

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Богдалова Елена Викторовна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 23.12.2025 12:05:39
Уникальный программный ключ:
ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования
«Российский государственный
университет социальных технологий»
(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.В.ДЭ.06.02 Адаптивная физическая культура (фитбол- гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика)

наименование дисциплины

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

шифр и наименование направления подготовки

Адаптивное физическое воспитание
направленность (профиль)

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....
2. Перечень оценочных средств.....
3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.....
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций.....
5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.....

1. Паспорт фонда оценочных средств

По дисциплине «Адаптивная физическая культура (фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика)».

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научнопрактические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения(табл. 2).

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Реферат	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующего модулю, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.	Темы рефератов.
2	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем сдачи контрольных нормативов по пройденной теме.	Представление контрольных тестов для студентов основной группы по лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, атлетической гимнастике. Представление контрольных тестов для студентов 3 группы инвалидности по общей физической подготовке.
3	Тестирование	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем сдачи письменного ответа из предложенных вариантов по пройденной теме.	Тестовые задания для студентов основной группы по видам спорта. Тестовые задания для студентов ОВЗ: № 1, №2, №3, №4, №5.

3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценивание результатов обучения по дисциплине Адаптивная физическая культура (фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика) осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 3.

Таблица 3.

Код компетенции	Уровень освоения компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Вид учебных занятий ¹ , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций ²	Контролируемые разделы и темы дисциплины ³	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции ⁴
УК-7	Знает				
	Недостаточный	УК-7.1. Студент не знает виды физических упражнений; научно-	Лекционные и практические занятия,	. Легкая атлетика	Текущий контроль – опрос, контрольная

¹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

² Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма и т.д.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

³ Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

⁴ Оценочное средство должно выбираться с учетом запланированных результатов освоения дисциплины, например:

«Знать» – собеседование, коллоквиум, тест...

«Уметь», «Владеть» – индивидуальный или групповой проект, кейс-задача, деловая (ролевая) игра, портфолио.

	уровень	практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Волейбол Атлетическая гимнастика Баскетбол Мини-футбол	работа.
	Базовый уровень	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
	Средний уровень	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
	Высокий уровень	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
	Умеет				
	Недостаточный	УК-7.2. Студент не умеет	Лекционные и	Легкая атлетика	Текущий контроль –

	уровень	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Волейбол Атлетическая гимнастика Баскетбол Мини-футбол	опрос, контрольная работа.
	Базовый уровень	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

		профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни			
Средний уровень	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.			Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
Высокий уровень	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.			Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

		профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни			
	Владеет				
Недостаточный уровень	УК-7.3. Студент не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Легкая атлетика Волейбол Атлетическая гимнастика Баскетбол Мини-футбол	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.	
Базовый уровень	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.	
Средний уровень	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.	
Высокий	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления	Лекционные и практические занятия,		Текущий контроль – опрос, контрольная	

	уровень	индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		работа.
--	---------	--	---	--	---------

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

Реферат

Первичные навыки научно-исследовательской работы должны приобретаться студентами при написании рефератов по специальной тематике.

Цель: научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, привить умение популярно излагать сложные вопросы.

Рефераты составляются в соответствии с указанными темами. Выполнение рефератов предусмотрено на листах формата А 4. Они сдаются на проверку преподавателю в соответствии с указанным графиком.

Требования к работе. Реферативная работа должна выявить знания студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт». В работе должно проявиться умение работать с литературой. Студент обязан изучить и использовать в своей работе не менее 2–3 книг и 1–2 периодических источника литературы.

Оформление реферата:

1. Реферат должен иметь следующую структуру: а) план; б) изложение основного содержания темы; с) список использованной литературы.

2. Общий объём – 10–12 с. основного текста.

3. Перед написанием должен быть составлен план работы, который обычно включает 2–3 вопроса. План не следует излишне детализировать, в нём перечисляются основные, центральные вопросы темы.

4. В процессе написания работы студент имеет право обратиться за консультацией к преподавателю кафедры.

