Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО**

**КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ**

по специальности

*37.05.01 Клиническая психология по специализации*

*«Патопсихологическая диагностика и психотерапия»*

Является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки (специальности) *37.05.01 Клиническая психология по специализации «Патопсихологическая диагностика и психотерапия»*,

утвержденной ученым советом ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

протокол № 2 от 28.10.2016 года

Оренбург

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств по дисциплине содержит типовые контрольно-оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, в том числе контроля самостоятельной работы обучающихся и для контроля сформированных в процессе изучения дисциплины результатов обучения на промежуточной аттестации в форме зачета.

Контрольно-оценочные материалы текущего контроля успеваемости распределены по темам дисциплины и сопровождаются указанием используемых форм контроля и критериев оценивания. Контрольно – оценочные материалы для промежуточной аттестации соответствуют форме промежуточной аттестации по дисциплине, определенной в учебной плане ОПОП и направлены на проверку сформированности знаний, умений и навыков по каждой компетенции, установленной в рабочей программе дисциплины.

В результате изучения дисциплины у обучающегося формируются **следующие компетенции:**

ОК-8 способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1. **Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся.**

**Оценочные материалы по каждой теме дисциплины**

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**1.1.** Самоорганизация как основа саморазвития личности.

**1.2.** Саморазвитие и самоопределение личности.

**1.3.** Саморазвитие и самоопределение личности.

**1.4.** Технологии саморазвития и самоуправления.

**1.5.** Средства саморазвития и самоуправления.

**1.6.** Функция и методы управления саморазвитием.

**1.7.** Технология структурирования внимания.

**1.8.** Деловая игра «Качества успешного человека».

**1.9.** Компетенция самоорганизации и саморазвития личности в современном обществе.

**1.10.** Тайм-менеджмент в современном обществе.

**1.11.** Самоорганизация времени обучающихся.

**1.12.** Конкурентоспособность обучающихся

**1.13.** Поглотители времени: причины, выявление, способы борьбы.

**1.14.** Целеполагание посредством различных приемов и методов.

**1.15.** Методы, приемы и инструментарий планирования времени и повышения личной эффективности.

**1.16.** Приемы тайм-менеджмента.

**1.17.** Контроль и анализ своих действий.

**1.18.** Тренинг «Тайм менеджмент или искусство управления временем».

**1.19.** История Калланетики. Основные принципы.

**1.20.** Современные комплексы гимнастических упражнений Калланетики.

**1.21.** Шейпинг: история, виды и разновидности.

**1.22.** Польза «катаболического» и «анаболического» этапов Шейпинга.

**1.23.** Аэробика как средство оздоровительной физической культуры.

**1.24.** Фитнес через века. История возникновения от доисторического времени до наших дней.

**1.25.** Методики занятия фитнесом в оздоровительной тренировке.

**1.26.** Стретчинг - вид медицинской направленности. История происхождения.

**1.27.** Стретчинг, как здоровьесберегающая технология.

**1.28.** Польза аквааэробики, как вида оздоровительных систем.

**1.29.** История возникновения дыхательной гимнастики. Виды.

**1.30.** Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой.

**1.31.** Дыхательная гимнастика Хатха-Иога.

**1.32.** Дыхательная гимнастика «Боди-флекс».

**1.33.** Дыхательная гимнастика К. П. Бутейко.

**1.34.** Массаж и самомассаж, как оздоровительная система.

**1.35.** Акупрессура, как один из видов оздоровительной системы.

**1.36.** Точечный массаж для профилактики ОРВИ, гриппа.

**1.37.** Точечный массаж по А. Уманской.

**1.38.** Нетрадиционные и вспомогательные средства на занятиях по физической культуре.

**1.39.** Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика.

**1.40.** Аутогенная тренировка.

**Форма текущего контроля успеваемости:** тестирование в ИС.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости.**

Вопросы для самоконтроля:

1.Понятия «самоорганизация личности» и «самоорганизованная личность».

2. Самоопределение личности.

3. Этапы управления саморазвитием.

4.Цели самовоспитания.

5.Задачи самовоспитания.

6. Способы саморазвития.

7. Виды самоконтроля.

8. Что такое система «Тайм-менеджер».

9.Концепции «Тайм-менеджер».

10.Типология и принципы контроля.

**Тестовые задания:**

1. В истории развития отечественного тайм-менеджмента можно выделить:  
а) 3 этапа   
б) 5 этапов  
в) 6 этапов

2. Все поглотители времени по степени контролируемости можно условно разделить на:  
а) 3 группы   
б) 2 группы  
в) 5 групп

3. Как древние греки называли поглотители времени:  
а) хронографами  
б) хронофагами   
в) хронологиями

4. Что означает принять решение, оценив по определенным критериям, какие из поставленных задач и дел имеют первостепенное значение, какие – второстепенное:  
а) расставить контексты в хронологическом порядке  
б) распределить ресурсы  
в) расставить приоритеты

5. Матрица Эйзенхауэра позволяет расставить приоритеты, оценив все задачи по двум критериям:  
а) срочность и регулярность  
б) гибкость и жесткость  
в) важность и срочность

6. Неправильно, что … является одним из видов хронофагов :  
а) прерывание  
б) зависание   
в) отвлечение

7. Неправильно, что … является способом самонастройки на решение задач:  
а) промежуточная радость  
б) техника хронометража   
в) техника «якорения»

8. Как называются неэффективно организованные процессы деятельности, ведущие к потерям времени:  
а) рубрикаторами потерь  
б) расхитителями собственности  
в) поглотителями времени

9. Что является одним из шагов техники контекстного планирования:  
а) просмотр списка задач при приближении контекста   
б) просмотр списка хронофагов при приближении контекста  
в) просмотр своих ключевых областей

10. Как называется подход, при котором человек действует вопреки внешним обстоятельствам, активно влияет на свою жизнь:  
а) приоритезированным  
б) мотивационным  
в) проактивным

11. Как называется подход, при котором человек полностью зависит от внешних обстоятельств, не влияя активно на свою жизнь:  
а) аддитивным  
б) реактивным   
в) хронометрированным

12. Показателем для хронометража может быть:  
а) только одна цель стратегического уровня  
б) главная цель жизни  
в) любая цель

13. Правильно сформулированная цель должна соответствовать SMART-критериям, одним из которых является привязка:  
а) к действию  
б) ко времени   
в) к пространству

14. При определении приоритетов с помощью матрицы Эйзенхауэра все задачи делятся на:  
а) 4 категории   
б) 3 категории  
в) 2 категории

15. Техника хронометража помогает:  
а) выявить свои типовые стратегические цели  
б) выявить свои типовые поглотители времени   
в) определить критерии для формулирования цели

**Модуль 1 Самоорганизация и саморазвитие личности.**

**Тема самостоятельной работы** Психологические аспекты изучения личности. Самоорганизация времени обучающихся**.**

**Форма контроля самостоятельной работы контрольная работа**

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

**Контрольная работа №1**

Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 2 задания и оформить их в виде печатной работы.

