

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 11.05.2024 14:28:16

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec54407a1b96m3a2459r4n68z

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ  
АКАДЕМИЯ»

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждаю:  
Декан инженерно-технологического  
факультета

Мария Александровна Иванова / М.А. Иванова /  
(электронная цифровая подпись)

«15» мая 2024 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине  
**Адаптивная физическая культура**

Специальность	23.02.07	Техническое обслуживание и ремонт
		автотранспортных средств
Квалификация		специалист
Форма обучения		очная
Срок освоения ППССЗ		3 года 10 месяцев
На базе		основного общего образования

Фонд оценочных средств, предназначен для контроля знаний, умений и уровня приобретённых компонентов, обучающихся по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств по дисциплине: Адаптивная физическая культура

Разработчик:  
заведующий кафедрой  
физической культуры и спорта Ю.И. Якунин

Юрий  
Иванович  
Якунин

Подписано цифровой  
подписью: Юрий  
Иванович Якунин  
Дата: 2024.04.23  
12:30:45 +03'00'

Утвержден на заседании кафедры:  
физического культуры и спорта от 23 апреля 2024 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой Ю.И. Якунин

Юрий  
Иванович  
Якунин

Подписано цифровой  
подписью: Юрий  
Иванович Якунин  
Дата: 2024.04.23  
12:31:00 +03'00'

Согласовано:  
Председатель методической комиссии  
инженерно-технологического факультета

М.А. Трофимов

Михаил  
Александрович  
Трофимов

Подписано цифровой  
подписью: Михаил  
Александрович Трофимов  
Дата: 2024.05.14 11:26:17 +03'00'

протокол № 5 от «14» мая 2024 г.

**Требования к результатам освоения учебной дисциплины  
«Адаптивная физическая культура»**

Коды компетенций по ФГОС	Компетенции	Результат освоения
<b>Общие компетенции</b>		
<b>ОК 08</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять методы поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья профессиональной деятельности; методы поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>

**Личностные результаты:**

ЛР 7 - Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

*уметь:*

**У<sub>1</sub>** – уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

*знать:*

**З<sub>1</sub>** – о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека;

**З<sub>2</sub>** – основы здорового образа жизни.

**Паспорт  
фонда оценочных средств**

Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств  
Дисциплина: «Адаптивная физическая культура»

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				вид	кол-во
2.	<b>Раздел 1 Методико-практические занятия</b>	ОК-1;4;8 З <sub>1</sub> ; У <sub>1</sub> ЛР <sub>о</sub> 7, ЛР <sub>о</sub> 9,		Самостоятельное проведение части занятия	6
				Домашнее задание	6
3.	<b>Раздел 2 Практические занятия</b>	ОК-1;4;8 З <sub>1</sub> ; У <sub>1</sub> ЛР <sub>о</sub> 7, ЛР <sub>о</sub> 9,			
4.	<b>Раздел 3. Контрольные занятия</b>	ОК-1;4;8 З <sub>1</sub> ; У <sub>1</sub> ЛР <sub>о</sub> 7, ЛР <sub>о</sub> 9,		Техника подтягивания на высокой (низкой) перекладине	1
				Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа	3
				Техника прыжка в длину с места	3
				Техника поднимания туловища из положения лёжа на спине	3
				Техника бега на короткие дистанции	3
				Техника бега на средние и длинные дистанции	3
				Техника базовых шагов	3
				Техника упражнений в партере	3
				Степ-аэробика	3
				Пилатес	6
				Комплексы упражнений со спортивными снарядами	3
				Стрейчинг	3
				Бег на выносливость	6
				Ускоренная ходьба	3
				3 км (мин. с)	3
				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (количество раз за 30 сек)	6
				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6				
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (количество раз за 30 сек.)	6				
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	6				
Подтягивание из виса на	6				

				высокой перекладине (количество раз)	3
				Из вися на гимнастической стенке поднятие согнутых ног (кол-во раз)	3
				Из вися на высокой перекладине поднятие ног до точки хвата (кол-во раз)	6
					6
Всего:			20		106

### **Методика проведения контроля по проверке базовых знаний по дисциплине: Физическая культура**

#### **Раздел 1. Теоретический материал.**

**Контролируемые компоненты:** ОК-08; З<sub>1</sub>; З<sub>2</sub>; ЛР 7; ЛР 9

#### **Комплекс тестовых заданий по теоретическому разделу программы Тема 3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья**

**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

#### **Тема 4. Психофизические основы учебного и производственного труда**

**Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

**Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в течение дня:**

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;

**Что является верным при определении понятия «физическое утомление»:**

субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности;

+физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности;

состояние, сопровождающееся комплексом функциональных нарушений двигательного аппарата;

суммарный результат недовосстановления после физической работы;

**Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения:**

релаксация;

+аутогенная тренировка;

медитация;

психофизическая концентрация.

