекомендуется включать упражнения для развития гибкости? Почему?
9. Выполнение каких физических упражнений способствует улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Почему?
10. Какие упражнения следует включать в самостоятельные занятия для профилактики заболеваний позвоночника?

## **2.2 Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств**

1. Дайте определение физического качества «быстрота»
2. Дайте определение физического качества «сила»
3. Дайте определение физического качества «гибкость»
4. Дайте определение физического качества «выносливость»
5. Дайте определение физического качества «ловкость»
6. Какие упражнения и виды спорта преимущественно развивают общую выносливость?
7. Назовите методы развития гибкости
8. Какие физические нагрузки используются для развития быстроты?
9. Какие упражнения используются для развития силовой выносливости?
10. Какие упражнения и виды спорта способствуют развитию ловкости?

## **2.3 Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния**

1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, его цель, задачи
2. Какие существуют формы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями?
3. Задачи и методы предварительного контроля
4. Задачи и методы текущего контроля
5. Задачи и методы этапного контроля
6. Методы контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы
7. Назовите нормальные значения артериального давления и частоты сердечных сокращений в покое у людей в возрасте 20-40 лет
8. Как изменяются основные функциональные показатели (ЧСС, частота дыхания) при выполнении беговых нагрузок?
9. По каким показателям можно оценить уровень развития физических качеств?
10. Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?

## **2.4 Методика круговой тренировки**

1. Что означает термин «круговая тренировка»?
2. Какие задачи физического воспитания могут решаться с использованием методики круговой тренировки?

3. Какое количество упражнений включается в круговую тренировку?
4. Назовите дозировку упражнений в круговой тренировке (количество повторений, подходов).
5. Какова продолжительность интервалов отдыха между упражнениями в круговой тренировке?

### Проведение опроса

Таблица 4. – Формируемые компетенции (или их части)

Код и наименование индикатора достижения компетенции (части компетенции)	Критерии оценивания сформированности компетенции (части компетенции)
	соответствует оценке «зачтено» 50-100% от максимального балла
ИД-2 <sub>УК-9</sub> Планирует профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами ИД-3 <sub>УК-9</sub> Взаимодействует в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	Студент в целом освоил простейшие методики планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, методику круговой тренировки. Студент использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; методику самостоятельного использования средств физического воспитания для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.

### Самостоятельное проведении части занятия

Таблица 5. – Формируемые компетенции (или их части)

Код и наименование индикатора достижения компетенции (части компетенции)	Критерии оценивания сформированности компетенции (части компетенции)
	соответствует оценке «зачтено» 50-100% от максимального балла
ИД-2 <sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной	Студент знает и применяет методики планирования самостоятельных занятий оздоровительной направленности проведения частей занятия различной направленности, а также правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности. Студент понимает роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, а также использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и

профессиональной деятельности	внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
----------------------------------	--

МОДУЛЬ III. Практический раздел

Таблица 6 - Формируемые компетенции (или их части)

Код и наименование индикатора достижения компетенции (части компетенции)	Критерии оценивания сформированности компетенции (части компетенции)
	соответствует оценке «зачтено» 50-100% от максимального балла
<p>ИД-1<sub>ук-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>ИД-2<sub>ук-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>Студент владеет навыками выполнения физических упражнений, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Освоил в целом выполнение технических элементов общей физической подготовки, лечебной физической культуры, фитнеса, стрельбы.</p> <p>Выполняет технические элементы уверенно, без ошибок или с незначительными ошибками.</p> <p>Студент использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>Студент поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>

Таблица 7 - Контрольные задания для оценки техники видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Элементы техники
1	Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости	Оздоровительная ходьба Оздоровительный бег Аэробика
2	Фитнес: комплексное развитие физических качеств	Комплексы упражнений без снарядов Комплексы упражнений со снарядами Комплексы упражнений в партере
3	Лечебная физическая культура: комплексы ЛФК при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	Комплексы ЛФК при сколиозе Комплексы ЛФК при остеохондрозе Комплексы ЛФК при артрозе
4	Общая физическая подготовка: развитие гибкости, силовой выносливости, общей выносливости	Динамическое и статическое растягивание. Активное и пассивное растягивание Комплексы силовой гимнастики Оздоровительная ходьба Оздоровительный бег
5	Фитнес: комплексы для развития гибкости и силовой выносливости	Комплексы упражнений в партере для развития гибкости Комплексы упражнений с фитболом, с гантелями
6	Лечебная физическая культура:	Комплексы ЛФК при ВСД и гипертонии