5. В основной части работы большое внимание следует уделить глубокому теоретическому освещению основных вопросов темы, правильно увязать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим и цифровым материалом.

6. В реферате обязательно отражается использованная литература, которая является завершающей частью работы.

7. Особое внимание следует уделить оформлению. На титульном листе необходимо указать название вуза, название кафедры, тему, группу, свою фамилию и инициалы, фамилию преподавателя. На следующем листе приводится план работы.

8. Реферат, не соответствующий требованиям, предъявляемым к данному виду работы, возвращается на доработку.

Качество реферата оценивается по тому, насколько полно раскрыто содержание темы, использованы первоисточники, логичное и последовательное изложение. Оценивается и правильность подбора основной и дополнительной литературы (ссылки по правилам: фамилии и инициалы авторов, название книги, место издания, издательство, год издания, страница).

Реферат должен отражать точку зрения автора на данную проблему.

Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности

Тесты по общей физической подготовке для студентов с 3-ей группой инвалидности

1. Поднимание и опускание туловища в положении лежа.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки

касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- смещение таза.

2. Приседания.

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке.

Приседание на двух ногах выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, руки в свободном положении.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество приседаний на двух ногах, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний за 1 мин.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- пятки во время выполнения приседаний поднимаются от пола;
- руки упираются в нижние конечности;
- остановка во время выполнения приседаний более 3 секунд;
- угол между голенью и бедром составляет более 90 градусов;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

3. Подтягивание или отжимание от скамейки.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (вступительное испытание проводится для юношей) выполняется из исходного положения - неподвижного виса на прямых руках. Поднимание ног осуществляется без их сгибания. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела. Фиксируется количество успешных попыток.

Отжимание (сгибание-разгибание рук) от скамейки (вступительное испытание проводится для девушек). При выполнении физического упражнения руки должны быть на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над

кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят. Делая упражнение, необходимо следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. Фиксируется количество успешных попыток.

4. Положение «лодочка».

Тестирование выполняется из исходного положения - лёжа на животе, руки вперед ладонями в пол, голова опущена. Плавно поднимаем ноги и руки до максимально высокой точки (той, которая доступна на сегодняшний день) и делаем фиксацию в верхнем положении. Стараемся обязательно оторвать грудную клетку и бедра от пола, стопы тянуть носками от себя. Засчитывается результат, в течение которого испытуемый смог продержаться в этом положении максимальное количество времени и фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 сек.

5. Удержание ног под углом 45 градусов.

Тестирование выполняется из исходного положения - лёжа на спине, руки вдоль туловища ладонями в пол, голова опущена. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник поднимает ноги и корпус до угла 45 градусов и делает фиксацию. Засчитывается результат, в течение которого испытуемый смог продержаться в этом положении максимальное количество времени и фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 сек.

6. Сидя на полу – наклон вперед

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами выполняется из исходного положения: сидя на гимнастическом коврике, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены вместе.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности в лёгкой атлетике

1. Бег на 100 м.

Бег на дистанцию проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 2 человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» - подают плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции. Результаты фиксируются с помощью секундомера с точностью до 0,01 сек.

2. Челночный бег 3×10

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- выполнение испытания раньше команды стартера "Марш!" или выстрела (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

3. Бег в среднем темпе

Бег в среднем темпе проводится по беговой дорожке стадиона, по дорожке с асфальтовым, грунтовым покрытием или в универсальном зале. Участники бегут всей группой без распределения по забегам. Старт высокий, касание рукой дорожки запрещено. Дается две команды: первая – «На старт», вторая – «Марш». Обучающимся необходимо выполнять равномерный бег заданное количество времени. Остановки запрещены. Результаты фиксируются с помощью секундомера с точностью до 1 мин.

4. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на площадке или в зале, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками

вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от стартовой линии до пяток. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по волейболу

1. Верхняя передача двумя руками над собой

Испытуемый встает в исходное положение - ноги на ширине плеч одна впереди, согнутые в пределах 130 градусов, туловище слегка наклонено вперед, руки, согнутые в локтях, направлены вперед в стороны кисти, перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя "ковш". По команде испытуемый начинает делать передачу вверх над собой на расстояние 1,5-2 метра. Прием мяча производится на пальцы, амортизируя поступательное движение. Результат определяется количеством успешных передач над собой.

