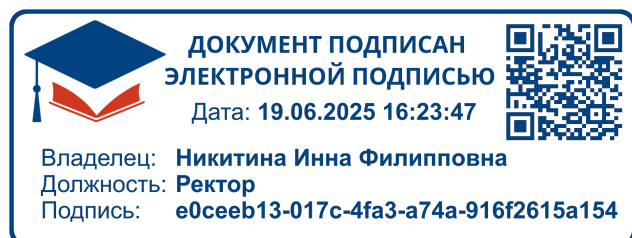


Автономная некоммерческая организация высшего и профессионального образования
«ПРИКАМСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»
(АНО ВПО «ПСИ»)



Приложение № 1
к Рабочей программе дисциплины
«Элективные дисциплины по
физической культуре и спорту:
адаптивная физическая культура»

УТВЕРЖДЕН
Ученым советом АНО ВПО «ПСИ»
(протокол от 11.06.2025 № 03)
Председатель Ученого совета,
ректор

И.Ф. Никитина

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура»

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль – социальная психология

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

Пермь 2025

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных материалов (далее – ФОМ) является составной частью рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» (далее – дисциплина), сформирован для аттестации обучающихся Института в целях определения результатов освоения ими дисциплины и уровня сформированности компетенций, предусмотренных рабочей программой дисциплины (представлены в таблице 1).

Оценочные материалы, составляющие настоящий фонд, используются при проведении оценочных процедур: промежуточной аттестации, форма которой установлена рабочей программой дисциплины.

2. ТЕМАТИКА ДИСЦИПЛИНЫ И ПРИМЕНЯЕМЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Разделы и (или) темы дисциплины, а также перечень оценочных материалов, применяемых в процедурах текущего контроля и промежуточной аттестации, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Оценочные материалы, применяемые
в процедурах текущего контроля и промежуточной аттестации

Наименование разделов и (или) тем дисциплины	Наименование оценочного материала, применяемого в процедуре текущего контроля (в т.ч. СРО)	Форма промежуточной аттестации/ наименование оценочного материала, применяемого в процедуре промежуточной аттестации
Раздел 1. Вводное занятие по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура"	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме; письменная работа	нормативы физической подготовленности
Раздел 2. Легкая атлетика	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме; письменная работа	нормативы физической подготовленности
Раздел 3. Виды бега и ходьбы	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме; письменная работа	нормативы физической подготовленности
Раздел 4. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме; письменная работа	нормативы физической подготовленности
Раздел 5. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме; письменная работа	нормативы физической подготовленности
Раздел 6. Общеразвивающие упражнения для мышц шеи и туловища, рук и плечевого пояса	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме; письменная работа	нормативы физической подготовленности
Раздел 7. Общеразвивающие	выполнение контрольных	нормативы

упражнения с собственным весом	упражнений по пройденной теме; письменная работа	физической подготовленности
Раздел 8. Подвижные игры	выполнение контрольных упражнений по пройденной теме; письменная работа	нормативы физической подготовленности

3. ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЕЙ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результатом освоения дисциплины является установление одного из уровней сформированности компетенций: допороговый, пороговый, базовый, продвинутый (таблица 2). При демонстрации обучающимся указанных уровней сформированности компетенций (таблица 3) выставлена оценка «зачтено», «не зачтено».

Таблица 2. Показатели и критерии уровней сформированности компетенций

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	
допороговый уровень	Не знает основное содержание здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Не умеет использовать: методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
пороговый уровень	С существенными ошибками демонстрирует знание основного содержания здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Допускает существенные ошибки при использовании: методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знаний здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Не в полном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
базовый уровень	С незначительными ошибками может использовать знания об основном содержании здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Допускает несущественные ошибки при использовании: методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знаний здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Недостаточно хорошо владеет средствами и методами укрепления

	индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
продвинутый уровень	Знает основное содержание здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Умеет использовать: методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
допороговый уровень	Не знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Не умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Не владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
пороговый уровень	Допускает значительные ошибки в демонстрации знаний о понятии, технологии, принципах, правилах и методах планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, о требованиях к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, пониманию роли физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Плохо умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Слабо владеет недостаточными навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании

	оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
базовый уровень	С незначительными ошибками демонстрирует знания о понятии, технологии, принципах, правилах и методах планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требованиях к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Недостаточно хорошо умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Недостаточно хорошо владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
продвинутый уровень	Знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	
допороговый уровень	Не знает основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности. Не умеет поддерживать уровень физической подготовленности. Не владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки.
пороговый уровень	Допускает значительные ошибки в демонстрации знаний об основных требованиях к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности. Плохо умеет поддерживать уровень физической подготовленности. Слабо владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки.
базовый уровень	С незначительными ошибками демонстрирует знания об основных требованиях к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности. Недостаточно хорошо умеет поддерживать уровень физической подготовленности.

	Недостаточно хорошо владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки.
продвинутый уровень	Знает основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности. Умеет поддерживать уровень физической подготовленности. Владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки.

Таблица 3. Соответствие уровней освоения компетенций оценкам

Уровень освоения компетенций	Оценка уровня подготовки	Вербальный аналог
Допороговый уровень	2	неудовлетворительно (не зачет)
Пороговый уровень	3	удовлетворительно (зачет)
Базовый уровень	4	хорошо (зачет)
Продвинутый уровень	5	отлично (зачет)
Критерии оценки по результатам проведения зачета: оценка «зачтено»: обучающийся демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание материала, свободно выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, усвоивший основную и дополнительную литературу. Обучающийся выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, на уровне не ниже порогового; оценка «не зачтено»: обучающийся демонстрирует незнание материала, не выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины. Обучающийся не выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, на уровне ниже порогового. Дальнейшее освоение ОПОП невозможно без дополнительного изучения материала и подготовки к зачету.		

