

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 21.11.2022 16:14:37

Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

юридического

*(наименование ф-та полностью)*

С.В. Шевелева

*(подпись, инициалы, фамилия)*

«28» февраля 2022 г.

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (КОС)

для текущего контроля успеваемости

и промежуточной аттестации обучающихся

по учебной дисциплине

Адаптивная физическая культура

*(наименование учебной дисциплины)*

ОПОП СПО – программа подготовки специалистов среднего звена

40.02.02 Правоохранительная деятельность

*(код и наименование специальности)*

Форма обучения:

Очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курск – 2022

КОС для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Минобрнауки России от 5 февраля 2018 г. № 69, и рабочей программы дисциплины.

КОС для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине рассмотрен и обсужден на заседании кафедры физического воспитания, рекомендован к реализации в образовательном процессе в 2022 – 2023 учебном году (протокол заседания кафедры от «18» 03. 2022 г. № 8) для студентов, обучающихся по очной форме обучения по ППСЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

и.о. зав. кафедрой  
физического воспитания

  
\_\_\_\_\_

к.п.н., доцент  
С.В. Токарева

Разработчик

  
\_\_\_\_\_

к.б.н., доцент  
Н.В. Воробьева

КОС для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине пересмотрен и обсужден на заседании кафедры физического воспитания, рекомендован к реализации в образовательном процессе в 20\_\_ – 20\_\_ учебном году (протокол заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_) для студентов, обучающихся по очной форме обучения по ППСЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Зав. кафедрой  
физического воспитания

\_\_\_\_\_

к.п.н., доцент  
С.В. Токарева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1	ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2	ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	7
2.1	ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	7
2.2	КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	12
3	ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР	15
3.1	ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	15
3.2	ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	18

# 1 ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 1.1 – Паспорт оценочных средств для текущего контроля успеваемости и контрольно-оценочных средств для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Осваиваемые и контролируемые разделы и темы учебной дисциплины	Коды формируемых и контролируемых компетенций	Коды формируемых и контролируемых результатов обучения по учебной дисциплине	Наименования оценочных/контрольно-оценочных средств	
			текущий контроль успеваемости	промежуточная аттестация обучающихся
1	2	3	4	5
Тема 1 Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3, У4.	Вопросы для устного опроса по теме № 1. Темы рефератов по теме № 1.	Сдача контрольных нормативов Тестовые задания
Тема 2 Коррекция техники основных движений	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3, У4.	Вопросы для устного опроса по теме № 2. Темы рефератов по теме № 2.	Сдача контрольных нормативов Тестовые задания
Тема 3 Коррекция и развитие координационных способностей	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3, У4.	Вопросы для устного опроса по теме №3. Темы рефератов по теме № 3.	Сдача контрольных нормативов Тестовые задания
Тема 4 Компенсация утраченных или нарушенных функций.	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3, У4.	Вопросы для устного опроса по теме № 4. Темы рефератов по теме № 4.	Сдача контрольных нормативов Тестовые задания
Тема 5 Профилактика и коррекция соматических нарушений	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3, У4.	Вопросы для устного опроса по теме № 5. Темы рефератов по теме № 5.	Сдача контрольных нормативов Тестовые задания
Тема 6 Коррекция и развитие сенсорных систем	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3, У4.	Вопросы для устного опроса по теме № 6. Темы рефератов по теме № 6.	Сдача контрольных нормативов Тестовые задания

Осваиваемые и контролируемые разделы и темы учебной дисциплины	Коды формируемых и контролируемых компетенций	Коды формируемых и контролируемых результатов обучения по учебной дисциплине	Наименования оценочных/контрольно-оценочных средств	
			текущий контроль успеваемости	промежуточная аттестация обучающихся
1	2	3	4	5
	ПК-1.6			
Тема 7 Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3, У4.	Вопросы для устного опроса по теме № 7. Темы рефератов по теме № 7.	Сдача контрольных нормативов Тестовые задания
Тема 8 Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3, У4.	Вопросы для устного опроса по теме № 8. Темы рефератов по теме № 8.	Сдача контрольных нормативов Тестовые задания
Тема 9 Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3, У4.	Вопросы для устного опроса по теме № 9. Темы рефератов по теме № 9.	Сдача контрольных нормативов Тестовые задания
Тема 10 Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3, У4.	Вопросы для устного опроса по теме № 10. Темы рефератов по теме № 10.	Сдача контрольных нормативов Тестовые задания

## **2 ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

### **2.1 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ**

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости предназначены для:

– оценки текущих образовательных достижений обучающихся по овладению запланированными результатами обучения по учебной дисциплине, указанными в п. 1.2 РПД;

– определения основных причин затруднений, испытываемых обучающимися в достижении запланированных результатов обучения, и своевременной корректировки форм организации и содержания работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся;

– повышения объективности оценивания образовательных достижений обучающихся по овладению запланированными результатами обучения по учебной дисциплине.

#### **2.1.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА**

В вопросах для устного опроса по каждой контролируемой теме отражены все знания, которые формируются у обучающихся при изучении данной темы.

Тема 1 «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»

1. Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.
2. Требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию.
3. Требования безопасности и гигиены к спортивному инвентарю.

Тема 2 «Коррекция техники основных движений»

1. Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др.

Тема 3 «Коррекция и развитие координационных способностей»

1. Коррекция и развитие координационных способностей.
2. Согласованность движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений.

Тема 4 «Компенсация утраченных или нарушенных функций»

1. Компенсация утраченных или нарушенных функций.
2. Формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции

## Тема 5 «Профилактика и коррекция соматических нарушений»

1. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
2. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний

## Тема 6 «Коррекция и развитие сенсорных систем»

1. Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти.

## Тема 7 «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.
2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.
3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

## Тема 8 «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений»

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг)

## Тема 9 «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля»

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.
2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.
3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики

## Тема 10 «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и параолимпийского спорта.
3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.

### **2.1.2 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

Темы рефератов направлены на углубление и расширение знаний обучающихся по контролируемой теме, формирование междисциплинарных связей.

Тема 1 «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»

1. Техника безопасности на занятиях по различным видам спорта.
2. Техника безопасности при проведении прогулок и в туристических походах.
3. Первая помощь при несчастных случаях в туристических походах.

Тема 2 «Коррекция техники основных движений»

1. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками).

Тема 3 «Коррекция и развитие координационных способностей»

1. Согласованность движений отдельных звеньев тела при быстроте реагирования на изменяющиеся условия

Тема 4 «Компенсация утраченных или нарушенных функций»

1. Компенсация утраченных или нарушенных функций.
2. Формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.
3. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
4. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Тема 5 «Профилактика и коррекция соматических нарушений»

1. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
2. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.
3. Профилактика травматизма, микротравм.
4. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.

5. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой. 6. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем.

#### Тема 6 «Коррекция и развитие сенсорных систем»

1. Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти;
2. Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.
3. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.
4. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение. 5. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.

#### Тема 7 «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.
2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.
3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.
4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

#### Тема 8 «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений»

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).
2. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
3. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
4. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.
5. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

6. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, к. Бутейко и др.), направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы

Тема 9 «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля»

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.
2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.
3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.

Тема 10 «Параолимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и параолимпийского спорта.
3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования.

## **2.2 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации обучающихся обеспечивают решение следующих задач:

– оценка достижения обучающимися запланированных результатов обучения по учебной дисциплине, указанных в п.1.2 РПД, и оценка компетенций обучающихся на этапе освоения данной учебной дисциплины (определение уровня сформированности компетенций, элементами которых являются указанные результаты обучения);

– принятие решения о необходимости внесения изменений и дополнений в РПД и (или) КОС по учебной дисциплине.

### **2.2.1. Контрольные нормативы**

Ин № п/п	Содержание
3 семестр	
1	Упражнения для развития координации «Ласточка»
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/ в упоре лежа на коленях (девушки)/ от стены из и.п. стоя на вытянутые руки
3	Орто статическая функциональная проба

4	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))
4 семестр	
1	Упражнения для развития координации «Ласточка»
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой/ скрещены на груди, ноги закреплены
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/ в упоре лежа на коленях (девушки)/ от стены из и.п. стоя на вытянутые руки
4	Ортостатическая функциональная проба
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))
6	Проба Штанге, проба Генчи Оценка
5 семестр	
1	Упражнения для развития координации «Ласточка»
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой/ скрещены на груди, ноги закреплены
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/ в упоре лежа на коленях (девушки)/ от стены из и.п. стоя на вытянутые руки
4	Ортостатическая функциональная проба
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))
6	Проба Штанге, проба Генчи Оценка
6 семестр	
1	Упражнения для развития координации «Ласточка»
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой/ скрещены на груди, ноги закреплены
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/ в упоре лежа на коленях (девушки)/ от стены из и.п. стоя на вытянутые руки
4	Ортостатическая функциональная проба
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))
6	Проба Штанге, проба Генчи Оценка
7 семестр	
1	Упражнения для развития координации «Ласточка»
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой/ скрещены на груди, ноги закреплены
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/ в упоре лежа на коленях (девушки)/ от стены из и.п. стоя на вытянутые руки
4	Ортостатическая функциональная проба
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))
6	Проба Штанге, проба Генчи Оценка

## 2.2.2. Тестовые задания

Вариант №1.

1) В основе дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой лежит:

- а) трехтактное поверхностное дыхание с максимальной паузой дыхания на выдохе;
- б) глубокое диафрагмальное дыхание;
- в) дыхание, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохи самопроизвольны.

2) Абсолютными противопоказаниями к назначению дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) инфаркт миокарда;
- б) хронический гайморит;
- в) инсульт;
- г) гипертония;
- д) лейкемия;
- е) открытая форма туберкулеза.

3) Темпо-ритм при выполнении дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой должен осуществляться

- а) на 2, 4, 6 счета;
- б) на 4, 8, 16 счета;
- в) на 8, 16, 32 счета.

4) Дыхательную гимнастику по А.Н. Стрельниковой следует выполнять следующим образом:

- а) сильный короткий вдох и слабый выдох;
- б) сильный глубокий вдох и слабый выдох;
- в) поверхностный вдох и максимальный выдох;

5) Гимнастика А.Н. Стрельниковой способствует (укажите 2 правильных ответа):

- а) повышению физической работоспособности;
- б) ускоренному развитию мышц, помогающих дыханию;
- в) повышению умственной работоспособности;
- г) укреплению голосовых связок;
- д) избавлению от клаустрофобии.

6) На каком принципе основана гимнастика «боди-флекс»?

- а) на аэробном принципе, призванном оптимизировать кислородный обмен в организме;
- б) на анаэробном принципе с частичной гипоксией.

7) Целью гимнастики «боди-флекс» является:

а) потеря веса и наращивание мускулатуры;  
б) развитие аэробной выносливости организма;  
в) придание здорового тонуса, упругости, эластичности и хорошей формы мышцам.

8) При выполнении упражнений «боди-флекс» следует:

- а) не задерживать дыхание;
- б) задержать дыхание на вдохе;
- в) задержать дыхание на выдохе.

9) Укажите лучшее время для занятия гимнастикой «боди- флекс»:

- а) утром после завтрака;
- б) утром натощак;
- в) вечером перед сном;
- г) не имеет существенного значения.

10) Основными противопоказаниями к занятиям «боди-флекс» являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) беременность;
- б) остеохондроз;
- в) травма головного мозга;
- г) острая сердечная недостаточность;
- д) ожирение;
- е) пиелонефрит.

#### Вариант №2

1) К. Купер создал систему, согласно которой существует три основные потребности человека:

- а) аэробная физическая нагрузка;
- б) силовая физическая нагрузка;
- в) рациональное питание;
- г) голодание;
- д) закаливание;
- е) эмоциональная гармония.

2) Укажите «золотое правило», позволяющее регулировать вес тела и контролировать количество потребляемой пищи:

- а) завтрак 30%, обед 40%, ужин 30%;
- б) завтрак 25%, обед 50%, ужин 25%;
- в) завтрак 35%, обед 45%, ужин 20%.

3) Уровень здоровья по методике К. Купера определяется:

- а) количеством набранных очков за неделю;
- б) количеством потребляемых калорий;
- в) количеством затраченной энергии.

