

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)**

Кафедра Транспорта и технологий нефтегазового комплекса

**Комплект контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-  
технологических машин и комплексов  
профиль Автомобили и автомобильное хозяйство

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» и рабочей программы учебной дисциплины Адаптивная физическая культура.

Комплект контрольно-оценочных средств рассмотрен  
на заседании кафедры ТТНК

протокол №10 от « 28» июня 2019г.

заведующий кафедрой ТТНК \_\_\_\_\_ А.В. Козлов



Разработчик:

Пасько Г.В., ассистент кафедры ЭМЕНД



**Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине  
Адаптивная физическая культура**

**1. Контролируемые компетенции**

Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины.

Таблица 1.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Знать (З1): принципы физической подготовки
		Уметь (У1): вести здоровый образ жизни
		Владеть (В1): способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.3. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	Знать (З2): методы и средства физической культуры и спорта
		Уметь (У2): корректировать собственное здоровье и восстанавливать работоспособность
		Владеть (В2): выбором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности

**2. Формы аттестации по дисциплине**

2.1. Форма промежуточной аттестации: **зачёт.**

Способ проведения промежуточной аттестации: **устный зачёт.**

2.2. Формы текущей аттестации:

Таблица 2.1

№ п/п	Форма обучения
	ОЗФО
<b>2 семестр</b>	
1	Защита сообщений
2	Тестирование
<b>3 семестр</b>	
1	Защита сообщений
2	Тестирование

### 3. Результаты обучения по дисциплине, подлежащие проверке при проведении текущей и промежуточной аттестации

Таблица 3.1

№ п/п	Структурные элементы дисциплины/модуля		Код результата обучения по дисциплине/модулю	Оценочные средства	
	Номер раздела	Дидактические единицы (предметные темы)		Текущая аттестация	Итоговая аттестация
1	1	1. Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	УК-7.1 УК-7.3	Практическое занятие, опрос	Зачет
2	2	2. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	УК-7.1 УК-7.3	Практическое занятие, опрос	Зачет

### 4. Фонд оценочных средств

4.1. Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по дисциплине, включает в себя оценочные средства для текущей аттестации и промежуточной аттестации.

4.2. Фонд оценочных средств для текущей аттестации включает:

- вопросы к опросу по разделу 1 «Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды» - 31 шт. (Приложение 1);
- вопросы к опросу по разделу 2 «Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК» - 31 шт. (Приложение 2);
- практические занятия по 1 разделу: (приведены в методических указаниях для практических занятий по дисциплине «Адаптивная физическая культура»);
- практические занятия по 2 разделу: (приведены в методических указаниях для практических занятий по дисциплине «Адаптивная физическая культура»);

4.3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации включает:

- вопросов к зачету для промежуточной аттестации – 32 шт., (Приложение 3).

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(Филиал ТИУ в г. Ноябрьске)

Кафедра Транспорта и технологий нефтегазового комплекса

**Опрос по разделу**

«Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды»

**Перечень вопросов:**

1. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).
2. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.
3. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
4. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
5. Упражнения для воспитания быстроты.
6. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
7. Упражнения для воспитания гибкости.
8. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
9. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.
10. Упражнения для воспитания ловкости.
11. Методы воспитания ловкости.
12. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.
13. Упражнения на координацию движений.

**Критерии оценки:**

При оценке знаний в зависимости от полноты и развернутости ответа, обучающийся получает 0-5 баллов.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(Филиал ТИУ в г. Ноябрьске)**

Кафедра Транспорта и технологий нефтегазового комплекса

**Опрос по разделу  
«Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК»**

**Перечень вопросов:**

1. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно - кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечнососудистой системы и ЦНС; органов дыхания.
2. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).
3. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.
4. Обучение дыхательным упражнениям, направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы.
5. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).
6. Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.
7. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.
8. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.
9. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.
10. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная

**Критерии оценки:**

При оценке знаний в зависимости от полноты и развернутости ответа, обучающийся получает 0-5 баллов.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(Филиал ТИУ в г. Ноябрьске)**

Кафедра Транспорта и технологий нефтегазового комплекса

**Перечень вопросов к итоговой аттестации (зачет)**

1. Физическое развитие и его связь с занятиями физическими упражнениями.
2. Компоненты физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие).
3. Компоненты физической культуры (оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды физической культуры).
4. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическая культура в быту и в каникулярное время.
9. Предупреждение инфекционных заболеваний в практике занятий физической культурой и спортом.
10. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в высшем учебном заведении.
15. Гигиенические требования к нормированию нагрузки, занимающихся физической культурой и спортом.
16. Воздействие на организм внешней природной, производственной и социальной среды.
17. Экологические факторы и их влияние на организм.
18. Понятие о функциональной активности человека.
19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
20. Процесс восстановления. Представление о биологических ритмах человека.
21. Гипокинезия и гиподинамия. Самооценка собственного здоровья.
22. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
23. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
24. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
25. Упражнения для воспитания гибкости.
26. Специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно - кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечнососудистой системы и ЦНС; органов дыхания.
27. Упражнения по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).
28. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.
29. Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

30. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.

31. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

32. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.