***Задание 1. Дайте определение личности и раскройте это понятие.***

***Задание 2.Составить ребус по изученной теме.***

**Задание 1. *После изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос, который не должен превышать 5-7 предложений.***

***Задание 2. Составить ребус по примеру. Не менее10 слов.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Л** | **е** | **р** | **р** | **о** | **л** | **л** | **б** | **и** | **п** |
| **и** | **ч** | **н** | **т** | **к** | **П** | **м** | **а** | **п** | **л** |
| **р** | **к** | **о** | **н** | **г** | **с** | **п** | **а** | **о** | **д** |
| **в** | **ы** | **с** | **т** | **ь** | **и** | **х** | **в** | **г** | **ж** |
| **у** | **ц** | **а** | **и** | **е** | **м** | **о** | **у** | **щ** | **ю** |
| **С** | **ф** | **о** | **н** | **п** | **ь** | **л** | **о** | **г** | **э** |
| **р** | **е** | **е** | **п** | **т** | **н** | **р** | **щ** | **и** | **ш** |
| **ь** | **р** | **а** | **к** | **п** | **п** | **т** | **ш** | **я** | **щ** |

**Контрольная работа №2**

Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 2 задания и оформить их в виде печатной работы.

Задание 1Выполнить тест на определение психического выгорания и интерпретировать свой результат.

Задание 2. Заполните таблицу.

Задание 1.Определение психического выгорания

Данная методика нацелена на интегральную диагностику психического «выгорания», включающую различные подструктуры личности.

Инструкция к тесту

Вам предлагается ответить на ряд утверждений, касающихся чувств, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте высказывания и решите, испытывали ли вы нечто подобное. Если у вас никогда не возникало подобного чувства, поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «никогда» напротив порядкового номера утверждения. Если у вас подобное чувство присутствует постоянно, то поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «обычно», а также в соответствии с ответами "редко", и «часто». Отвечайте как можно быстрее. Постарайтесь долго не задумываться над выбором ответа.

Тестовый материал

1. Я легко раздражаюсь. (редко -1)
2. Думаю, что работаю лишь потому, что надо где-то работать. (никогда-0)
3. Меня беспокоит, что думают коллеги о моей работе. (обычно-2)
4. Я чувствую, что у меня нет никаких эмоциональных сил вникать в чужие проблемы. (никогда-0)
5. Меня мучает бессонница. (редко-1)
6. Думаю, что если бы представилась удачная возможность, я бы сменил место работы. (редко-1)
7. Я работаю с большим напряжением. (редко-1)
8. Моя работа приносит мне удовлетворение. (часто-3)
9. Чувствую, что работа с людьми изматывает меня. (редко-1)
10. Думаю, что моя работа важна. (обычно-2)
11. Я устаю от человеческих проблем, с решением которых сталкиваюсь на работе.(редко-1)
12. Я доволен профессией, которую выбрал. (обычно-2)
13. Непонятливость моих коллег или учеников раздражает меня. (редко-1)
14. Я эмоционально устаю на работе. (редко-1)
15. Думаю, что не ошибся в выборе своей профессии. (редко-1)
16. Я чувствую себя опустошенным и разбитым после рабочего дня. (редко-1)
17. Чувствую, что получаю мало удовлетворения от достигнутых успехов на работе. (редко-1)
18. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные контакты с коллегами по работе. (редко-1)
19. Для меня важно преуспеть на работе. (часто-3)
20. Идя утром на работу, я чувствую себя свежим и отдохнувшим. (обычно-2)
21. Мне кажется, что результаты моей работы не стоят затраченных мною усилий. (никогда-0)
22. У меня не хватает времени на мою семью и личную жизнь.(никогда-0)
23. Я полон оптимизма по отношению к своей работе. (часто-3)
24. Мне нравится моя работа. (часто-3)
25. Я устал все время стараться. (никогда-0)
26. Меня утомляет участие в дискуссиях на профессиональные темы. (редко-1)
27. Мне кажется, что я изолирован от своих коллег по работе. (никогда-0)
28. Я удовлетворен своим профессиональным выбором так же, как и в начале карьеры. (обычно-2)
29. Я чувствую физическое напряжение, усталость. (редко-1)
30. Постепенно я начинаю испытывать безразличие к своим ученикам. (никогда-0)
31. Работа эмоционально выматывает меня. (редко-1)
32. Я использую лекарства для улучшения самочувствия. (никогда-0)
33. Меня интересуют результаты работы моих коллег. (обычно-2)
34. Утром мне трудно вставать и идти на работу. (никогда-0)
35. На работе меня преследует мысль: поскорее бы рабочий день закончился. (редко-1)
36. Нагрузка на работе практически невыносима. (никогда-0)
37. Я ощущаю радость, помогая окружающим людям. (часто-3)
38. Я чувствую, что стал более безразличным к своей работе.(никогда-0)
39. Случается, что у меня без особой причины начинает болеть голова или желудок. (никогда-0)
40. Я прилагаю усилия, чтобы быть терпеливым с учениками. ((никогда-0)
41. Я люблю свою работу. (часто-3)
42. У меня возникает чувство, что глубоко внутри я эмоционально не защищен. (никогда-0)
43. Меня раздражает поведение моих учеников. (редко-1)
44. Мне легко понять чувства окружающих по отношению ко мне. (часто-3)
45. Меня часто охватывает желание все бросить и уйти с рабочего места. (редко-1)
46. Я замечаю, что становлюсь более черствыми по отношению к людям. (никогда-0)
47. Я чувствую эмоциональное напряжение. (редко-1)
48. Я совершенно не увлечен и даже не интересуюсь своей работой. (никогда-0)
49. Я чувствую себя измотанным. (никогда-0)
50. Я считаю, что своим трудом я приношу пользу людям. (часто-3)
51. Временами я сомневаюсь в своих способностях. (никогда-0)
52. Я испытываю ко всему, что происходит вокруг, полную апатию. (никогда-0)
53. Выполнение повседневных дел для меня - источник удовольствия и удовлетворения.(обычно-2)
54. Я не вижу смысла в том, что делаю на работе. (никогда-0)
55. Я чувствую удовлетворение от выбранной мной профессии. (часто-3)
56. Хочется «плюнуть» на все. (никогда-0)
57. Я жалуюсь на здоровье без четко определенных симптомов. (никогда-0)
58. Я доволен своим положением на работе и в обществе. (часто-3)
59. Мне понравилась бы работа, отнимающая мало времени и сил. (редко-1)
60. Я чувствую, что работа с людьми сказывается на моем физическом здоровье. (никогда-0)
61. Я сомневаюсь в значимости своей работы. (никогда-0)
62. Испытываю чувство энтузиазма по отношению к работе. (часто-3)
63. Я так устаю на работе, что не в состоянии выполнять свои повседневные домашние обязанности. (редко-1)
64. Считаю, что вполне компетентен в решении проблем, возникающих на работе. (часто-3)
65. Чувствую, что могу дать детям больше, чем даю. (редко-1)
66. Мне буквально приходится заставлять себя работать. (никогда-0)
67. Присутствует ощущение, что я могу легко расстроиться, впасть в уныние. (никогда-0)
68. Мне нравится отдавать работе все силы. (часто-3)
69. Я испытываю состояние внутреннего напряжения и раздражения. (никогда-0)
70. Я стал с меньшим энтузиазмом относиться к своей работе. (никогда-0)
71. Верю, что способен выполнить все, что задумано. (часто-3)
72. У меня нет желания глубоко вникать в проблемы моих учеников. (никогда-0)

Обработка и интерпретация результатов теста

Данная методика включает три шкалы: *психоэмоционального истощения* (ПИ), *личностного отдаления* (ЛО) и *профессиональной мотивации* (ПМ). Для определения психического «выгорания» в пределах указанных шкал пользуются специальным ключом:

* ПИ - 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 утверждений).
* ЛО - 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 утверждения).
* ПМ - 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 утверждения)

Количественная оценка психического «выгорания» по каждой шкале осуществляется путем перевода ответов в трехбалльную систему («часто» - 3 балла, «обычно» - 2 балла, «редко» - 1 балл, «никогда» - 0 баллов) и суммарного подсчета баллов. Обработка производится по «сырому» баллу. Затем с помощью нормативной таблицы определяется уровень психического «выгорания» по каждой шкале.