4) Оздоровительная система А. Микулина основана на:

- а) упражнениях аэробного характера;
- б) виброгимнастике;
- в) упражнениях силовой направленности;
- г) суставной гимнастике.

5) Оздоровительная система Н.М. Амосова основана на:

- а) упражнениях аэробного характера;
- б) виброгимнастике;
- в) упражнениях силовой направленности;
- г) суставной гимнастике.

6) Укажите правильное название системы Н.М. Амосова:

- а) «100 подскоков»;
- б) «1000 движений»;
- в) «1000 приседаний»;
- г) «100 наклонов».

7) Интенсивность упражнений для суставов определяется по их состоянию, укажите правильный ответ:

- а) суставы вне подозрения – достаточно выполнять 200-300 движений, при первых болях – 50-100 движений, при явных поражениях суставов – 20 движений;
- б) суставы вне подозрения – достаточно выполнять 100 движений, при первых болях – 200-300 движений, при явных поражениях суставов – 1000 движений;
- в) суставы вне подозрения – достаточно выполнять 20 движений, при первых болях – 50-100 движений, при явных поражениях суставов – 200-300 движений.

8) Релаксация это:

- а) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов, вызывавших это состояние;
- б) постепенное расслабление тела в момент действия факторов, вызывающих это состояние.

9) Средствами релаксационной лечебно-профилактической гимнастики являются:

- а) ходьба;
- б) асаны;
- в) силовые упражнения;
- г) бег.

10) Какой принцип используется в РЛПГ:

- а) статической мышечной нагрузки;
- б) аэробной физической нагрузки;
- в) силовой тренинг.

### 3 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР

#### 3.1 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

##### *3.1.1 Применяемое оценочное средство текущего контроля успеваемости – ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА*

###### *Описание процедуры:*

Процедура представляет собой развернутые монологические ответы обучающихся на вопросы, задаваемые преподавателем по контролируемой теме (вопросы приведены отдельно по каждой контролируемой теме в п. 2.1.1 настоящего КОС).

Вопросы, как правило, заранее сообщаются обучающимся для того, чтобы они имели возможность подготовиться к устному опросу, в том числе по дополнительным источникам.

На практическом занятии вопросы задаются преподавателем поочередно. Обучающимся предоставляется возможность отвечать по желанию или по выбору преподавателя.

После ответа на каждый вопрос преподаватель может задать дополнительные вопросы, направленные на детализацию и (или) углубление учебного материала. К ответу на дополнительные вопросы могут привлекаться как обучающийся, отвечавший на данный вопрос, так и другие обучающиеся учебной группы.

Результаты устного опроса (оценки по 5-балльной шкале) преподаватель сообщает сразу после ответа обучающегося на конкретный вопрос или по завершении всего устного опроса.

###### *Критерии оценки*

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если он демонстрирует глубокое знание содержания вопроса, дает точные определения основных понятий, аргументированно и логически стройно излагает учебный материал, иллюстрирует свой ответ актуальными примерами (типовыми и нестандартными), в том числе самостоятельно найденными, не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если он владеет содержанием вопроса, но допускает некоторые недочеты при ответе, допускает незначительные неточности при определении основных понятий, недостаточно аргументированно и (или) логически стройно излагает учебный материал, иллюстрирует свой ответ типовыми примерами.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он освоил основные положения контролируемой темы, но недостаточно четко дает определение основных понятий и дефиниций, затрудняется при ответах на дополнительные вопросы, приводит недостаточное количество примеров для

иллюстрирования своего ответа, нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он не владеет содержанием вопроса или допускает грубые ошибки, затрудняется дать основные определения, не может привести или приводит неправильные примеры, не отвечает на уточняющие и (или) дополнительные вопросы преподавателя или допускает при ответе на них грубые ошибки.

### **3.1.2 Применяемое оценочное средство текущего контроля успеваемости – ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

#### ***Описание процедуры:***

Процедура включает в себя выполнение и защиту реферата.

Реферат выполняется по темам, которые представлены по каждой контролируемой теме отдельно в п. 2.1.4 настоящего КОС.

Тема реферата может быть предложена обучающемуся преподавателем или выбрана им самостоятельно. Объем реферата – 15 листов.

Работа над рефератом включает определение необходимого и достаточного количества источников и их изучение; определение структуры реферата; определение основных положений реферата; подбор примеров, иллюстрирующих основные положения реферата; написание и редактирование текста реферата и его оформление; подготовку к защите реферата (возможна в том числе подготовка мультимедийной презентации к основным положениям реферата); защиту реферата.

Защита реферата проводится на практическом занятии. Защита включает в себя устный доклад обучающегося (10 минут), ответы на вопросы преподавателя и обучающихся (до 10 минут).

Результат защиты реферата (оценка по 5-балльной шкале) сообщается обучающемуся сразу по окончании защиты.

#### ***Критерии оценки***

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта полно и глубоко, при этом убедительно и аргументированно изложена собственная позиция автора по рассматриваемому вопросу; структура реферата логична; изучено большое количество актуальных источников, грамотно сделаны ссылки на источники; самостоятельно подобран яркий иллюстративный материал; сделан обоснованный убедительный вывод; отсутствуют замечания по оформлению реферата.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта полно и глубоко, сделана попытка самостоятельного осмысления темы; структура реферата логична; изучено достаточное количество источников, имеются ссылки на источники; приведены уместные примеры; сделан обоснованный вывод; имеют место незначительные недочеты в содержании и (или) оформлении реферата.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта неполно и (или) в изложении темы имеются недочеты и ошибки; структура реферата логична; количество изученных источников менее рекомендуемого, сделаны ссылки на источники; приведены общие примеры; вывод сделан, но имеет признаки неполноты и неточности; имеются замечания к содержанию и (или) оформлению реферата.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если тема реферата не раскрыта и (или) в изложении темы имеются грубые ошибки; материал не структурирован, излагается непоследовательно и сбивчиво; количество изученных источников значительно менее рекомендуемого, неправильно сделаны ссылки на источники или они отсутствуют; не приведены примеры или приведены неверные примеры; отсутствует вывод или вывод расплывчат и неконкретен; оформление реферата не соответствует требованиям.

### **3.2 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме зачета.

На зачете процедура включает в себя:

-бланковое тестирование. Бланк состоит из 20 тестовых вопросов и компетентностно-ориентированного задания.

-сдача контрольных нормативов,

-вопросы для зачета.

#### ***3.2.1.Применяемое оценочное средство промежуточной аттестации обучающихся – КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ***

##### ***Описание процедуры:***

Контрольно-зачетные нормативы и требования выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У обучающихся, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Контрольно-зачетные нормативы представлены 4 или 6 заданиями, каждое задание оценивается в 9 или 6 балла соответственно.

Максимальное количество баллов за выполнение заданий – 36 баллов. Для допуска к зачету по дисциплине обучающийся должен набрать не менее 24 баллов выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания программы;

- выполнить упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

Обучающиеся выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в группах по адаптивной физической культуре выставляется с учетом теоретических и

практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Если по тем или иным особенностям состояния здоровья студент не может сдать практическую составляющую дисциплины (нормативы), недостающие баллы могут быть начислены за успешную сдачу тестов.

### ***3.2.2.Применяемое оценочное средство промежуточной аттестации обучающихся – ТЕСТИРОВАНИЕ***

***Описание процедуры:***

***Критерии оценки:***

Оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся, если он:

- владеет терминологией учебной дисциплины;
- освоил 100-51% содержания учебного материала; приводит доказательства и примеры связи теории с практикой; делает доказательные выводы;
- правильно применяет теоретические положения при выполнении практических заданий и решении производственных задач; владеет основными приемами их выполнения.

Оценка «**незачтено**» выставляется обучающемуся, если он:

- не владеет терминологией учебной дисциплины;
- не знает значительной части (50% и более) содержания учебного материала; допускает грубые ошибки в его изложении; не способен привести доказательства и примеры связи теории с практикой; не умеет делать или делает ложные выводы;
- допускает грубые ошибки при выполнении практических заданий и решении производственных задач; не владеет элементарными приемами их выполнения.