**Усталость – это:**

физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности;

физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности;

+психическое явление, характеризующееся чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе;

состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды;

**Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:**

легкая;

средняя;

+большая;

умеренная.

**Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:**

аэробная гимнастика;

оздоровительно-реабилитационная физическая культура;

атлетическая гимнастика;

+дыхательные упражнения и релаксации.

**Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:**

физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.);

физические (освещенность, температура, шум и т.п.);

психологические (настроение, мотивация и т.п.);

+социологические

**Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности – это:**

срочное утомление;  
+хроническое утомление;  
умственное утомление;  
физическое утомление.

**Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:**

+острое утомление;  
хроническое утомление;  
умственное утомление;  
физическое утомление.

**Для эффективности умственного труда, требуется соблюдение следующих условий. Верно все, кроме:**

систематичность в работе;  
+постоянное переключение с одного вида деятельности на другой.  
четкое планирование работы;  
порядок на рабочем месте.

**Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Укажите оптимальное количество обще развивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия**

1-2 упражнения  
4-5 упражнений  
+8-12 упражнений  
20-25 упражнений

**Какое время считается наиболее оптимальным для проведения самостоятельных тренировочных занятий?**

утром (сразу после сна)  
перед обедом  
+вторая половина дня  
перед сном

**К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся (верно все, кроме):**

физические упражнения в течение учебного дня  
+факультативные занятия  
утренняя гигиеническая гимнастика  
самостоятельные тренировочные занятия

**Как часто необходимо выполнять упражнения в течение рабочего (учебного) дня?**

1 раз в день  
+через каждые 1-1,5 часа работы  
в начале рабочего дня  
в конце рабочего дня

**Как часто рекомендуется проводить самостоятельные тренировки?**

1 раз в неделю  
1-2 раза в неделю  
+3-4 раза в неделю  
6-7 раз в неделю



**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

**Какова рациональная тренировочная нагрузка оздоровительных занятий для лиц студенческого возраста (пульсовой режим)?**

+145-160 уд/мин  
90-110 уд/мин  
170-180 уд/мин  
60-70 уд/мин

**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

**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

**Что является верным при определении понятия «физическое утомление»?**

субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности  
+физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности  
состояние, сопровождающееся комплексом функциональных нарушений двигательного аппарата

суммарный результат недовосстановления после физической работы  
**Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения, это - :**

релаксация  
+аутогенная тренировка  
медитация  
психофизическая концентрация

**Усталость – это:**

физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности  
физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности  
+психическое явление, характеризующееся чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе  
состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды

**Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:**

легкая  
средняя  
+большая  
умеренная

**Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:**

аэробная гимнастика  
оздоровительно-реабилитационная физическая культура  
атлетическая гимнастика  
+дыхательные упражнения и релаксации

**Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:**

физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.)  
физические (освещенность, температура, шум и т.п.)  
психологические (настроение, мотивация и т.п.)  
+социальные

**Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности – это:**

срочное утомление  
+хроническое утомление  
умственное утомление  
физическое утомление

**Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:**

+ острое утомление  
хроническое утомление  
умственное утомление  
физическое утомление

**Для эффективности умственного труда требуется соблюдение следующих условий - верно все, кроме:**

систематичность в работе  
+постоянное переключение с одного вида деятельности на другой  
четкое планирование работы  
порядок на рабочем месте

## **Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

### **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

### **Что является верным при определении понятия «физическое утомление»?**

субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности

+физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности

состояние, сопровождающееся комплексом функциональных нарушений двигательного аппарата

суммарный результат недовосстановления после физической работы

### **Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения, это - :**

релаксация

+аутогенная тренировка

медитация

психофизическая концентрация

### **Усталость – это:**

физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности

физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности

+психическое явление, характеризующееся чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе

состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды

### **Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:**

легкая

средняя

+большая

умеренная

### **Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:**

аэробная гимнастика  
оздоровительно-реабилитационная физическая культура  
атлетическая гимнастика  
+дыхательные упражнения и релаксации

**Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:**

физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.)  
физические (освещенность, температура, шум и т.п.)  
психологические (настроение, мотивация и т.п.)  
+социальные

**Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности – это:**

срочное утомление  
+хроническое утомление  
умственное утомление  
физическое утомление

**Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:**

+ острое утомление  
хроническое утомление  
умственное утомление  
физическое утомление

**Для эффективности умственного труда требуется соблюдение следующих условий - верно все, кроме:**

систематичность в работе  
+постоянное переключение с одного вида деятельности на другой  
четкое планирование работы  
порядок на рабочем месте

**Методика проведения контроля**

Предел длительности всего контроля	10 минут
Последовательность выбора вопросов	Случайная
Предлагаемое количество вопросов	5

**Критерии оценки**

3 балла – тест выполнен без ошибок  
2 балла – в тесте допущена одна ошибка  
1 балл – в тесте допущено 2-3 ошибки  
0 баллов – в тесте допущено 4 и более ошибок

Примечание: в тест включаются любые пять вопросов по теме тестирования

**2. Методико-практический раздел**

Контролируемые компетенции (знания, умения) ОК-08; З<sub>1</sub>; З<sub>2</sub>; ЛР 7; ЛР 9

**Вопросы к опросу по методико-практическому разделу**

**2.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции**

1. Дайте определение усталости
2. Дайте определение понятия «физическое утомление»
3. Субъективные и объективные критерии оценки работоспособности, утомления.

4. Какие существуют проявления работоспособности человека?
5. Какая существует взаимосвязь между физической и умственной работоспособностью человека и почему?
6. Перечислите факторы, влияющие на работоспособность человека.
7. Дайте характеристику большой степени утомления при выполнении физических упражнений
8. Приведите примеры мероприятий для ускорения восстановления функциональных возможностей организма после длительной напряженной работы
9. Дайте определение хронического утомления
10. Приведите признаки нормального восстановления после тренировки

## **2.2 Методика проведения частей занятия различной направленности**

1. Назовите примерную продолжительность подготовительной, основной и заключительной частей занятия кондиционной направленности
2. В какой последовательности обычно проводятся упражнения в подготовительной части занятия?
3. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия
4. Какое количество повторений каждого разминочного упражнения является оптимальным?
5. Какие упражнения могут быть включены в основную часть занятия, направленного на развитие общей выносливости?
6. Какие средства и методы развития общей выносливости используются в самостоятельных занятиях?
7. Какие упражнения могут быть включены в основную часть занятия, направленного на развитие силовой выносливости?
8. Какие средства и методы развития общей выносливости используются в самостоятельных занятиях?
9. Какие задачи решаются в заключительной части занятия?
10. Какие упражнения могут быть включены в заключительную часть занятия?

## **2.3 Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности**

1. Назовите длину стандартной беговой дорожки на стадионе
2. Какие существуют спринтерские дистанции в легкой атлетике?
3. Правила проведения контрольных испытаний по силовой гимнастике
4. Какие проводятся контрольные испытания (тесты) для оценки уровня развития быстроты, гибкости, выносливости, силовых возможностей?
5. На каких дистанциях проводятся контрольные испытания по лыжной подготовке?

## **2.4 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?

## **2.5 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?

## **2.6 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?

## **2.7 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?

### **Критерии оценки при проведении опроса**

**13-15 баллов** – выставляется студенту, который правильно и логически стройно излагает учебный материал, приводит точные формулировки определений; продемонстрировал

понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, знание методики использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях и методов самоконтроля физического и морфофункционального состояния организма. **10-12 баллов** – выставляется студенту, который по существу отвечает на поставленные вопросы, с небольшими погрешностями приводит формулировки определений, в ответе допускает небольшие пробелы, не искажающие его содержания; продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, имеет представление о методике использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях, знает методы самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

**7-9 баллов** – выставляется студенту, который не совсем твердо владеет материалом, при ответах допускает малосущественные погрешности, искажения логической последовательности.

Ниже **7 баллов** оценка не выставляется.

#### **Критерии оценки при самостоятельном проведении части занятия**

**5 баллов** выставляется студенту, который:

- 1) методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё комплекс из 12-15 упражнений
- 2) уверенно владеет спортивной терминологией
- 3) при проведении упражнений использует «зеркальный показ»
- 4) соблюдает правильную последовательность при выполнении физических упражнений
- 5) даёт достаточную дозировку физических упражнений
- 6) владеет «командным» голосом

**4 балла** выставляется студенту, который:

- 1) методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё комплекс из 12-15 упражнений
- 2) допускает незначительные ошибки в спортивной терминологии
- 3) при проведении использует «зеркальный показ»
- 4) незначительно нарушил последовательность при выполнении физических упражнений
- 5) даёт достаточную дозировку физических упражнений
- 6) владеет «командным голосом»

**3 балла** выставляется студенту, который:

- 1) допускает ошибки при проведении комплекса упражнений
- 2) допускает серьёзные ошибки в спортивной терминологии
- 3) нарушает правило «зеркального показа»
- 4) незначительно нарушил последовательность при проведении физических упражнений
- 5) даёт достаточную дозировку физических упражнений
- 6) владеет «командным голосом».

