

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой БЖ и ФВ
Доцент, канд. техн. наук Тихонова О.В.
Тихонова _____ Протокол № 1
«31» 08 2020 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту:
Адаптивная физическая культура»

| | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| Направление подготовки: | 37.03.01 «Психология» |
| Профиль подготовки: | «Социальная психология» |
| Квалификация (степень) выпускника: | бакалавр |
| Программа подготовки | академический бакалавриат |
| Форма обучения: | очная |

Новосибирск 2020

Перечень изменений в ФОМ для реализации в _____ учебном году

1. ...
2. ...
3. ...

Изменения в ФОМ обсуждены и одобрены на заседании кафедры БЖиФВ
Протокол от «__» __ 202__ г. №

Перечень изменений в ФОМ для реализации в _____ учебном году

1. ...
2. ...
3. ...

Изменения в ФОМ обсуждены и одобрены на заседании кафедры БЖиФВ
Протокол от «__» _____ 202__ г. № _____

Перечень изменений в ФОМ для реализации в _____ учебном году

1. ...
2. ...
3. ...

Изменения в ФОМ обсуждены и одобрены на заседании кафедры БЖиФВ
Протокол от «__» _____ 202__ г. № _____

Паспорт
фонда оценочных материалов
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту:
Адаптивная физическая культура»
(наименование дисциплины)

1. Модели контролируемых компетенций

Компетенции формируемые в процессе изучения дисциплины – 1,2,3,4,5,6,7 семестр.

Таблица 1 - Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

| Индекс | Формулировка компетенции |
|--------|---|
| ОК-8 | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

1.2 Сведения об иных дисциплинах (преподаваемых, в том числе на других кафедрах) участвующих в формировании данной компетенции:

- Физическая культура и спорт;
- Адаптивная физическая культура;
- Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

Дисциплины изучается в 1-7 семестрах, используются знания, полученные при обучении в школах, лицеях, колледжах.

2. Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура»:

| Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций | Коды компетенции | Результаты освоения ООП Содержание компетенций | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|------------------|---|---|---|
| Общекультурные (ОК) | ОК-8 | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения | Знать: - особенности использования средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | Посещение ПЗ. Сдача контрольных нормативов. Зачет |

| Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций | <i>Коды компетенции</i> | Результаты освоения ООП <i>Содержание компетенций</i> | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|-------------------------|---|---|---|
| | | <p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>деятельности. Общефизическую и специальную подготовку в системе ФК. Научно-практические основы ФК; ЗОЖ.</p> <p>Уметь: - применять специальные знания навыки и умения, необходимые для широкого использования средств ФК в процессе деятельности и повседневной жизни, а также жизненно важных, прикладных и спортивных умений.</p> <p>Владеть: - способность владеть системой практических умений и навыков, необходимых для широкого использования; способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения сохранения и укрепления здоровья и самоопределения ФК.</p> | |

2.1 Планируемые уровни сформированности компетенции у обучающихся

| Уровни сформированности компетенции | Основные признаки уровня |
|-------------------------------------|--|
| Пороговый уровень | -умеет использовать средства ФК для оптимизации работоспособности; -умеет использовать научно-практические основы ФК и ЗОЖ; -умеет применять специальные знания навыки и умения для широкого использования средств ФК в процессе деятельности и повседневной жизни, а также жизненно важных прикладных и спортивных умений |
| Повышенный уровень | -умеет владеть системой практических умений и навыков обеспечивающих укрепления здоровья и самоопределения ФК. |

3 Программа оценивания контролируемой компетенции:

| № | Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции и ЗУВы | | Оценочные средства | | |
|---|--|---------------------------------------|-----------------|---------------------------|--|--------------------------------|
| | | | | наименование | | Представление в фонде (кол-во) |
| | | | | Текущий контроль | Промежуточный контроль | |
| 1 | Легкая атлетика | ОК-8 | умения | Выполнение техники | Выполнение контрольных нормативов | 9 контрольных нормативов |
| 2 | Волейбол | ОК-8 | умения владения | | | |
| 3 | Баскетбол | ОК-8 | умения владения | | | |
| 4 | Плавание | ОК-8 | умения владения | | | |
| 5 | Профессионально – прикладная физическая подготовка | ОК-8 | знания владения | Выполнение техники | | 4 контрольных норматива |

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
 ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
 ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА
 (ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**
 (НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

Кафедра Безопасности жизнедеятельности и физвоспитания

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту:
 Адаптивная физическая культура»

(первый семестр)

Лёгкая атлетика

(микроцикл 1)

К-1. Бег на короткие дистанции, бег со старта, бег на короткие дистанции и финиширование (выполнить на технику).

Баскетбол

К-2. Знание правил игры.

К-3. Техника владения телом (стойки, повороты, остановки, прыжки).

К-4. Техника передачи мяча, ведение мяча.

К-5. Техника бросков мяча в корзину.

