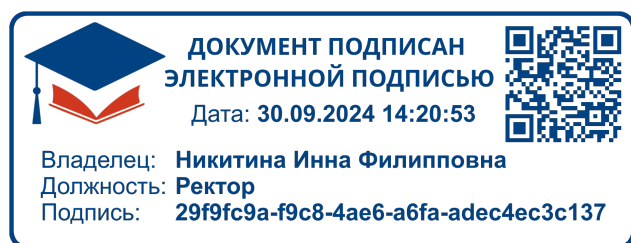


Автономная некоммерческая организация высшего и профессионального образования
«ПРИКАМСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»
(АНО ВПО «ПСИ»)



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

УТВЕРЖДЕН
Ученым советом АНО ВПО «ПСИ»
(протокол от 30.05.2021 № 03)
с изменениями, утвержденными
Ученым советом АНО ВПО «ПСИ»
(протокол от 26.09.2024 № 05)
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 40.03.01 Юриспруденция

Профиль – гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная, очно-заочная

Пермь 2021

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».

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 Осознает необходимость ведения здорового образа жизни, знает основные требования к поддержанию должного уровня физической подготовленности	
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 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности за счет систематического занятия физической культурой или спортом, отказа от вредных привычек, рационального питания и соблюдения мер по охране здоровья	
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

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

Оценочные материалы сформированы для аттестации обучающихся Института в целях установления уровня освоения ими дисциплины. Оценочные материалы используются для всех видов контроля успеваемости обучающихся по дисциплине и установленной настоящей рабочей программой формы промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Оценочные материалы по дисциплине отвечают общей характеристике фондов оценочных материалов, являющихся самостоятельным компонентом образовательной программы, и объединены в фонд оценочных материалов (базу данных) по настоящей дисциплине.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий посредством устных опросов по пройденным темам.

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

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.

5. ИТОГОВЫЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

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	
	Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека		Физические качества
	Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время		Абсолютная сила
	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление		Относительная сила
	Сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса		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	
	Способность выполнять движения с большой амплитудой называется		Активная гибкость
	Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется		Гибкость
	Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий		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	
	Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием		теппинг-тест
	Показатель деятельности вестибулярного аппарата		тест Пироговой
	Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам		пробы Генчи
	Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния, используется метод		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

4.2. Самостоятельная работа обучающегося

Таблица 4. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Код компетенции	Наименование разделов и (или) тем дисциплины	Наименование оценочного средства
УК-7	Раздел 1. Вводное занятие по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура"	Письменная творческая проектная работа, доклад, конспект
	Раздел 2. Легкая атлетика	
	Раздел 3. Виды бега и ходьбы	
	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	
	Раздел 5. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	
	Раздел 6. Общеразвивающие упражнения для мышц шеи и туловища, рук и плечевого пояса	
	Раздел 7. Общеразвивающие упражнения с собственным весом	
	Раздел 8. Подвижные игры	