	комплексы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениях зрения	Комплексы ЛФК при заболеваниях дыхательной системы Методика занятий при заболеваниях органов зрения
7	Стрельба из пневматической винтовки	Техника стрельбы из положения сидя Стрельба на результат
8	Общая физическая подготовка: комплексное развитие основных физических качеств	Практические занятия комплексной направленности, включающие средства развития гибкости, общей выносливости (оздоровительная ходьба и бег) и силовой выносливости (силовая гимнастика, включающая упражнения на все основные мышечные группы)
9	Фитнес: программы самостоятельных занятий комплексной направленности	Комплексы фитнеса для занятий в домашних условиях (со снарядами, без снарядов), включающие аэробные упражнения, силовые упражнения и стрейчинг
10	Лечебная физическая культура: комплексы дыхательной гимнастики	Методика занятий дыхательной гимнастикой.

#### МОДУЛЬ IV. Контрольный раздел

#### Контроль уровня общей физической подготовленности: виды контрольных испытаний и нормативы

Таблица 8 - Формируемые компетенции (или их части)

Код и наименование индикатора достижения компетенции (части компетенции)	Критерии оценивания сформированности компетенции (части компетенции)
	соответствует оценке «зачтено» 50-100% от максимального балла
ИД-1 <sub>ук-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Студент владеет основными навыками выполнения физических упражнений общей физической подготовки, фитнеса, лечебной физической культуры, стрельбы. Выполняет большинство контрольных испытаний для определения уровня физической подготовленности на 3-5 баллов (Таблицы 9). Студент поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни



Таблица 9 - Контрольные испытаний и нормативы

№ п/п	Виды контрольных испытаний	женщины			мужчины		
		Оценка					
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>Обязательные контрольные испытания</b>							
1	Бег на выносливость	1000 м без учёта времени			2000 м без учёта времени		
2	Ускоренная ходьба 3 км (мин. с)	32.00	30.00	28.00	28.00	27.00	26.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (количество раз за 30 сек)	12	16	18	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	-	-	-	22	24	26
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	8	11	16	6	9	13
<b>Контрольные испытания по выбору</b>							
1	Кросс по пересеченной местности	2 км без учёта времени			3 км без учёта времени		
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	160	190	205	220
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (количество раз за 30 сек.)	14	18	20	20	22	24
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	6	10	12	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	5	7	9
5	Из виса на гимнастической стенке поднимание согнутых ног (кол-во раз)	6	10	12	-	-	-
	Из виса на высокой перекладине поднимание ног до точки хвата (кол-во раз)	-	-	-	4	6	8
6	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Общее количество видов испытаний (тестов)		10			10		
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения зачёта		7			7		

## **Порядок контроля освоения дисциплины для студентов, освобожденных от практических занятий**

Студенты с ограниченными физическими возможностями, освобожденные от практических занятий по адаптивной физической культуре, выполняют те разделы программы, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце семестра студенты, освобожденные от практических занятий, представляют рефераты по темам, связанным с лечебной физической культурой, доступными видами двигательной активности; организацией самостоятельных занятий оздоровительной направленности с учётом имеющихся ограничений к выполнению физических упражнений; с различными средствами и методами оздоровления организма, повышения физической работоспособности, иммунитета, улучшения эмоционального состояния и развития морально-волевых качеств.

### **Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий**

#### **2-й семестр**

1. Основные функциональные системы, обеспечивающие двигательную деятельность
2. Роль физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья
3. Процессы утомления и восстановления при физической и умственной деятельности
4. Обмен веществ и энергии
5. Повышение резервных возможностей организма под воздействием направленной тренировки

#### **3-й семестр**

1. Физические нагрузки в режиме дня
2. Влияние физических нагрузок на работоспособность
3. Формирование морально-волевых качеств в занятиях физическими упражнениями
4. Методы оценки и коррекции нарушений осанки
5. Методы коррекции недостатков телосложения