Таблицы норм

Нормы для компонента «*психоэмоциональное истощение*» (ПИ)

Нормы для компонента «*личностное отдаление*» (ЛО) Нормы для компонента «*профессиональная мотивация*» (ПМ) Нормы для индекса *психического «выгорания»* (ИПв) Психоэмоциональное истощение - процесс исчерпания эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

Личностное отдаление - специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

Профессиональная мотивация - уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

Ниже приведены жизненные проявления ПВ на различных системных уровнях.

Жизненные проявления *психического «выгорания»* на системно-структурных уровнях

**Задание 2. *Составить список поглотителей времени.***

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**1.1.** История АФК.

**1.2** **.** Предмет, цель, задачи АФК

**1.3.** Этапы развития АФК среди лиц с поражением ОДА.

**1.4.** Адаптивная двигательная рекреация. Цели и задачи. Виды.

**1.5.** Водные виды адаптивной двигательной рекреации.

**1.6.**  Специальные коррекционно-развивающие занятия в период рекреационной деятельности.

**1.7.**  Лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия во время рекреационной деятельности

**1. 8.**  Тренажеры, применяемые в АФК.

**1.9.**  Плавание для людей с ограниченными возможностями.

**1. 10.** Рекреационный дайвинг.

**1.11.**  Спортивно-игровые программы в адаптационной двигательной рекреации.

**1. 12.** Рекреационные игры с элементами индивидуального противоборства

**1. 13.** Рекреационные игры с элементами коллективных противоборств.

**1. 14.** Питербаскет или радиальный баскетбол

**1. 15.** Голбол и торбол (для незрячих спортсменов).

**1.16.** Футбол для лиц с ДЦП.

**1. 17.** Хоккей в салазках.

**1. 18.** Волейбол сидя.

**1.19.** Сквош.

**1. 20.** Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации.

**1. 21.** Художественная гимнастика на инвалидных колясках.

**1. 22.** Адаптивная двигательная рекреация. Адаптивный туризм.

**1. 23.** Адаптивная физическая реабилитация.

**1. 24.** Массаж, как разновидность физической реабилитации.

**Форма текущего контроля успеваемости:** тестирование в ИС.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости.**

Вопросы для самоконтроля:

1. Отечественная и зарубежная история АФК.
2. Предмет АФК
3. Цель АФК
4. Задачи АФК
5. Понятие адаптивный спорт
6. История развития адаптивного туризма
7. Особенности и виды лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий
8. Классификация тренажеров в АФК

9. Классификации игр

10.Основные виды рекреационных игр с элементами индивидуального противоборства.

**Тестовые задания:**

1. Сколько процентов населения земного шара составляют инвалиды.  
а) 6%  
б) около 15%  
в) около 10%  
с) 19%

2. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:  
а) с нарушением интеллекта;  
б) с различными физическими недостатками;  
в) трансплантаты;  
с) с патологией дыхательных путей.   
3. В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?

а)1924;  
б)1963;  
в)1970  
с) 1983.  
4. К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):  
а) социальная;  
б) физическая   
в) психологическая  
с) медицинская  
5. Укажите, что не является основным направлением адаптивного спорта:  
а) паралимпийское  
б) специальное Олимпийское движение  
в) Всемирные игры глухих  
с) специальное Европейское движение.

6. В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом.  
а) 1964;  
б) 1970;  
в) 1973  
с) 1976.  
7. В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе:   
а) лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями;  
б) лица с заболеваниями кардио-респираторнойсистемы;  
в) лица с церебральным параличом;  
с) лица с нарушением органов слуха или зрения;

8.От своих здоровых сверстников по уровню физического развития и подготовленности дети отстают на:  
а) несколько месяцев  
б)не отстают   
в) отстают на 1-3 года и больше  
с) отстают не больше чем на год

9. К методам развития силы не относится:  
а)метод максимальных усилий  
б) метод динамических усилий  
в) метод повторных усилий  
с) метод минимальных усилий

10. К педагогическим функциям АФК не относится  
а) учебно-познавательная функция  
б) трудовая функция  
в) коррекционная функция  
с) профессионально-подготовительная функция

11. К средствам развития силы не относится:  
а) упражнения с внешним сопротивлением  
б) упражнения с дополнительным отягощением  
в) упражнения с собственным весом  
с) изометрические упражнения

12. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» принят в  
а) 1994г  
б) 1997г  
в) 1999г  
с) 2000г

13. Адаптивная физическая реакция это.

а) система восстановления и последующего улучшения психологического состояния

б) система полного выздоровления

в) спорт у здоровых людей

14. Важнейшей педагогической функций АФК является:

а) Учебно-познавательная

б) Оздоровительно-восстановительная

в) Лечебно-восстановительная

с) Профилактическая

15. Адаптивное физическое воспитание осуществляется форма.

а) Внеклассные занятия в секциях, соревнования.

б) Уроки физической культуры, уроки ритмики, физкультминутки.

в) Тренировочные занятия, прогулки и экскурсии, дни здоровья.

с) Уроки ЛФК в школе, физкультурные праздники, конкурсы.

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема самостоятельной работы** Волейбол для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**Форма контроля самостоятельной работы контрольная работа**

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

**Контрольная работа №1**

**Студент знакомится с теоретическим заданием и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению контрольной работы. В практическом разделе контрольной работы студент должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1. Вставьте пропущенные слова.*

*Задание 2.Заполнить таблицу.*

*Задание 3.Кроссворд.*

**Задание 1.*После изучения теоретического материала необходимо вставить пропущенные слова.***

1) Волейбол сидя – это игра, в которую играют … команды на игровой площадке, разделенной сеткой.

2) Мяч вводится в игру подачей: ударом подающего через … в сторону противника.

3) Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то подача считается …

4) Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то игра …

5) В волейболе команда, выигрывающая подачу, набирает …

6) Когда принимающая команда выигрывает подачу, она получает очко и право подачи и ее игроки передвигаются на одну позицию по … стрелке.

7) В стоячем волейболе заменяющий игрок должен сидеть на стуле замены до тех пор, пока счетчик не покажет … сигнал.

8) Игрокам передней линии разрешается … подачу противника

9) На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из … партий

10) При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на уровне верхней части лица в … см от него

11) При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается полным … рук и ног

12) "Либеро" в волейболе - это ... игрок

13) Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то подача ...

14) Правила игры в волейбол предусматривают ….. замен в одной партии.

15) Принимать подачу в волейболе имеет право … играющий

16) Международная федерация волейбола (фр. FédérationInternationaledeVolleyball) ФИВБ , FIVB создана в ……. году.

17) Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то подача считается …

18) Стойка волейболиста помогает игроку быстро переместиться …

19) Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является … передача двумя руками

20)Волейбольная площадка условно делится на …..… деятельности.