К-6. Ближние броски в корзину.

| | | | | | |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| броски по- падания | 5/5 | 5/4 | 5/3 | 5/2 | 5/1 |
| оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

К-7. Дальние броски в корзину.

| | | | | | |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| броски по- падания | 5/5 | 5/4 | 5/3 | 5/2 | 5/1 |
| оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

(второй семестр)

Плавание

К-8. Техника плавания способом «кроль» на груди
(выполнение на технику).

К-9. Техника плавания способом «кроль» на спине
(выполнение на технику).

К-10. Плавание 50 м. или 100м.

| оценка дистанция время | | 5 | 4 | 3 | 2 | сдано |
|------------------------------|---|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 50м. | м | 40'' | 44'' | 48'' |
| | ж | 54'' | 1'03'' | 1'14'' | 1'24'' | Б/Вр |
| 100м. | м | 1'40'' | 1'50'' | 2' | 2'15'' | 2'30'' |
| | ж | 2'15'' | 2'40'' | 2'40'' | 3'36'' | 4'10'' |

Профессионально-прикладная физическая подготовка

К-11. Утренняя гигиеническая гимнастика - показать, объяснить и провести с группой

комплекс упражнений по УГГ.

К-12. Самостоятельно составить комплекс упражнений по утренней гигиенической гимнастике.

Лёгкая атлетика (микроцикл 2)

К-13. Выполнить контрольные нормативы.

| Оценка | | 5 | 4 | 3 | 2 | сдано |
|-----------------|---|--------|--------|--------|--------|--------|
| время | | | | | | |
| Дистанция | | | | | | |
| 1000м. | М | 13'2" | 13'8" | 14'0" | 14'3" | 14'6" |
| | Ж | 15'7" | 16'00" | 17'00" | 17'9" | 18'7" |
| 2000м. | М | 10'15" | 10'50" | 11'15" | 11'50" | 12'15" |
| 3000м. | Ж | 12'00" | 12'35" | 13'10" | 13'50" | 14'00" |
| Длина с места | М | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| | Ж | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| Длина с разбега | М | 4,80 | 4,60 | 4,35 | 4,10 | 3,90 |
| | Ж | 3,65 | 3,30 | 3,25 | 3,00 | 2,80 |

(третий семестр)

Лёгкая атлетика (микроцикл 3)

К-14. Бег на середине дистанции: старт и стартовый разбег (выполнить на технику).

К-15. Эстафетный бег (выполнить на технику).

Профессионально - прикладная подготовка (микроцикл 2)

К-16. Показать, объяснить и провести с группой комплекс упражнений производственной гимнастики с учётом вида производственной деятельности.

К-17. Домашнее задание: самостоятельно составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учётом характера труда.

Волейбол

К-18. Практические занятия:

- **знать** и применять правило соревнований
- **уметь** вести протокол соревнований
- **знать** жесты волейбольного арбитра

К-19. Поддачи через сетку.

| | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|
| результат | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

К-20. Передачи в парах.

| | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|
| результат | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

К-21. Передачи над собой.

| | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|---|
| результат | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

(четвертый семестр)

Легкая атлетика

Лёгкая атлетика (микроцикл 4)

К-22. Выполнить контрольные нормативы.

| Оценка | | 5 | 4 | 3 | 2 | сдано | |
|-----------------|-----------|------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | |
| время | Дистанция | | | | | | |
| | 1000м. | М | 13'2" | 13'8" | 14'0" | 14'3" | 14'6" |
| | | Ж | 15'7" | 16'00" | 17'00" | 17'9" | 18'7" |
| | 2000м. | М | 10'15" | 10'50" | 11'15" | 11'50" | 12'15" |
| | 3000м. | Ж | 12'00" | 12'35" | 13'10" | 13'50" | 14'00" |
| Длина с места | М | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 | |
| | Ж | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | |
| Длина с разбега | М | 4,80 | 4,60 | 4,35 | 4,10 | 3,90 | |
| | Ж | 3,65 | 3,30 | 3,25 | 3,00 | 2,80 | |

(пятый семестр)

Плавание

К-23. Плавание способом «кроль»

К-24. Плавание способом «кроль» на спине, груди
выполнение на технику.

К-25. Плавание 50 м. или 100м.

| оценка дистанция время | | 5 | 4 | 3 | 2 | сдано |
|------------------------------|---|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | | | |
| 50м. | м | 40'' | 44'' | 48'' | 57'' | Б/Вр |
| | ж | 54'' | 1'03'' | 1'14'' | 1'24'' | Б/Вр |
| 100м. | м | 1'40'' | 1'50'' | 2' | 2'15'' | 2'30'' |
| | ж | 2'15'' | 2'40'' | 2'40'' | 3'36'' | 4'10'' |

Волейбол.