#### **4-й семестр**

1. Принципы планирования занятий физическими упражнениями
2. Индивидуальный подход к планированию занятий физическими упражнениями
3. Планирование тренировочного микроцикла кондиционной направленности
4. Самоконтроль физического развития и функционального состояния
5. Формы и методы самоконтроля в занятиях физическими упражнениями

**Таблица 10 - Формируемые компетенции (или их части)**

Код и наименование индикатора достижения компетенции (части компетенции)	Критерии оценивания сформированности компетенции (части компетенции)
	соответствует оценке «зачтено» 50-100% от максимального балла
ИД-2УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной	Студент знает основные теоретические положения по темам «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» и «Социально–биологические основы физической культуры», «Основы здорового образа жизни» «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями», «Профессионально-прикладная физическая культура». Студент в основном раскрыл тему реферата. При изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию

<p>профессиональной деятельности</p>	<p>здоровья автора реферата, отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента. При защите реферата студент продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании работоспособности человека и возможность использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
--------------------------------------	--

## 2 ОЦЕНИВАНИЕ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ СТУДЕНТОВ, РЕГЛАМЕНТИРУЕМЫХ УЧЕБНЫМ ПЛАНОМ

Не предусмотрены.

### 3 ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма промежуточной аттестации по дисциплине *зачет*.

#### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

**УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

#### Задания закрытого типа

**Выберите один правильный вариант ответа:**

1. Здоровый образ жизни, это –
  - тип поведения личности, фиксирующий манеры, привычки, склонности человека в конкретных социальных условиях
  - способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками
  - способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность
  - +типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, укрепляющих адаптивные возможности организма
2. Выберите верное утверждение. Наиболее эффективным в предупреждении болезней является:
  - удаление внешних причин негативного воздействия на организм
  - +укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать внешние причины развития заболеваний
  - борьба с негативным воздействием окружающей среды
  - лечебно-профилактические мероприятия
3. Развитию каких физических качеств следует уделять основное внимание в самостоятельной тренировке?
  - быстрота, сила и координационные возможности
  - максимальная произвольная и взрывная сила

выносливость, сила и ловкость

+общая выносливость, силовая выносливость и гибкость

4. Увеличение физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой достигается изменением следующих факторов. Верно все, кроме:

увеличение количества повторений

увеличение амплитуды движений

+увеличение интервалов отдыха

увеличение темпа выполнений упражнений

5. К какой группе упражнений можно отнести бег, плавание, греблю?

+циклические

ациклические

комбинированные, смешанные

сложно-координационные

6. К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями не относится:

утренняя гимнастика

занятия избранным видом спорта (бег, плавание, лыжные гонки и т.д.)

+закаливающие процедуры

тренировочные занятия комплексной направленности

### **Задания открытого типа**

**Дайте развернутый ответ на вопрос:**

7. Дайте определение понятия «адаптивная физическая культура»

Правильный ответ:

Адаптивная физическая культура – это часть физической культуры, направленная на физическую реабилитацию и адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

8. Дайте определение понятия «здоровье человека» (ВОЗ)

Правильный ответ:

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека – это не только отсутствие болезней и физических недостатков, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

9. Понятие «профилактика».

Правильный ответ:

Профилактика – это комплекс мер, направленных на предупреждение появления болезней, обострений и прогрессирования уже имеющихся заболеваний.

10. Какое влияние на человека оказывает рациональная двигательная активность?

Правильный ответ:

Рациональная двигательная активность способствует улучшению функционального состояния жизнеобеспечивающих систем, укреплению здоровья, профилактике заболеваний, повышению работоспособности человека.

11. Изменения в сердечно-сосудистой системе при систематических занятиях физическими упражнениями.

Правильный ответ:

При систематических занятиях физическими упражнениями происходят существенные изменения в сердечно-сосудистой системе, а, именно: снижение частоты сердечных сокращений в покое, увеличение сердечного выброса, увеличение толщины

стенки миокарда, нормализация артериального давления, повышение эластичности стенок кровеносных сосудов, расширение капиллярной сети.

12. Физические нагрузки для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Правильный ответ:

Для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека эффективными являются упражнения циклических видов спорта (бег, плавание, катание на коньках, лыжные и велосипедные прогулки). Необходимый минимальный объем нагрузок при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120-130 уд/мин – 3 раза в неделю по 1 часу или ежедневно по 30 минут; при ЧСС 140-150 уд/мин – 3-4 раза в неделю по 30-40 минут.