**2 балла** выставляется студенту, который:

- 1) допустил грубые ошибки при составлении комплекса упражнений, или использовал недостаточное количество упражнений
- 2) допускает серьёзные ошибки в спортивной терминологии
- 3) нарушает правило «зеркального показа»
- 4) нарушает последовательность при выполнении физических упражнений
- 5) даёт недостаточную дозировку физических упражнений
- 6) не владеет «командным голосом».

Ниже **2 баллов** оценка не выставляется

### 3. Практический раздел

Контролируемые компетенции (знания, умения) ОК-08; З<sub>1</sub>; З<sub>2</sub>; ЛР 7; ЛР 9

#### Контрольные задания для оценки техники видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Элементы техники
1	Общая физическая подготовка	Техника подтягивания на высокой (низкой) перекладине Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа Техника прыжка в длину с места Техника поднимания туловища из положения лёжа на спине Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние и длинные дистанции
2	Фитнес	Техника базовых шагов Техника упражнений в партере Степ-аэробика Пилатес Комплексы упражнений со спортивными снарядами Стрейчинг

#### Критерии оценки техники выполнения элементов вида спорта

**3 балла** – технический элемент выполняется без ошибок, техника стабильна

**2 балла** – технический элемент выполняется без ошибок, но техника нестабильна (появляются незначительные технические ошибки при неоднократном выполнении технического элемента)

**1 балл** – технический элемент выполняется с незначительными ошибками

**0 баллов** – технический элемент не выполняется или выполняется с существенными ошибками



#### 4 Контрольный раздел

Контролируемые компетенции (знания, умения) ОК-083<sub>1</sub>; 3<sub>2</sub>; ЛР 7; ЛР 9

##### 4.1 Контроль уровня развития основных физических качеств

№ 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	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (количество раз за 30 сек.)	14	18	20	20	22	24
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	6	10	12	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	5	7	9
4	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
5	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)		9			9		
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения зачёта		6			6		

Ниже 3 баллов оценка не выставляется

### Тематика рефератов

**3-й семестр** (любая тема по выбору студента):

1. Рациональный режим дня
2. Рациональное питание
3. Закаливание организма
4. Рациональная двигательная активность
5. Влияние табака и алкоголя на организм человека
6. Регулирование психо-эмоционального состояния
7. Концепция чистого организма

**4-й семестр** (любая тема по выбору студента):

1. Силовая выносливость и методика её развития
  2. Общая выносливость и методика её развития
  3. Гибкость и методика её развития
  4. Быстрота и методика её развития
  5. Координационные способности и методика их развития
  6. Физическая культура в регулировании работоспособности
- 
7. Самоконтроль в физической тренировке (цель, задачи, виды самоконтроля, основные методы, показатели и критерии оценки)
  8. Тесты для определения физической работоспособности
  9. Методы оценки функционального состояния организма
  10. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы
- 

**5-й семестр** (любая тема по выбору студента):

1. Оздоровительная система Поля Брэгга
2. Дыхательная гимнастика А.М. Стрельниковой
3. Методика Бейтса
4. Хатха-Йога
5. Цыгун
6. Суставная гимнастика Юрия Хвана
7. Оздоровительная ходьба
8. Оздоровительный бег
9. Фитотерапия
10. Лечебный массаж
11. Методы оценки и коррекции нарушений осанки
12. Методы коррекции недостатков телосложения

или другая тема по выбору студента, связанная с немедикаментозными методами оздоровления организма

---

### Критерии оценки реферата

**Оценка «зачтено»** выставляется студенту, если раскрыто содержание темы, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, определено личное отношение к рассматриваемой теме и отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента

**Оценка «не зачтено»** выставляется студенту, если не выполнены критерии оценки, изложенные выше.

### Дополнительные контрольные испытания

Для студентов, не выполнивших зачётные требования и набравших менее 50 баллов по итогам семестра (в соответствии с Положением «О модульно-рейтинговой системе» и рейтинг-планом дисциплины), дополнительные контрольные испытания формируются из числа оценочных средств по разделам, которые не освоены студентом.