К-26. Подачи через сетку.

| | | | | | |
|-----------|----|---|---|---|---|
| Результат | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

(шестой семестр)

Волейбол

К-27. Подачи через сетку.

| | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|
| результат | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

К-28. Передачи в парах.

| | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|
| результат | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

К-29. Передачи над собой.

| | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|---|
| результат | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Лёгкая атлетика.

К-30. Эстафетный бег (выполнить на технику).
(седьмой семестр)

Лёгкая атлетика.

К-31. Выполнить контрольные нормативы.

| Оценка | | 5 | 4 | 3 | 2 | сдано |
|-----------------|---|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | | | |
| время | | | | | | |
| Дистанция | | | | | | |
| 1000м. | М | 13'2" | 13'8" | 14'0" | 14'3" | 14'6" |
| | Ж | 15'7" | 16'00" | 17'00" | 17'9" | 18'7" |
| 2000м. | М | 10'15" | 10'50" | 11'15" | 11'50" | 12'15" |
| 3000м. | Ж | 12'00" | 12'35" | 13'10" | 13'50" | 14'00" |
| Длина с места | М | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| | Ж | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| Длина с разбега | М | 4,80 | 4,60 | 4,35 | 4,10 | 3,90 |
| | Ж | 3,65 | 3,30 | 3,25 | 3,00 | 2,80 |

Баскетбол

К-32. Выполнение контрольных нормативов. Тактика игры в баскетбол (нападение, защита).

К-33. Выполнение контрольных нормативов по инструкторской практике (судейство, ведение протокола).

Волейбол.

К-34. Передачи над собой.

| | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|
| Результат | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (модулю)**

| физической | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|---|---------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
| подготовленности | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Челночный бег 4х9 м (сек) | 9,7 | 10,4 | 11,1 | 11,3 | 11,8 | 9,5 | 9,7 | 9,9 | 10,0 | 10,7 |
| 2. Тест на общую выносливость | | | | | | | | | | |
| - бег 2000 м (мин. сек.) | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 | | | | | |
| - бег 3000 м (мин. сек.) | | | | | | 10,00 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,00 |
| 3. Тест на взрывную силу: -прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 23 | 215 |
| 4. Гибкость: - наклон вперед из положения сидя (см) | 20 | 15 | 10 | 5 | 0 | 16 | 11 | 6 | 3 | 0 |
| 5. Приседание на одной ноге, опора на стену (кол-во раз) | 10 | 12 | 8 | 6 | 4 | 5 | 13 | 10 | 8 | 6 |
| 6. Тест на силовую подготовленность: - поднятие туловища из положения лежа на спине, и согнуты, руки скрестно перед грудью (кол-во раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 70 | 60 | 50 | 40 | 20 |
| -подтягивание на кладине (кол-во раз) - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 16 | 12 | 8 | 5 | 3 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 7. Плавание м (мин. сек) | 54,0 | 1,03 | 1,14 | 1,24 | б/у | 40,0 | 44,0 | 48,0 | 57,0 | б/у |

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

Кафедра Безопасности жизнедеятельности и физвоспитания

Примерный перечень вопросов для сдачи зачета

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту:
Адаптивная физическая культура»

- 1 Определение понятия «культура».
- 2 Понятие «культура физическая» и её связь с общей культурой.
- 3 Виды физической культуры.
- 4 Основные понятия теории и методики физической культуры.
- 5 Средства физической культуры.
- 6 Классификация физических упражнений.
- 7 Естественные силы природы и гигиенические факторы.
- 8 Влияние физических упражнений на организм человека.
- 9 Понятие о физических способностях.
- 10 Разновидности силовых способностей.
- 11 Факторы, обуславливающие проявление силовых способностей.
- 12 Возрастная динамика естественного развития силовых способностей.
- 13 Средства развития силовых способностей.
- 14 Средства развития скоростных способностей.
- 15 Понятие об утомлении, разновидности выносливости.
- 16 Средства развития выносливости.
- 17 Разновидности координационных способностей.
- 18 Средства развития координационных способностей.
- 19 Разновидности гибкости.
- 20 Факторы, обуславливающие проявление гибкости.
- 21 Средства развития гибкости.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

Кафедра Безопасности жизнедеятельности и физвоспитания

Примерная тематика рефератов по элективным курсам адаптивная физическая культура для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий.

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту:
Адаптивная физическая культура»

1-й семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-й семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-й семестр. Рекомендуемые средства физической культуре при данном заболевании (диагнозе).

4-й семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-й семестр. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно- тренировочного занятия с группой студентов и т.п.

6-й семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

Кафедра Безопасности жизнедеятельности и физвоспитания

**Оценка компетенций обучающегося по дисциплине в соответствии с
требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 29.03.01
«Технология изделий лёгкой промышленности»**

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту:
Адаптивная физическая культура»

| Требования к профессиональной подготовке | Соответствует | В основном соответствует | Не соответствует |
|---|---------------|--------------------------|------------------|
| Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | | | |