

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Филиал ТИУ в г. Ноябрьске**  
Кафедра Экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин

**Комплект контрольно-оценочных средств**  
**по учебной дисциплине**  
**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы  
по направлению 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и про-  
изводств

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств и рабочей программы учебной дисциплины Адаптивная физическая культура.

Комплект контрольно-оценочных оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры ЭМЕНД

Протокол № 9 от «15» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой



О.С. Тамер

Разработчик:

Пасько Г.В., ассистент



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

**1. Контролируемые компетенции**

Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-7	Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является зачет.

**2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

В процессе изучения дисциплины осуществляется комплексная проверка следующих результатов обучения (таблица 2, 3, 4):

Таблица 2

*Знать:*

Индекс результата	Результаты обучения	Показатели оценки результата
З1	цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания	<b>Истолковывать и объяснять</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Таблица 3

*Уметь:*

Индекс результата	Результаты обучения	Показатели оценки результата
У1	использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека	<b>использование</b> творческих средств и методов физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; <b>подготовка и проведение</b> индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнения атлетической гимнастики; <b>проведение</b> простейших приемов самомассажа и ре-

		лаксации; <b>обоснованный выбор</b> приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки
--	--	--

Таблица 4

*Владеть:*

Индекс результата	Результаты обучения	Показатели оценки результата
B1	навыками поддержания хорошей физической формы	<b>Рациональное использование</b> приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья

### 3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

Таблица 5

№ п/п	Элементы учебной дисциплины (темы/раздела)	Результаты обучения (индекс результата)	Форма и методы контроля	Макс. балл
1.	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	31, У1, В1	Защита сообщений	50
2.	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	31, У1,В1	Тестирование	50

**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.