Ошибки:

- Мяч упал на пол;
- Высота полета мяча меньше 1,5 метров;
- потеряно исходное положение.

Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

2. Нижняя передача двумя руками над собой

Находясь в стойке готовности, волейболист принимает исходное положение — ноги на ширине плеч, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. По команде испытуемый начинает делать передачу вверх над собой на расстояние 1,5-2 метра. Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям рук. Движения прямыми руками вперед-вверх производятся только в плечевых суставах. Туловище выпрямляется, ноги активно разгибаются. Результат определяется количеством успешных передач над собой.

Ошибки:

- Мяч упал на пол;
- Высота полета мяча меньше 1,5 метров;
- потеряно исходное положение.

Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

3. Нижняя передача двумя руками в парах

Испытуемые встают в пару напротив друг друга на расстоянии 2-3 метров. Находясь в стойке готовности, волейболисты принимают исходное положение — ноги на ширине

плеч, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. По команде испытуемые начинают выполнять нижние передачи друг другу.

Выбор способа передачи мяча двумя руками снизу зависит от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. При приеме мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью, необходимы устойчивое положение игрока в средней стойке, плавное встречное движение выпрямленных рук вперед-вверх, выпрямлением туловища и заключительное активное разгибание ног. Если мяч летит на уровне пояса, то наклон туловища игрока вперед выражен незначительно. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока смещается назад-вверх; скорость движения рук незначительна, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

Результат определяется количеством успешных передач.

Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

4. Верхняя передача двумя руками в парах

Испытуемые встают в пару напротив друг друга на расстоянии 2-3 метров. Находясь в стойке готовности, волейболисты принимают исходное положение — ноги на ширине плеч одна впереди, согнутые в пределах 130 градусов, туловище слегка наклонено вперед, руки, согнутые в локтях, направлены вперед в стороны кисти, перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя "ковш". По команде испытуемые начинают выполнять верхние передачи друг другу.

Ошибки:

- Мяч упал на пол;
- Высота полета мяча меньше 1,5 метров;
- расстояние между испытуемыми меньше 2 метров;
- потеряно исходное положение.

Результат определяется количеством успешных передач.

Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

5. Подача мяча

Тестирование выполняется из исходного положения - стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет пять подач мяча через сетку удобным способом ударом ладони одной руки. Засчитывается количество мячей, перелетевших сетку и упавших в зону волейбольной площадки.

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по баскетболу

1. Штрафные броски

Испытуемый, выполняющий штрафной бросок, должен встать на штрафную линию, расслабиться, опустить руки, посмотреть на корзину. Он должен слегка согнуть ноги в коленях, стопы расставить на ширину плеч. Движение выполняется всей рукой: начинается от плеча, продолжается кистью и завершается кончиками пальцев, подкручивающими мяч. Результат определяется в точном количестве попаданий в кольцо из 10 попыток.

2. Ведение – 2 шага – бросок в кольцо

Тестирование начинается с центра поля. По готовности участника судья дает команду на выполнение испытания. Испытуемый начинает ведение мяча по направлению к кольцу. Не добегая до кольца несколько метров, игрок берет мяч в руки, делает два шага и на третий шаг бросает мяч в кольцо.

Данный бросок выполняется одной рукой от плеча или от головы, в зависимости от индивидуальной техники бросающего, с правой стороны от кольца - правой рукой, с левой стороны соответственно левой рукой. При выполнении шагов игрок стремится максимально приблизиться к щиту и выйти на удобную позицию для завершающего броскового движения, затрудняющую противодействие защитника. Выпрыгивание вверх осуществляется за счет активного выпрямления и отталкивания разноименной (толчковой) с бросающей рукой ноги и резким выносом, согнутой в коленном суставе под прямым углом, маховой (одноименной) ногой. Одновременно с отталкиванием мяч перекачивается на кисть бросающей руки, придерживая его второй рукой сбоку или снизу, выносят по кратчайшей траектории вдоль туловища в положение замаха над головой (плечом). Высота поднимания локтя бросающей руки индивидуальна, но при этом расположение его под мячом должно находиться в одной вертикальной плоскости с одноименной ногой и корзиной. Засчитывается количество попаданий в кольцо из 10 попыток.

3. Бросок с боковой линии

Испытуемый, выполняющий бросок, должен встать на боковую линию, слева или справа от кольца, расслабиться, опустить руки, посмотреть на корзину. Он должен слегка согнуть ноги в коленях, стопы расставить на ширину плеч. Движение выполняется всей рукой: начинается от плеча, продолжается кистью и завершается кончиками пальцев, подкручивающими мяч. Результат определяется в точном количестве попаданий в кольцо из 10 попыток.

4. Передача мяча 2-мя руками от груди в движении

Испытуемые встают в центре зала в пару напротив друг друга на расстоянии 2-3 метров. Находясь в стойке готовности, принимают исходное положение — ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки, согнутые в локтях. Один держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперед. По команде испытуемые начинают выполнять передачи мяча друг другу от груди в грудь. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей испытуемые двигаются переставными шагами параллельно друг другу. Засчитывается количество передач мяча друг другу до падения мяча на пол.

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по мини-футболу

1. Удар по мячу ногой на точность

Удар на точность проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием или на футбольном поле. Из центра мини-футбольной площадки (16 м) любым способом правой и левой ногой по неподвижному мячу. Необходимо попасть в заданную тренером части мини-футбольных ворот, разделенных пополам по вертикали. В одну половину ворот 2 раза левой ногой, в другую половину 2 раза этой же ногой. Тоже проделать другой ногой. Засчитывается количество точных попаданий из 10 попыток.

2. Ведение мяча, обвод стоек с попаданием в ворота

Тест проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием или на футбольном поле. Ведение, обводка стоек, удар по воротам: - выполняется с высокого старта. Ведение мяча, обводка 4-х стоек (змейкой); первая стойка ставится в 12 метрах от линии старта. От последней стойки до ворот 16 метров. Удар по воротам производится не ближе 11 метров. Время фиксируется от момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не будет забит в ворота, результат не засчитывается. Результаты фиксируются с помощью секундомера с точностью до 1 сек. Из трех попыток засчитывается лучшая.

3. Верхняя передача мяча на дальность

Тест проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием или на футбольном поле. Удар выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча из-за головы на дальность (аут)

Тест проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием или на футбольном поле. Бросок выполняется двумя руками из-за головы. Испытуемый, выполняющий бросок, должен встать на линию, прогнуться в спине и резко выпрямившись послать мяч в коридор (3 м). Расстояние измеряется от стартовой линии до места падения мяча.

Результат определяется в целых метрах с округлением в сторону уменьшения.

Учитывается лучший результат из 3 попыток.

Контрольные тесты для оценки подготовленности по атлетической гимнастике

1. Поднимание и опускание туловища лёжа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- смещение таза.

2. Подтягивания на турнике

Подтягивание из виса на высокой перекладине (вступительное испытание проводится для юношей) выполняется из исходного положения - неподвижного виса на прямых руках. Поднимание ног осуществляется без их сгибания. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела. Фиксируется количество успешных попыток.

3. Отжимания от пола

Отжимание (сгибание-разгибание рук) от пола (вступительное испытание проводится для девушек). При выполнении физического упражнения руки должны быть на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят. Делая упражнение, необходимо следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет

выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. Фиксируется количество успешных попыток.

4. Планка

Тестирование выполняется на гимнастическом мате или коврике для фитнеса. Примите исходное положение – упор лежа, согните руки в локтях под углом 90 градусов, положите их на пол и обопритесь на предплечья. Поднимите тело, спина и ноги должны образовывать прямую линию.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Удерживайтесь в этом положении максимально возможное время. Тело при выполнении упражнения должно быть параллельно полу, не прогибаться и не изгибаться – держать прямую линию будет проще, если напрячь ягодичы.

Засчитывается результат, в течение которого испытуемый смог продержаться в этом положении максимальное количество времени и фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 сек.

5. Прыжки через скакалку

Тестирование проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. В прыжках, подскоках тело в безопорном положении подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий, главным образом за счет разгибания голеностопных суставов (колени сгибать слегка), а приземление мягкое в полуприсед перекатом с носков на полную стопу. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество прыжков на двух ногах, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество прыжков за 1 мин.

Тестирование

Тестирование: 1) предполагает стандартизованную, выверенную процедуру сбора и обработки данных, а также их интерпретацию; 2) позволяет проверить знания обучающихся по широкому спектру вопросов; 3) сокращает временные затраты на проверку знаний; 4) практически исключает субъективизм преподавателя, как в процессе контроля, так и в процессе оценки.

Основные задачи тестирования:

- развитие интереса у обучающихся к дисциплинам, по которым предполагается тестирование;
- активизация самостоятельной работы обучающихся во время подготовки к тестированию;
- воспитание сознательности и личной ответственности обучающихся за результаты своей подготовки;
- выявление уровня знаний, умений и навыков обучающихся по тестируемым дисциплинам;
- помощь обучающимся в определении уровня достигнутых результатов обучения и планирование дальнейшей подготовки;

- помощь преподавателям в оценке индивидуальных результатов обучения и развития обучающихся, расширении спектра контрольно-измерительных материалов, корректировке методики обучения.

Наиболее распространенными являются тестовые задания закрытого типа (каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных) и тестовые задания открытого типа (на каждый вопрос испытуемый должен предложить свой ответ: дописать слово, словосочетание, предложение, знак, формулу и т.д.).

Тестирование является одной из наиболее технологичных форм проведения автоматизированного контроля.

Степень улучшения результатов тестирования зависит от способностей и знаний учащихся, количества и вида предварительных занятий и особенностей тестов, а так же положительного влияния предварительной подготовки на изменение результатов тестирования, которое находится в прямой зависимости от тесноты связи между содержанием тренировочных заданий и содержанием теста.

Тестирование позволяет путем поиска правильного ответа и разбора допущенных ошибок лучше усвоить тот или иной материал. Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение), соответствующий правильному ответу. Тесты составлены таким образом, что в каждом из них правильным является лишь один из вариантов. Выбор должен быть сделан в пользу наиболее правильного ответа.

5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Темы рефератов

1. История развития волейбола
2. Основные правила игры в волейбол
3. Основные приемы игры в волейбол
4. Баскетбол и его разновидности
5. История развития баскетбола
6. Современное состояние баскетбола в России
7. Техника основных движений и методика обучения им в баскетболе
8. История развития футбола
9. Правила игры в футбол
10. Техника основных движений и методика обучения им в футболе
11. Средства и методы восстановления в спорте
12. Легкая атлетика и ее разновидности
13. Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта
14. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
15. Направления атлетической гимнастики

16. Комплекс упражнений для определенных групп мышц
17. Врачебно-педагогический контроль на занятиях спортом
18. Комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний
19. Применение фитбол-гимнастики на занятиях по адаптивной физической культуре
20. История возникновения фитбол-гимнастики
21. Классификация упражнений фитбол-гимнастики
22. Оздоровительная гимнастика. Средства и методы
23. История возникновения оздоровительной гимнастики
24. Комплексы упражнений по оздоровительной гимнастики для лиц с ПОДА

Контролируемые компетенции: УК-7.

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

Тестовые задания

Тесты (с необходимым контрольным результатом для оценки физической подготовленности)

Тесты по общей физической подготовке для студентов с 3-ей группой инвалидности

№	Тесты Оценка		5	4	3	2	1
1	Поднимание и опускание туловища в положении лежа за 1 мин. (кол-во раз)	М	50 и больше	40-49	30-39	20-29	19 и меньше
		Ж	40 и больше	30-39	20-29	10-19	9 и меньше
2	Приседания за 1 мин. (кол-во раз)	М	50 и больше	44-49	38-43	32-37	31 и меньше
		Ж	46 и больше	40-45	35-39	30-34	29 и меньше
3	Подтягивание (кол-во раз)	М	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше
	Отжимание от скамейки	Ж	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше

	(кол-во раз)						
4	Положение «лодочка» (сек)	М	100 и больше	90-99	80-89	70-79	69 и меньше
		Ж	90 и больше	80-89	70-79	60-69	59 и меньше
5	Удержание ног под углом 45 (сек)	М	90 и больше	81-89	71-80	61-70	60 и меньше
		Ж	60 и больше	51-59	41-50	31-40	30 и меньше
6	Сидя на полу – наклон вперед (см)	М	+8 и больше	+2 +7	-4 +1	-5 -10	-11 и больше
		Ж	+14 и больше	+8 +13	+2 +7	+1 - 4	-3 и больше

Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности в лёгкой атлетике

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Юноши												
1. Бег на 100 м. (сек)	15,2	14,4	14,2	15,0	14,5	14,0	14,8	14,4	14,0	14, 6	14,2	13,8
3. Челночный бег 3×10 (сек)	8,8	8,2	7,4	8,6	8,0	7,4	8,4	7,8	7,2	8,2	7,6	7,0
4. Бег в среднем темпе (мин)	5	8	12	8	10	12	9	11	12	10	11	12
5. Прыжок в длину с места(см)	190	200	210	195	205	215	200	210	220	205	215	225
Девушки												
1. Бег на 100 м. (сек)	19,6	18,2	14,6	19,4	18,0	16,4	19,2	17,8	16,2	19, 0	17,5	16,0
3. Челночный бег 3×10 (сек)	9,3	9,0	8,7	9,0	8,8	8,6	8,9	8,7	8,5	9,0	8,6	8,4
4. Бег в среднем темпе (мин)	5	8	12	8	10	12	9	11	12	10	11	12
5. Прыжок в длину с места (см)	140	165	180	160	175	185	165	180	190	170	185	195

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по волейболу

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20
2. Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20
3. Нижняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20
4. Верхняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)	8	12	15	12	15	18	15	18	20	15	18	20
5. Подача мяча (кол-во раз из 5 попыток)	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по баскетболу

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Штрафные броски из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	3	4	5	3	5	7	4	6	8	6	7	8
2. Ведение – 2 шага – бросок в кольцо (из 10 попыток кол-во попаданий)	5	6	7	6	7	8	7	8	9	7	8	9
3. Бросок с боковой линии из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	3	4	5	4	5	6	5	6	7	6	7	8
4. Передача мяча 2-мя руками от груди в движении (кол-во раз из 10 попыток)	6	7	8	7	8	9	8	9	10	8	9	10

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по мини-футболу

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Удар по мячу ногой на точность 10-ти попыток (кол-во попаданий)	3	4	5	3	5	7	4	6	8	6	8	10
2. Ведение мяча, обвод стоек с попаданием в ворота, сек	10,7-11,1	10,0-10,6	9,7-10,1	10,3-10,7	9,8-10,2	9,3-9,7	9,3-9,5	8,9-9,2	8,5-8,8	8,7-8,9	8,5-8,6	8,1-8,4
3. Верхняя передача мяча на дальность, м	20	25	30	25	30	35	35	40	45	40	45	50
4. Вбрасывание мяча из-за головы на дальность (аут), м	9	11	13	13	15	17	17	19	21	21	23	25

Контрольные тесты для оценки подготовленности по атлетической гимнастике

Нормативы		Год обучения											
		I			II			III			IV		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1.Поднимание и опускание туловища лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	М	35-39	40-44	45	40-44	45-49	50	50-54	55-59	60	50-54	55-59	60
	Ж	25-29	3-34	35	30-34	35-39	40	40-44	45-49	50	40-44	45-49	50
2.Подтягивания на турнике (кол-во раз)	М	5	9	12	7	10	15	9	12	16	9	12	16
3.Отжимания от пола (кол-во раз)	Ж	10	15	18	12	16	20	15	20	25	15	20	25
3. Планка (сек./мин.)	М	40сек	1мин	1,5мин	1 мин	1,5мин	2мин	1,2мин	1,5мин	2 мин	1,2мин	1,5мин	2 мин.
	Ж	20сек	40сек	1мин	40сек	1 мин	1,2мин	1 мин	1,2мин	1,5мин	1 мин	1,2мин	1,5мин
4.Прыжки через скакалку (кол-во раз 1 мин.)	М	60	80	100	80	100	120	100	120	140	100	120	140
	Ж	80	100	120	100	120	140	120	140	160	120	140	160

Тестовые задания

Вопросы к разделу "Легкая атлетика"

1. Какой из перечисленных видов спорта НЕ входит в состав легкой атлетики?

- А) ходьба
- Б) прыжки
- В) многоборье
- Г) плавание

2. Как называется бег на короткую дистанцию?

- А) спринт
- Б) марафон
- В) кросс
- Г) эстафета

3. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

- А) «с разбега»
- Б) «перешагиванием»
- В) «перекатом»
- Г) «ножницами»

4. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров
- Г) марафонский бег

5. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А) быстрота
- Б) сила
- В) выносливость
- Г) ловкость

6. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- А) старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование
- Б) стартовый разбег; бег по дистанции; финишный рывок
- В) набор скорости; финиш
- Г) старт; разгон; финиширование

7. Как спортсмен передает эстафетную палочку во время спринтерского забега?

- А) двумя руками
- Б) одной рукой
- В) кидает
- Г) кладет на землю

8. В каком положении находятся спринтеры на старте?

- А) на низком старте
- Б) стоя
- В) сидя
- Г) спиной

9. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- А) бег
- Б) Прыжки
- В) Поднятие тяжестей
- Г) Метание

10. Протяженность марафонской дистанции?

- А) 200 м
- Б) 1000 м
- В) 42195 м
- Г) 30 м

11. Какова длина спринтерской дистанции?

- А) 800 м
- Б) 5000 м
- В) 42195 м
- Г) 100 м

12. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- А) Разбег, отталкивание, полет, приземление
- Б) Толчок, подпрыгивание, приземление
- В) Разбег, толчок, приземление
- Г) Разбег, подпрыгивание, приземление

13. Куда осуществляется приземление в прыжках в длину с разбега?

- А) на маты
- Б) в прыжковую яму
- В) в воду
- Г) на беговую дорожку

14. Старт в беге в легкой атлетике начинают с команды:

- А) «начать!»
- Б) «побежали!»
- В) «хоп!»
- Г) «марш!»

15. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А) «царица полей»
- Б) «королева спорта»
- В) «царица наук»
- Г) «королевство без королевства»

16. Какой из перечисленных видов НЕ является легкоатлетическим?

- А) эстафетный бег

- Б) метание копья
- В) фристайл
- Г) марафонский бег

17. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А) только один
- Б) не больше двух
- В) не больше трех
- Г) не имеет значения

18. К эстафетному бегу относится...

- А) 6х100
- Б) 5х100
- В) 4х100
- Г) 3х100

19. В эстафетном беге палочка передается на отрезке?

- А) 10 м
- Б) 12 м
- В) 20 м
- Г) 5 м

20. Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину:

- А) 333 м
- Б) 400 м
- В) 500 м
- Г) 800 м

21. Какая из дистанций считается спринтерской?

- А) 800 м
- Б) 100 м
- В) 1500 м
- Г) 5000 м

22. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?

- А) снимается с соревнований
- Б) предупреждается
- В) ставится на 1м позади всех стартующих
- Г) выигрывает соревнования

23. В беге на короткие дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А) быстрота
- Б) гибкость
- В) выносливость
- Г) ловкость

24. К какому виду спорта относится дисциплина «толкание ядра»?

- А) тяжелая атлетика

- Б) легкая атлетика
- В) боулинг
- Г) пауэрлифтинг

25. Самая длинная дистанция в легкой атлетике?

- А) спринт
- Б) кросс
- В) марафон
- Г) бег с препятствиями

Контролируемые компетенции: УК-7.

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]