**Задание 2*.Заполние таблицу.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Параметр | Волейбол сидя | Классический волейбол |
| Размер площадки | \_\_\_\_\_на 6 метров | 18 на \_\_\_\_\_ метров |
| Линии атаки | проводятся в \_\_\_\_\_\_ метрах от центральной линии | проводятся в \_\_\_\_\_\_ метрах от центральной линии |
| Высота сетки | 1,15 метров для \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , 1,05 метров для \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 2,43 метра для \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, 2,24 метра для \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Параметры сетки | длина \_\_\_\_\_ м, ширина 0,80 м | длина 9,5 м, ширина \_\_\_\_\_\_ м |
| Состав команд | максимум \_\_\_\_\_ игроков, включая максимум \_\_\_\_\_ нетрудоспособных игрока (гандикап), 1 тренер, 1 инструктор и 1 врач | максимум \_\_\_\_\_ игроков, 1 тренер, 1 помощника тренера и 1 врач |
| Подача | в момент, когда подающий бьет по мячу, он должен быть в зоне \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и его ягодицы не должны касаться площадки | в момент, когда подающий бьет по мячу или подпрыгивает (для прыжка подачи) его ступни не должны касаться площадки |
| Касание площадки противника | разрешается (ступнями/ногами), но только если игрок не мешает своему противнику; касаться кистью руки …, если некоторая часть вытянутой кисти остается либо в контакте, либо над \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ линией | разрешается (ступнями или кистью), если некоторая часть вытянутой кисти или ступни(ей) остается либо в контакте, либо над центральной линией |

**Задание 3*.****Составьте кроссворд на тему «Волейбол для лиц с ограниченными возможностями здоровья». Кроссворд должен состоять не менее 10 слов.*

**Модуль 2** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема самостоятельной работы** Баскетбол для лиц с ограниченными возможностями здоровья

**Форма контроля самостоятельной работы контрольная работа**

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

***Контрольная работа №2***

**Студент знакомится с теоретическим заданием и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению контрольной работы. В практическом разделе контрольной работы студент должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1.Дать определение что такое баскетбол и баскетбол на колясках. Сходство и различие*

*Задание 2.Заполнить таблицу.*

*Задание 3.Вставьте пропущенные слова.*

**Задание 1.*После изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос, который не должен превышать 5-7 предложений.***

**Задание 2. *Заполните таблицу .***

|  |  |
| --- | --- |
| Правила | Особенности |
| Ведение мяча | 1.  2.  3. |
| Фолы игрока | 1.  2.  3. |
| Замены | 1.  2.  3. |
| Броски мяча | 1.  2.  3. |

**Задание 3.** *Вставьте пропущенные слова.*

Игровая площадка должна представлять собой \_\_\_\_\_\_\_\_\_-, плоскую, твердую поверхность, свободную от \_\_\_\_\_\_\_\_\_. Для Олимпийских турниров и Чемпионатов мира размеры должны быть \_\_ м в длину и \_\_ м в ширину.

Высота потолка должна быть не менее \_\_ м. Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно \_\_\_\_\_\_\_. Источники света должны быть размещены там, где они не будут мешать игрокам.

Игровая площадка должна быть размечена хорошо видимыми \_\_\_\_\_\_, которые в любой точке должны находиться на расстоянии не менее \_\_\_м от \_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, или любых других препятствий.

**Модуль 3 Интеллектуальные игры.**

**1.1.** Шахматы. История шахмат.

**1.2.** Шахматы. Шахматная доска.

**1.3.** Шахматные фигуры и их начальная расстановка.

**1.4.** Ходы и взятие фигур.

**1.5.** Ценность шахматных фигур.

**1.6.** Шахматы. Шахматная комбинация.

**1.7.** Шашки. Исторический обзор. Возникновение шашечных игр.

**1.8.** Шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований.

**1.9.** Правила игры. Турнирная дисциплина.

**1.10.** Нарды. История возникновения.

**1.11.** Нарды. Правила игры.

**1.12.** Бридж. История возникновения.

**1.13.** Общие правила игры в Бридж.

**1.14.** Китайская спортивная интеллектуальная игра Го.

**1.15.** Интеллектуальные игры народов мира.

**1.16.** Подготовка и проведение интеллектуальных игр («Своя игра», «Что?Где? Когда?», «Где логика»).

**Форма текущего контроля успеваемости:** тестирование в ИС.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости.**

Вопросы для самоконтроля:

1. Иерархия шахматных фигур.
2. Комбинации и их виды.
3. История шашек.
4. История нард.
5. История бридж.
6. Понятие о Го
7. Основные виды народных интеллектуальных игр
8. Основные правила игры «Своя игра»
9. Основные правила игры «Что? Где? Когда?»
10. Основные правила игры «Где логика?»

**Тестовые задания:**

1. Родиной шахмат считается страна

1. Индия
2. Китай
3. Япония

2.Количество клеток на шахматной доске

1. 32
2. 64
3. 128

3. «Шахматы» в переводе с персидского языка

1. Шах умер
2. Шах взят в плен
3. Шах, потерявший шанс

4.Классическая шахматная задача «Задача о восьми ферзях» звучит

1. «Расставить на стандартной шахматной доске 8 ферзей так, чтобы ни один из них не находился под боем другого»
2. «Расставить на стандартной шахматной доске 8 ферзей так, чтобы ни один из них не был ближе к другому, чем на 3 клетки»
3. «Расставить на стандартной шахматной доске 8 ферзей так, чтобы каждый из них заканчивал игру в три хода»

5.Размеры стандартной шахматной доски

1. 16х16 клеток
2. 10х10 клеток
3. 8х8 клеток

6.Материальная ценность ферзя составляет

1. Примерно девяти пешкам
2. Примерно половине короля
3. Двум ладьям и двум коням

7.Количество пешек присутствующих в начале игры на стандартной шахматной доске

1. Восемь
2. Шестнадцать
3. Двадцать

8.Правила движения Ладьи

1. На любое число полей по горизонтали или по вертикали, при условии, что на её пути нет фигур
2. На любое число свободных полей в любом направлении по прямой
3. На любое число полей по диагонали, при условии, что на его пути нет фигур

9.Сколько раз в течение партии можно произвести Рокировку, согласно правилам

1. Один
2. Два
3. Три

10.Какого вида мата не существует

1. Линейный
2. Взрослый
3. Детский

11.Определение термина «рожон»:

1. шашка, достигшая 6-ой горизонтали и противостоящая двум шашкам соперника, если у него нет возможности её атаковать.
2. шашка, достигшая 7-ой горизонтали и противостоящая двум шашкам соперника, если у него нет возможности её атаковать.
3. шашка, достигшая 8-ой горизонтали и противостоящая двум шашкам соперника, если у него нет возможности её атаковать.

12. Определение термина «ЛЮБКИ»:

1. шашка соперника заходит в середину, когда одна из шашек гибнет, тоесть она как бы говорит «отдай любую»
2. шашка соперника заходит на поле b4
3. шашка соперника изолируется от остальных

13. Окончание в партии - …

1. завершающая стадия партии в которой действует ограниченное количество шашек и где значение каждого хода огромно.
2. начальная стадия игры
3. стадия в сердине партии в которой действует неограниченное количество шашек.

14.Комбинация – это

1. серия последовательных взаимосвязанных между собой ходов, объединённых единым замыслом и форсированно путём жертв шашек, осуществляющих его.
2. ловушка
3. проигрыш партии

15.Изолированные шашки - это

1. шашки, удалённые от своих сил
2. шашки близко расположенные к своим
3. пустые поля.

**Модуль 4. Здоровьесбережение обучающихся. Оценка функционального и физического состояния организма.**

**1.1.** Функциональные пробы. Вегетативная нервная система.

**1.2.** Сердечно-сосудистая система. Ортостатическая проба.Проба Мартине

**1.3.** Дыхательная система. Жизненная емкость легких. Проба Генчи.

**1.4.** Нервно-мышечный аппарат. Теппинг-тест. Точность мышечных усилий.

**1.5.** Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

**Форма текущего контроля успеваемости:** тестирование в ИС.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости.**

Вопросы для самоконтроля:

1. Классификация физических упражнений по характеру воздействия на организм человека.
2. Оздоровительное направление фитнеса.
3. Эффективность и правила занятий стретчингом.
4. История развития аквааэробики в России.
5. Классификация оздоровительной аквааэробики.
6. Понятие «лечебное голодание.
7. Основные принципы закаливания.
8. Механизмы действия дыхательной гимнастики Стрельниковой и ее лечебная эффективность.
9. Основные принципы массажа.
10. Основные принципы акупрессуры как оздоровительной системы.

**Тестовые задания:**

1. Массаж и самомассаж способствуют

* 1. улучшению защитных функций кожи
  2. увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок
  3. активизации деятельности желез внутренней секреции

2. Массаж следует выполнять в следующей последова- тельност**и**

* 1. растирание, поглаживание, вибрация, ударные приѐмы, разминание, выжимание
  2. поглаживание, выжимание, ударные приѐмы, растира- ние, разминание, вибрация
  3. поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приѐмы, вибрация
  4. поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приѐмы, вибрация

3. Проба ромберга является показателем деятельности

* 1. сердечно-сосудистой системы
  2. дыхательной системы
  3. вестибулярного аппарата
  4. нервно-мышечного аппарата

4. Точность мышечных усилий определяется с помощью

1. штангенциркуля
2. кистевого динамометра
3. спирометра.

5. Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам

* 1. теппинг-теста
  2. пробы Генчи
  3. пробы Штанге.

6. Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния используется

1. тест Пироговой
2. проба Генчи
3. проба Мартине.

7. Точным и ранним индикатором возникновения доно- зологических состояний в организме человека является метод определения

* 1. физической работоспособности
  2. темпов биологического старения организма
  3. психоэмоционального состояния

8. Пульсовое артериальное давление определяется

* 1. суммой систолического и диастолического артериального давления
  2. разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением
  3. отношением систолического к диастолическому артериальному давлению

9. Для оценки психоэмоционального состояния используется тест

* 1. Пироговой
  2. Ахмеджанова
  3. Мартине

10. В основе дыхательной гимнастики А. Стрельниковой лежит

* 1. трехтактное поверхностное дыхание с максимальной паузой дыхания на выдохе
  2. глубокое диафрагмальное дыхание
  3. дыхание, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохи самопроизвольны

11. Абсолютными противопоказаниями к использованию дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой являются

* 1. инфаркт миокарда
  2. хронический гайморит
  3. инсульт
  4. гипертония
  5. лейкемия
  6. открытая форма туберкулеза

12. Темпо-ритм при выполнении дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой должен осуществляться:

* 1. на 2, 4, 6 счета
  2. на 4, 8, 16 счета
  3. на 8, 16, 32 счета

13. В основе дыхательной гимнастики К. Бутейко лежит принцип

* 1. трехтактного поверхностного дыхания с максимальной паузой дыхания на выдохе
  2. глубокого диафрагмального дыхания
  3. дыхания, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохи самопроизвольные

14. Результатом применения методики, разработанной К. Бутейко, является

* 1. накопление в крови, в клетках органов тканей углекислого газа
  2. увеличение содержание гемоглобина к крови
  3. раздражение механорецептеров

15. Стретчинг – это упражнения

* 1. направленные на развитие и совершенствование ловкости
  2. направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах
  3. направленные на развитие и совершенствование силовых качеств

**Модуль 3. Здоровьесбережение обучающихся. Оценка функционального и физического состояния организма.**

**Тема самостоятельной работы** Плавание и его оздоровительное значение.

**Форма контроля самостоятельной работы: контрольная работа**

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

**Контрольная работа №1**

Студент знакомится с теоретическим разделом модуля и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению контрольной работы. В контрольной работе студент должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.

***Задание 1.Охарактеризовать плавание как вид физических упражнений, его оздоровительное и прикладное значение.***

***Задание 2.Особенности обучения технике спортивных способов плавания.***

***Задание 3.Блиц-опрос.***

**Задание 1. *После изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос, который не должен превышать 5-7 предложений*.**

**Задание 2.***Охарактеризуйте особенности обучения технике спортивных способов плавания заполнив таблицу:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стиль | Общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения на суше | Подготовительные упражнения для освоения с водой | Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания |
| Кроль на груди |  |  |  |
| Кроль на спине |  |  |  |
| Брасс |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Задание 3** *Кратко ответьте на вопросы (ответ состоит из одного слова)*

1. Способ спортивного плавания на груди

2. Самый быстрый способ спортивного плавания

3. Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций

4. Расстояние которые нужно преодолеть пловцу

5. Начальный момент спортивного состязания

6. Он бывает как открытый, закрытый, а так же кувырком

7. Стиль спортивного плавания на груди, характеризующийся одновременным выбрасыванием обеих рук над водой после гребка

8. Один из обязательных элементов экипировки пловца, представляющий собой пластиковые линзы с резиновыми присосками, соединенные переносицей и держащиеся на голове с помощью ремешка резинки

9 Часть движения, имеющая свои конкретные особенности

10. Одно движение руки при плавании

11. Специальная непромокаемая обувь

12. Место награждения победителей

13. Приспособление плоской прямоугольной формы из легкого плавучего материала

14. Инвентарь для увеличения скорости спортсмена

15. Короткие трусы для плавания

16. То без чего не пускают в бассейн

17. Женский костюм для плавания

**Модуль 3. Здоровьесбережение обучающихся. Оценка функционального и физического состояния организма.**

**Тема самостоятельной работы:** Оценка функционального и физического состояния организма.

**Форма контроля самостоятельной работы: контрольная работа**

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

**Контрольная работа №2**

**I. Оценка уровня физического развития:**

1. Определение типа телосложения (индекс Соловьёва)

2. Определение весо-ростового показателя (индекс Кетле)

3. Определение показателя Эрисмана

4. Определение индекса Борнгарда

5. Определение индекса (Waist to Hip Rait) –талии-бедра

6. Определение показателя крепости телосложения

**II. Тесты для определения функциональных возможностей организма:**

1. Одномоментная проба

2. Ортостатическая проба

3. Тест Купера

4. Проба Штанге

5. Проба Генчи

По каждому показателю дается оценка полученных результатов своего уровня физического развития и своих функциональных возможностей.

Определение типа телосложения.

В зависимости от костной структуры существует 3 типа телосложения:

- астенический (легкокостный) тип, у которого продольные параметры преобладают над поперечными, конечности тонкие и длинные, плечи узкие, грудная клетка плоская, узкая, мышцы развиты слабо. Представители данного типа обычно имеют незначительный вес, они энергичны и даже обильное питание не сразу приводит к наращиванию веса;

- нормостенический (среднекостный) тип телосложения, для которого характерная пропорциональность основных размеров тела. У представителей

этого типа хорошо развита мышечная система, плечи шире таза. При излишнем питании и малоподвижной образе жизни жир накапливается в средней части тела;

- гиперстенический (широкостный) тип телосложения, у которого поперечные размеры значительно больше, чем у астеников и нормостеников. Кости у людей данного типа телосложения более толстые и тяжелые, плечи широкие, грудная клетка широкая и короткая. У них хорошо развита мускулатура, мощный торс, короткие конечности. Представители данного типа телосложения более склонны к полноте и округлым формам.

Чтобы добиваться успехов в возможных пределах, необходимо определить свой тип телосложения. Если костную структуру изменить невозможно, то мышечный рельеф поддается значительным изменениям.

Для того чтобы, узнать свой тип телосложения необходимо измерить сантиметром окружность самого тонкого места на запястье, полученная окружность в сантиметрах оценивается как индекс Соловьева. Сравнительные данные приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Тип телосложения по индексу Соловьева.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип телосложения | Для мужчин | Для женщин |
| Нормостенический  (нормальный) | 18-20 см | 15-17 см |
| Гиперстенический  (широкостный) | Более 20 см | Более 17 см |
| Астенический  (тонкокостный) | Менее 18 см | Менее 15 см |

Определение весо-ростового показателя – индекс Кетле.

Весо-ростовой индекс Кетле, по сравнению с росто-весовым индексом Брока-Бругша (И рв = рост (см) – 100 = средний вес), способствует более точной оценке веса тела путем определения его части, приходящейся на 1 см роста.

Ик = вес тела (гр) / рост стоя (см)

Таблица 2.

Оценка веса по индексу Кетле

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка веса | Соотношение веса тела к росту в г/см | |
|  | Мужчины | Женщины |
| Нормальный  Повышенный  Пониженный  Ожирение  Истощение | 350-430  431-450  349-340  более 450  менее 320 | 340-420  421-440  339-330  более 440  менее 330 |

Определение показателя Эрисмана, индекса Борнгарда.

Хорошо развитая грудная клетка показатель хорошего физического развития. Окружность грудной клетки измеряется в покое на вдохе и на выдохе. Разница между вдохом и выдохом называется экскурсией грудной клетки.

Показатель Эрисмана:

Иэ = О гр.к.(см) – 0,5 рост стоя (см),

где О гр. кл. - окружность грудной клетки

Больше 30 см отлично развитая грудная клетка

20 – 30 очень хорошо развитая грудная клетка

10 – 20 хорошо развитая грудная клетка

0 – 10 слабо развитая грудная клетка

При нормальном развитии окружность грудной клетки больше половины роста. Отрицательный показатель указывает на слабое развитие грудной клетки.

Индекс Борнгарда:

Рост (см) х окружность грудной клетки (см) : 240

Измерить окружность грудной клетки на вдохе, затем на выдохе. Среднее значение умножить на рост, результат разделить на 240 – это идеальный вес, а допустимый плюс-минус 10 %.

Определение индекса (Waist to Hip Rait) –талии-бедра.

Данный индекс позволяет распознать увеличение массы брюшного жира. Индекс определяется следующим образом: измерить окружность талии над пупком, не втягивая живот, а затем окружность бедер в самой широкой части, и разделить окружность талии и окружность бедер.

И т.б. = Окружность талии (см) / Окружность бёдер (см)

Величина менее 0,9 является нормой для мужчин и менее 0,8 для женщин.

Определение показателя крепости телосложения

Индекс крепости телосложения выражает разницу между длиной тела и суммой массы тела и окружности грудной клетки на выдохе и рассчитывается по формуле:

И кр.т. =

рост (см) – (вес (кг) + окружность грудной клетки на выдохе (см))

Таблица 3. Оценка крепости телосложения

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель крепости телосложения | Оценка крепости телосложения |
| Меньше 20 | Крепкое телосложение |
| 21-25 | Нормальное телосложение |
| 26 и более | Слабое телосложение |

Оценка по отдельно взятому индексу может ввести в заблуждение из-за индивидуальности развития каждого человека, поэтому при определении физического развития более правильно оценивать показатели одновременно по нескольким индексам.

Функциональные пробы – это различные дозированные нагрузки и другие возмущающие действия, которые позволяют оценить функциональное состояние организма. Использование тестов и проб позволяет определить как состояние отдельных функциональных систем, так и комплексное функциональное состояния организма. Существуют тесты и пробы для определения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, нервно-мышечной системы, опорно-двигательного аппарата, различных анализаторов. Достоверным показателем функционального состояния организма преимущественно является реакция сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физические нагрузки.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) является важным показателем деятельности сердечно-сосудистой системы. Пульс рекомендуется контролировать ежедневно в одно и то же время: утром – после пробуждения в положении лёжа, вечером – перед сном в положении сидя. Сердечно-сосудистая система очень чувствительна к различным воздействиям. Например, после приема пищи, в состоянии волнения, стресса, после курения, приема алкогольных напитков пульс неоправданно учащается. Поэтому замеры следует производить не ранее, чем через 1,5 часа после еды и курения. Анализ динамики ЧСС за определенный период позволяет определить состояние сердечно-сосудистой системы. Наиболее информативными и распространенными являются одномоментная проба, ортостатическая проба, тест Купера.

Одномоментная проба

Перед выполнением пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 минут, замеряется ЧСС за 1 минуту. Далее выполняется 20 глубоких приседаний (ноги на ширине плеч, руки опущены, приседая, руки выносят вперед, вставая, руки опускают вниз) за 30 секунд. После приседаний без паузы, стоя подсчитывают ЧСС в течение 1 минуты.

При оценке определяется величина увеличения ЧСС после нагрузки в процентах:

до 20% - очень хорошо

21 – 40% - хорошо

41 – 65% - удовлетворительно

66 – 75% - плохо

76 и более - очень плохо

Ортостатическая проба

Данный тест даёт важную информацию о состоянии механизмов регуляции сердечно-сосудистой системы, о её способности эффективно реагировать на физическую нагрузку, а также отражает степень физической тренированности организма. Для проведения пробы необходимо отдохнуть 5 минут лёжа на спине, затем подсчитать ЧСС в положении лёжа в течение 1 минуты, затем встать и отдохнуть стоя 1 минуту, после чего подсчитать ЧСС в положении стоя в течение 1 минуты. ЧСС в положении стоя больше, чем в положении лежа:

- разница от 0 до 12 ударов означает хорошее состояние физической тренированности;

- от 13 до 18 ударов - удовлетворительное;

- от 19 до 25 ударов - неудовлетворительное;

- более 25 ударов может свидетельствовать о переутомлении или заболевании.

Тест Купера

12-минутный беговой тест, разработанный американским врачом К.Купером, рассчитан на определение возможностей испытуемого в упражнениях на выносливость. Во время выполнения теста необходимо пробежать как можно большее расстояние. Тест проводится в условиях стадиона или там, где легко рассчитать пройденную дистанцию. Результаты данного теста приведены в таблице 4.

Таблица 4.

Оценка тренированности по тесту Купера

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Степень подготовленности | Мужчины до 30 лет | Женщины до 30 лет |
| Очень слабая | Менее 1,9 км | Менее 1,5 км |
| Слабая | 1,9 – 2,1 км | 1,5 – 1,8 км |
| Удовлетворительная | 2,1 – 2,4 км | 1,8 – 1,9 км |
| Хорошая | 2,4 – 2,6 км | 1,9 – 2,1 км |
| Отличная | 2,6 – 2,8 км | 2,1 – 2,3 км |

Для определения состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем используются пробы Штанге, Генчи.

Проба Штанге

Проба выполняется следующим образом: после 5 минутного отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем сделать полный вдох (80-90% от максимального) и задержать дыхание. Время засекается по секундомеру от момента задержки дыхания до его прекращения. Средние результаты пробы Штанге приведены в таблице 5.

Таблица 5.

Средние показатели задержки дыхания на вдохе

|  |  |
| --- | --- |
| Время задержки дыхания, сек | Степень тренированности |
| 30 – 35 сек  40 – 55 сек  60 – 90 сек и более | при переутомлении или заболевании  для нетренированных людей  для тренированных людей |

При увеличении тренированности время задержки дыхания возрастает.

Проба Генчи

Проба Генчи выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха, таблица 6.

Таблица 6.

Средние показатели задержки дыхания на выдохе

|  |  |
| --- | --- |
| Время задержки дыхания, сек | Степень тренированности |
| 25 – 30 сек  40 – 60 сек и более | для нетренированных людей  для тренированных людей |

**Пример выполнения контрольных заданий**

I. Оценка уровня физического развития:

1. Определение типа телосложения (индекс Соловьёва)

Указать свой тип телосложения по Таблице 1.

2. Определение весо-ростового показателя (индекс Кетле)

Ик = рассчитать по формуле, указать свой показатель и оценить по Таблице 2.

3. Определение показателя Эрисмана

Иэ = …рассчитать по формуле, указать свой показатель и оценить

4. Определение индекса Борнгарда

Рассчитать по формуле и указать свой показатель

5. Определение индекса (Waist to Hip Rait) –талии-бедра

И т.б. = … рассчитать по формуле, указать свой показатель и оценить

6. Определение показателя крепости телосложения

И кр.т. = …рассчитать по формуле, указать свой показатель и оценить по Таблице 3.

II. Тесты для определения функциональных возможностей организма:

1. Одномоментная проба (указать свой результат и оценить)

2. Ортостатическая проба (указать свой результат и оценить)

3. Тест Купера (указать свой результат и оценить)

4. Проба Штанге (указать свой результат и оценить)

5. Проба Генчи (указать свой результат и оценить)

**Критерии оценивания, применяемые при текущем контроле успеваемости обучающихся,в том числе при контроле самостоятельной работы обучающихся**

|  |  |
| --- | --- |
| **контрольная работа** | Оценка «5,0» - выставляется за неформальные, полные, грамотные и чёткие ответы на все задания контрольной работы. Правильное и логичное изложение ответа, приведение соответствующего примера (если запрашивается в условии задания. Формулирование краткого вывода из приведённого ответа на поставленный вопрос контрольной работы (если в формулировке вопроса запрашивается формулировка вывода). |
| Оценка «4,0» - выставляется за достаточно полные ответы на все вопросы контрольной работы, правильное проведение анализа и построение ответов, но в изложении ответов имеются недостатки, не носящие принципиального характера и не содержащие грубых ошибок. |
| Оценка «3,0» - выставляется за частично правильные или недостаточно полные ответы на вопросы, свидетельствующие о существенных недоработках обучающегося, за формальные ответы учебного материала, непонимания изучаемых вопросов и явлений, отсутствии приведения необходимых по условию соответствующих примеров. Если ответы на вопросы контрольной работы содержат грубые ошибки. |
| Оценка «2,0» - выставляется если обучающийся не ответил на задания контрольной работы и не справился с предложенными практическими заданиями, включёнными в контрольную работу, а также за бессодержательные ответы на вопросы, незнание основных понятий дисциплины, неумение применить знания практически. «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - выставляется также в случае, если ответы даны не на задания данной контрольной работы, а на совершенно другую работу. |

1. **Оценочные материалы промежуточной аттестации обучающихся.**

Промежуточная аттестация по дисциплине - **зачет**, проводится в форме тестирования в ИС Университета.

Формирование набора тестовых заданий производится автоматически в информационной системе.

**Критерии, применяемые для оценивания обучающихся на промежуточной аттестации**

Компьютерное тестирование оценивается исходя из максимальных 100%.

Результаты тестирования (фактические) переводятся в зачетный рейтинг (Рз) по формуле:

Максимальный % тестирования: 100% – соответствует 30 баллам, следовательно:

**Рз = результат студента (%) × 30**

**100%**

Шкала перевода процента (%) правильно выполненных тестовых заданий обучающимся в зачетный рейтинг (Рз):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **% тестирования** | **Рз**  **(в баллах)** | **% тестирования** | **Рз**  **(в баллах)** | **% тестирования** | **Рз**  **(в баллах)** |
| 71 | 15 | 79-80 | 20 | 89-90 | 25 |
| 72 | 16 | 81-82 | 21 | 91-92 | 26 |
| 73-74 | 17 | 83-84 | 22 | 93-94 | 27 |
| 75-76 | 18 | 85-86 | 23 | 95-96 | 28 |
| 77-78 | 19 | 87-88 | 24 | 97-98 | 29 |
|  |  |  |  | 99-100 | 30 |

Проходной зачетный рейтинг – 15 баллов это соответствует 71,0 % правильно выполненных тестовых заданий.

Далее рассчитывается дисциплинарный рейтинг:

Расчет дисциплинарного рейтинга (Рд) осуществляется следующим образом: *Рд = Ртс + Рз + Рб*

где:

*Рд – дисциплинарный рейтинг;*

*Ртс – стандартизированный текущий рейтинг* (правила формирования текущего фактического рейтинга (Ртф) обучающихся приведены в пункте 4);

*Рз – зачетный рейтинг;*

*Рб – бонусные баллы.*

|  |  |
| --- | --- |
| Рейтинг дисциплины (Рд): | Результат зачета: |
| Если Рд ≥ **50 - 100** баллов | **зачтено** |
| Если Рд **≤ 49** баллов | **не зачтено** |

**Критерии, применяемые для оценивания обучающихся при повторной промежуточной аттестации**

Если рейтинг текущий стандартизированный (**Ртс)** **менее 35,0 баллов** и рейтинг зачетный **(Рз) менее 15 баллов,** то есть рейтинг дисциплины(Рд) **менее 50 баллов** - результаты промежуточной аттестации по дисциплине **признаются неудовлетворительными (не зачтено)** и у обучающегося формируется академическая задолженность. Дисциплинарный рейтинг обучающегося в этом случае не рассчитывается. Ликвидация академической задолженности проводится в соответствие с ниже указанными пунктами.

Дисциплинарный рейтинг при проведении повторной промежуточной аттестации рассчитывается на основании зачетного рейтинга без учета текущего стандартизированного рейтинга в соответствии с «Положением О балльно-рейтинговой системе оценивания учебных достижений обучающихся» П 004.03-2020.

Таблица перевода зачетного рейтинга в дисциплинарный рейтинг **при повторной промежуточной аттестации**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рз** | **Рд** | **Оценка** | **Рз** | **Рд** | **Оценка** | **Рз** | **Рд** | **Оценка** |
| 15 | 50 | зачтено | 20 | 70 | зачтено | 25 | 86 | зачтено |
| 16 | 54 | зачтено | 21 | 74 | зачтено | 26 | 89 | зачтено |
| 17 | 59 | зачтено | 22 | 78 | зачтено | 27 | 92 | зачтено |
| 18 | 64 | зачтено | 23 | 82 | зачтено | 28 | 95 | зачтено |
| 19 | 69 | зачтено | 24 | 85 | зачтено | 29 | 98 | зачтено |
|  |  |  |  |  |  | 30 | 100 | зачтено |

1. **Оценочные материалы промежуточной аттестации обучающихся.**

Промежуточная аттестация по дисциплине - **зачет**, проводится в форме тестирования в ИС Университета.

Формирование набора тестовых заданий производится автоматически в информационной системе.

**Критерии, применяемые для оценивания обучающихся на промежуточной аттестации**

Компьютерное тестирование оценивается исходя из максимальных 100%.

Результаты тестирования (фактические) переводятся в зачетный рейтинг (Рз) по формуле:

Максимальный % тестирования: 100% – соответствует 30 баллам, следовательно:

**Рз = результат студента (%) × 30**

**100%**

Шкала перевода процента (%) правильно выполненных тестовых заданий обучающимся в зачетный рейтинг (Рз):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **% тестирования** | **Рз**  **(в баллах)** | **% тестирования** | **Рз**  **(в баллах)** | **% тестирования** | **Рз**  **(в баллах)** |
| 71 | 15 | 79-80 | 20 | 89-90 | 25 |
| 72 | 16 | 81-82 | 21 | 91-92 | 26 |
| 73-74 | 17 | 83-84 | 22 | 93-94 | 27 |
| 75-76 | 18 | 85-86 | 23 | 95-96 | 28 |
| 77-78 | 19 | 87-88 | 24 | 97-98 | 29 |
|  |  |  |  | 99-100 | 30 |

Проходной зачетный рейтинг – 15 баллов это соответствует 71,0 % правильно выполненных тестовых заданий.

Далее рассчитывается дисциплинарный рейтинг:

Расчет дисциплинарного рейтинга (Рд) осуществляется следующим образом: *Рд = Ртс + Рз + Рб*

где:

*Рд – дисциплинарный рейтинг;*

*Ртс – стандартизированный текущий рейтинг* (правила формирования текущего фактического рейтинга (Ртф) обучающихся приведены в пункте 4);

*Рз – зачетный рейтинг;*

*Рб – бонусные баллы.*

|  |  |
| --- | --- |
| Рейтинг дисциплины (Рд): | Результат зачета: |
| Если Рд ≥ **50 - 100** баллов | **зачтено** |
| Если Рд **≤ 49** баллов | **не зачтено** |

**Критерии, применяемые для оценивания обучающихся при повторной промежуточной аттестации**

Если рейтинг текущий стандартизированный (**Ртс)** **менее 35,0 баллов** и рейтинг зачетный **(Рз) менее 15 баллов,** то есть рейтинг дисциплины(Рд) **менее 50 баллов** - результаты промежуточной аттестации по дисциплине **признаются неудовлетворительными (не зачтено)** и у обучающегося формируется академическая задолженность. Дисциплинарный рейтинг обучающегося в этом случае не рассчитывается. Ликвидация академической задолженности проводится в соответствие с ниже указанными пунктами.

Дисциплинарный рейтинг при проведении повторной промежуточной аттестации рассчитывается на основании зачетного рейтинга без учета текущего стандартизированного рейтинга в соответствии с «Положением О балльно-рейтинговой системе оценивания учебных достижений обучающихся» П 004.03-2020.

Таблица перевода зачетного рейтинга в дисциплинарный рейтинг **при повторной промежуточной аттестации**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рз** | **Рд** | **Оценка** | **Рз** | **Рд** | **Оценка** | **Рз** | **Рд** | **Оценка** |
| 15 | 50 | зачтено | 20 | 70 | зачтено | 25 | 86 | зачтено |
| 16 | 54 | зачтено | 21 | 74 | зачтено | 26 | 89 | зачтено |
| 17 | 59 | зачтено | 22 | 78 | зачтено | 27 | 92 | зачтено |
| 18 | 64 | зачтено | 23 | 82 | зачтено | 28 | 95 | зачтено |
| 19 | 69 | зачтено | 24 | 85 | зачтено | 29 | 98 | зачтено |
|  |  |  |  |  |  | 30 | 100 | зачтено |

**Таблица соответствия результатов обучения по дисциплине и оценочных материалов, используемых на промежуточной аттестации.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Проверяемая компетенция | Дескриптор | Контрольно-оценочное средство (номер вопроса/практического задания) |
| 1 | ОК-8 способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Знать основные средства и методы адаптивной физической культуры. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. | контрольная работа, тестирование |
| Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений | контрольная работа, тестирование |

**4. Методические рекомендации по применению балльно-рейтинговой системы**

В рамках реализации балльно-рейтинговой системы оценивания учебных достижений обучающихся по дисциплине в соответствии с Положением 004.03-2020 «О балльно-рейтинговой системе оценивания учебных достижений обучающихся» определены следующие правила формирования

* текущего фактического рейтинга обучающегося (Ртф).

**4.1 Правила формирования текущего фактического рейтинга обучающегося**

Рейтинг текущий фактический (Ртф) по дисциплине (**максимально 70 баллов**) рассчитывается на основании:

1) Выполненных контрольных работ как **среднее арифметическое** значение текущих баллов по всем контрольным работам. Включает в себя результаты всех контрольных точек, направленных на оценивание успешности освоения дисциплины в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы.

Результаты выполнения контрольной работы (самостоятельной (внеаудиторной) работы) обучающихся оцениваются как результат проведения текущего контроля.

Критерии оценивания каждой формы контроля представлены в ФОС по дисциплине.

На основании данных результатов формируется средний балл текущей успеваемости, значение которого может быть от 0 до 5 баллов.

Средний балл текущей успеваемости переводиться на максимальные 70 баллов.

Если обучающийся своевременно не предоставил на проверку контрольную работу за обязательные контрольные точки выставляется «0» баллов. По факту ликвидации академической задолженности «0» баллов заменяется на полученные фактические результаты.

**4. Методические рекомендации по применению балльно-рейтинговой системы**

В рамках реализации балльно-рейтинговой системы оценивания учебных достижений обучающихся по дисциплине в соответствии с Положением 004.03-2020 «О балльно-рейтинговой системе оценивания учебных достижений обучающихся» определены следующие правила формирования

* текущего фактического рейтинга обучающегося (Ртф).

**4.1 Правила формирования текущего фактического рейтинга обучающегося**

Рейтинг текущий фактический (Ртф) по дисциплине (**максимально 70 баллов**) рассчитывается на основании:

1) Выполненных контрольных работ как **среднее арифметическое** значение текущих баллов по всем контрольным работам. Включает в себя результаты всех контрольных точек, направленных на оценивание успешности освоения дисциплины в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы.

Результаты выполнения контрольной работы (самостоятельной (внеаудиторной) работы) обучающихся оцениваются как результат проведения текущего контроля.

Критерии оценивания каждой формы контроля представлены в ФОС по дисциплине.

На основании данных результатов формируется средний балл текущей успеваемости, значение которого может быть от 0 до 5 баллов.

Средний балл текущей успеваемости переводиться на максимальные 70 баллов.

Если обучающийся своевременно не предоставил на проверку контрольную работу за обязательные контрольные точки выставляется «0» баллов. По факту ликвидации академической задолженности «0» баллов заменяется на полученные фактические результаты.

**4. Методические рекомендации по применению балльно-рейтинговой системы**

В рамках реализации балльно-рейтинговой системы оценивания учебных достижений обучающихся по дисциплине в соответствии с Положением 004.03-2020 «О балльно-рейтинговой системе оценивания учебных достижений обучающихся» определены следующие правила формирования

* текущего фактического рейтинга обучающегося (Ртф).

**4.1 Правила формирования текущего фактического рейтинга обучающегося**

Рейтинг текущий фактический (Ртф) по дисциплине (**максимально 70 баллов**) рассчитывается на основании:

1) Выполненных контрольных работ как **среднее арифметическое** значение текущих баллов по всем контрольным работам. Включает в себя результаты всех контрольных точек, направленных на оценивание успешности освоения дисциплины в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы.

Результаты выполнения контрольной работы (самостоятельной (внеаудиторной) работы) обучающихся оцениваются как результат проведения текущего контроля.

Критерии оценивания каждой формы контроля представлены в ФОС по дисциплине.

На основании данных результатов формируется средний балл текущей успеваемости, значение которого может быть от 0 до 5 баллов.

Средний балл текущей успеваемости переводиться на максимальные 70 баллов.

Если обучающийся своевременно не предоставил на проверку контрольную работу за обязательные контрольные точки выставляется «0» баллов. По факту ликвидации академической задолженности «0» баллов заменяется на полученные фактические результаты.