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

4.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОЦЕДУРЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Оценка результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» предусмотрены следующие виды контроля:

-Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий с помощью следующих оценочных средств: выполнение практических заданий, конспект лекций по всем темам курса, доклад с презентацией, дискуссия по вопросам темы, оформление статьи/доклада, реферата, тестовые задания.

-Промежуточная аттестация осуществляется по завершению периода обучения с целью определения степени достижения запланированных результатов обучения по дисциплине в форме зачета.

Срок проведения устанавливается по расписанию занятий, оценка успеваемости заносится в ведомость и в электронное портфолио обучающегося.

Итоговая оценка определяется по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по утвержденному расписанию, должны ликвидировать возникшую академическую задолженность в установленном порядке.

Форма проведения всех видов контроля успеваемости для лиц с инвалидностью и ОВЗ устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т. п.). При необходимости лицам с инвалидностью и ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа или выполнения задания.

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

1) Напишите в каком году был создан Российский Олимпийский Комитет

Ответ: 1911 год

2) Перечислите физические упражнения, которые относятся к циклическим

Ответ: ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля.

3) Прочитайте определения и установите соответствие термину

Определение		Термин	
1	Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека	А	Физические качества
2	Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время	Б	Абсолютная сила
3	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление	В	Относительная сила
4	Сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса	Г	Сила

Ответ:

1	2	3	4
А	Г	Б	В

4) Напишите, когда измеряют в покое частоту сердечных сокращений (ЧСС):

Ответ: утром после сна, не вставая с постели

5) Прочитайте определения и установите соответствие

Определение		Тип экономики	
1	Способность выполнять движения с большой амплитудой называется	А	Активная гибкость
2	Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется	Б	Гибкость
3	Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий	В	Выносливость

Ответ:

1	2	3
Б	В	А

6) Перечислите основные задачи общефизической подготовки

Ответ: укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие

7) Выберите правильный вариант ответа. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:

- А) физической подготовкой**
- Б) физическим воспитанием
- В) физической подготовленностью
- Г) физической культурой

Ответ: А

8) Укажите, при каких показателях частоты сердечных сокращений (ЧСС) рекомендуется проведение оздоровительных тренировок молодым людям 8-25 лет, не имеющим отклонений в состоянии здоровья?

Ответ: 120-170 ударов/мин,

9) Прочитайте определения и установите соответствие

Определение		Тип экономики	
1	Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием	А	теппинг-тест
2	Показатель деятельности вестибулярного аппарата	Б	тест Пироговой
3	Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам	В	пробы Генчи
4	Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния, используется метод	Г	проба Ромберга

Ответ:

1	2	3	4
В	Г	А	Б

10) Выберите правильный вариант ответа, проба Генча это:

- А) Проба с задержкой дыхания на выдохе;
- Б) Проба с задержкой дыхания на вдохе;**
- В) Проба и изменением положения тела в пространстве

Г) Проба с приседаниями.

Ответ: Б

11) Перечислите, что относят к основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями

Ответ: утренняя зарядка, уроки физической культуры

12) Напишите, какой должен быть оптимальный объем двигательной активности студентов

Ответ: 6-8 часов в неделю

13) Максимально допустимая частота сердечных сокращений (ЧСС) при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:

Ответ: $ЧСС_{\max} = 220 - \text{возраст (годы)}$

14) Напишите, упражнения какого характера помогут снять Умственную и психическую напряженность, перечислите их:

Ответ: упражнения циклического характера, выполняемые с умеренной интенсивностью: ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля

15) Выберите из предложенных вариантов ответов, что представляют собой «Белки»:

А) неорганические соединения, влияющие на обмен веществ

Б) высококалорийный запасной источник энергии

В) основу структурных элементов клеток и тканей

Ответ: В

16) Какая из предложенных организаций руководит современным олимпийским движением:

А) Организация Объединенных Наций

Б) Международный Олимпийский Комитет

В) Международная олимпийская академия

Г) Международный совет физического воспитания и спорта

Ответ: Б

4.3. Самостоятельная работа обучающегося

Таблица 4 – Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Компетенции	Наименование разделов и (или) тем дисциплины	Вопросы и задания для СРО
УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3	Раздел 1. Вводное занятие по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура"	нормативы физической подготовленности; доклад; творческая проектная работа
УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3	Раздел 2. Легкая атлетика	нормативы физической подготовленности; доклад; творческая проектная работа

УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3	Раздел 3. Виды бега и ходьбы	нормативы физической подготовленности; доклад; творческая проектная работа
УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	нормативы физической подготовленности; доклад; творческая проектная работа
УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3	Раздел 5. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	нормативы физической подготовленности; доклад; творческая проектная работа
УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3	Раздел 6. Общеразвивающие упражнения для мышц шеи и туловища, рук и плечевого пояса	нормативы физической подготовленности; доклад; творческая проектная работа
УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3	Раздел 7. Общеразвивающие упражнения с собственным весом	нормативы физической подготовленности; доклад; творческая проектная работа
УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3	Раздел 8. Подвижные игры	нормативы физической подготовленности; доклад; творческая проектная работа