13. Изменения в опорно-двигательном аппарате при недостаточной физической нагрузке.

Правильный ответ:

При недостаточной физической нагрузке в опорно-двигательном аппарате происходят следующие изменения: снижение тонуса скелетной мускулатуры, уменьшение её физиологического поперечника, уменьшение эластичности связок, снижение гибкости в суставах, дегенеративные изменения в межпозвоночных дисках, повышается риск развития заболеваний суставов и позвоночника, ухудшения осанки.

14. Какие виды физических упражнений оказывают наибольший оздоровительный эффект?

Правильный ответ:

Наибольший оздоровительный эффект дают упражнения, направленные на развитие общей выносливости, силовой выносливости и гибкости – циклические упражнения умеренной интенсивности (ходьба, бег, плавание и др.), силовая гимнастика, упражнения, направленные на повышение амплитуды движений.

15. Какие виды спорта и физических упражнений не рекомендуется использовать в самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

Правильный ответ:

В самостоятельных занятиях не рекомендуется выполнять упражнения, связанные с максимальными и околомаксимальными нагрузками на организм, а также упражнения с повышенным риском травматизма; заниматься такими видами спорта как тяжелая атлетика, спринтерский бег, прыжки, метания и т.п.

16. Основные средства развития общей выносливости в оздоровительной тренировке.

Правильный ответ:

Основными средствами развития общей выносливости в оздоровительной тренировке являются циклические упражнения – бег, плавание, ускоренная ходьба, лыжные и велопогулки – не менее трех занятий в неделю продолжительностью 30-40 минут при частоте сердечных сокращений 130-150 ударов в минуту

17. Основные средства развития силовой выносливости в оздоровительной тренировке.

Правильный ответ:

Основными средствами развития силовой выносливости в оздоровительной тренировке являются упражнения с небольшими и средними отягощениями или с отягощением весом собственного тела. Занятия силовой направленности рекомендуется проводить два раза в неделю и использовать комплекс из 10-15 упражнений на все основные мышечные группы в дозировке – 1-3 подхода к каждому упражнению по 12-15 повторений.

18. Определение гибкости

Правильный ответ:

Гибкость – это физическое качество, которое характеризуется степенью подвижности

звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

19. Упражнения для профилактики заболеваний позвоночника.

Правильный ответ:

Для профилактики заболеваний позвоночника в занятия следует включать упражнения, направленные на укрепление мышц спины, живота, а также упражнения, направленные на развитие гибкости позвоночника, на его растяжение.

20. Взаимосвязь между объёмом и интенсивностью физической нагрузки.

Правильный ответ:

Между объёмом и интенсивностью физической нагрузки существует обратно пропорциональная взаимосвязь: с возрастанием объёма интенсивность физической нагрузки снижается и, наоборот, с увеличением интенсивности – снижается объём.

21. Понятие «самоконтроль» в занятиях физическими упражнениями.

Правильный ответ:

Самоконтроль – это применение методов самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья.

22. Показатели самоконтроля.

Правильный ответ:

К субъективным показателям самоконтроля относятся: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям, настроение и другие.

К объективным показателям самоконтроля относятся частота пульса, вес, сила мышц, жизненная емкость легких, результаты функциональных проб и контрольных упражнений, спортивные результаты.

23. Понятие «рекреативная физическая культура».

Правильный ответ:

Рекреативная физическая культура – это часть физической культуры, включающая средства активного отдыха, которые используются с целью снятия утомления, восстановления работоспособности, укрепления здоровья и организации культурно-развлекательного досуга.

К рекреативным видам физической культуры относятся туризм (пеший, водный, велосипедный), пешие и лыжные прогулки, купание, спортивные и подвижные игры, рыбная ловля и др.

24. Какими правилами следует руководствоваться при выборе вида спорта для самостоятельных занятий?

Правильный ответ:

При выборе вида спорта для самостоятельных занятий следует руководствоваться следующими правилами:

— следует учитывать медицинские показания и противопоказания;

— следует учитывать индивидуальные физкультурно-спортивные интересы и наличие мест для занятий;

— желательно, чтобы избранный вид спорта способствовал укреплению здоровья, коррекции недостатков телосложения, повышению функциональных возможностей организма, укреплению здоровья, обеспечивал психо-физическую подготовку к профессиональной деятельности

25. Виды подготовки спортсмена

Правильный ответ:

Физическая, техническая, тактическая, психологическая

Окончательные результаты обучения (формирования компетенций) определяются посредством перевода баллов, набранных студентом в процессе освоения дисциплины, в оценки: базовый уровень сформированности компетенции считается достигнутым если результат обучения соответствует оценке «удовлетворительно» (50 до 100 рейтинговых баллов)

## 4 ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПОВТОРНОЙ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма промежуточной аттестации по дисциплине - зачет.

Повторная промежуточная аттестация по дисциплине проводится с использованием заданий для оценки сформированности компетенций на базовом уровне по всем модулям, входящим в структуру дисциплины за семестр, по итогам которого студент имеет академическую задолженность.

*Примечание:*

Дополнительные контрольные испытания проводятся для студентов, набравших менее **50 баллов** (в соответствии с «Положением о модульно-рейтинговой системе»).

### Оценочные материалы и средства проведения повторной промежуточной аттестации

#### Опрос по Модулям I, II.

*Вопросы для опроса:*

1. Объясните, почему систематические занятия физическими упражнениями оказывают влияние на здоровье и работоспособность человека
2. Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
3. Задачи, продолжительность, подбор упражнений для утренней гигиенической гимнастики
4. Как часто следует проводить физкультурные паузы в течение рабочего дня? Почему?
5. Подбор упражнений, продолжительность физкультурных пауз
6. Развитию каких физических качеств следует уделять основное внимание в занятиях кондиционной направленности?
7. Какова оптимальная частота и продолжительность занятий кондиционной направленности?
8. В какую часть занятия кондиционной направленности рекомендуется включать упражнения для развития гибкости? Почему?
9. Выполнение каких физических упражнений способствует улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Почему?
10. Какие упражнения следует включать в самостоятельные занятия для профилактики заболеваний позвоночника?
11. Дайте определение физического качества «быстрота»
12. Дайте определение физического качества «сила»
13. Дайте определение физического качества «гибкость»
14. Дайте определение физического качества «выносливость»
15. Дайте определение физического качества «ловкость»
16. Какие упражнения и виды спорта преимущественно развивают общую выносливость?
17. Назовите методы развития гибкости
18. Какие физические нагрузки используются для развития быстроты?
19. Какие упражнения используются для развития силовой выносливости?
20. Какие упражнения и виды спорта способствуют развитию ловкости?
21. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, его цель, задачи
22. Какие существуют формы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями?
23. Задачи и методы предварительного контроля
24. Задачи и методы текущего контроля
25. Задачи и методы этапного контроля



26. Методы контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы
27. Назовите нормальные значения артериального давления и частоты сердечных сокращений в покое у людей в возрасте 20-40 лет
28. Как изменяются основные функциональные показатели (ЧСС, частота дыхания) при выполнении беговых нагрузок?
29. По каким показателям можно оценить уровень развития физических качеств?
30. Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?
31. Что означает термин «круговая тренировка»?
32. Какие задачи физического воспитания могут решаться с использованием методики круговой тренировки?
33. Какое количество упражнений включается в круговую тренировку?
34. Назовите дозировку упражнений в круговой тренировке (количество повторений, подходов).
35. Какова продолжительность интервалов отдыха между упражнениями в круговой тренировке?

*Задания по Модулям III, IV.*

Выполнить не менее 6-ти контрольных испытаний, определяющих текущий уровень физической подготовленности обучающихся на 2-3 балла (Таблицы 9 и 10).

Таблица 11 – Критерии оценки сформированности компетенций

Код и наименование индикатора достижения компетенции (части компетенции)	Критерии оценивания сформированности компетенции (части компетенции)
	на базовом уровне
	соответствует оценке «удовлетворительно» 50-100% от максимального балла
ИД-2 <sub>ук-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Студент знает основные теоретические положения по темам «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» и «Социально–биологические основы физической культуры», «Основа здорового образа жизни», «Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями», «Профессионально-прикладная физическая культура».
ИД-1 <sub>ук-9</sub> Оперировать понятиями инклюзивной компетентности, ее компонентами и структурой	Студент в целом освоил простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Студент использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности