

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 25.04.2024 14:51:04  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель экспертной комиссии

\_\_\_\_\_ С.И. Хромина

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

дисциплины: **Адаптивная физическая культура**

для направлений подготовки, реализуемых по индивидуальным образовательным траекториям (Инженерный стандарт ТИУ)

форма обучения: **очная, заочная**

Фонд оценочных средств для направлений подготовки, реализуемых по индивидуальным образовательным траекториям (Инженерный стандарт ТИУ):  
05.03.01 Геология.  
15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

Фонд оценочных средств рассмотрен  
на заседании кафедры физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой ФК и С \_\_\_\_\_ С.И. Хромина

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой ФВ \_\_\_\_\_ В.Я. Субботин

Фонд оценочных средств разработала:

С.И. Хромина, доцент кафедры ФК и С., к. биол. н. доцент \_\_\_\_\_

## 1. Формы аттестации по дисциплине

1.1. Форма промежуточной аттестации: Зачёт во 2,3,4,5,6 семестрах.

Способ проведения промежуточной аттестации: Тестирование физической подготовленности / Реферат

1.2 Формы текущей аттестации:

Таблица 1.2

№ п/п	Форма обучения	
	ОФО	ЗФО
1	2	3
1	Работа на практических занятиях Составление «Режима учебного дня» Ведение Дневника самоконтроля»	-
2	Работа на практических занятиях Составление «Режима учебного дня» Ведение Дневника самоконтроля»	Подготовка материалов для реферата
3	Работа на практических занятиях Составление «Режима учебного дня» Ведение Дневника самоконтроля»	-
4	Работа на практических занятиях Составление «Режима учебного дня» Ведение Дневника самоконтроля»	-
5	Работа на практических занятиях Составление «Режима учебного дня» Ведение Дневника самоконтроля»	-

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

Таблица 2.1

№ п/п	Структурные элементы дисциплины		Код результата обучения по дисциплине	Оценочные средства	
	Номер раздела	Дидактические единицы (предметные темы)		Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
<b>2 семестр</b>					
1	1	Комплексе упражнений без предметов	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	1. <u>Работа на практических занятиях:</u> (Приложение 1) Выполнение комплекса упражнений без предметов Выполнение комплекса упражнений с мячами Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками Выполнение техники спортивной ходьбы Выполнение техники бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша Выполнение техники прыжка в длину с места Выполнение техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки Выполнение техники броска в дартсе. Выполнение техники броска в сектор 7 Выполнение техники поочередного броска Соревновательная практика в дартсе Выполнение техники игры в начале партии Выполнение техники игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка Выполнение техники игры, шашечные окончания, три дамки против одной. Выполнение техники шашечных окончаний, четыре дамки против одной. Выполнение техники движения рук и ног. Виды ходьбы. Обучения технике передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Обучение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков. Обучение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту. Выполнение техники диафрагмального дыхания Выполнение техники экономичного дыхания в ходьбе Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения (Приложение 1) 2. <u>Составление «Режима учебного дня»</u> (Приложение 2) 3. <u>Ведение «Дневника самоконтроля»</u> (Приложение 3, 6)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 4)
2		Комплексе упражнений с мячами			
3		Комплексе упражнений с гимнастическими палками			
4		Комплексе упражнений с гантелями			
5		Комплексе упражнений у гимнастической стенки			
6		Комплексе упражнений на фитбол-мячах			
7	2	Обучение технике спортивной ходьбы			
8		Обучение технике бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша			
9		Обучение технике прыжка в длину с места			
10		Обучение технике эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки			
11	3	Обучение технике броска в дартсе.			
12		Обучение технике броска в сектор 7			
13		Обучение технике поочередного броска			
14		Соревновательная практика в дартсе			
15	4	Обучение технике игры в начале партии			
16		Обучение технике игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка			
17		Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной.			
18		Обучение технике шашечных окончаний, четыре дамки против одной.			
19	5	Обучение технике движения рук и ног. Виды ходьбы.			
20		Обучения технике передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.			
21		Обучение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков.			
22		Обучение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту.			
23	6	Обучение технике диафрагмального дыхания			
24		Обучение технике экономичного дыхания в ходьбе			
25		Обучение технике восстановительного дыхания			
26	7	Обучение технике гимнастики глаз для снятия напряжения			
<b>3 семестр</b>					
1	1	Комплексе упражнений без предметов		<u>Работа на практических занятиях:</u>	

1		Комплекс упражнений с мячами	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	(Приложение 1) Выполнение комплекса упражнений без предметов Выполнение комплекса упражнений с мячами Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками Выполнение техники спортивной ходьбы Выполнение техники бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша Выполнение техники прыжка на короткую дистанцию, техника стартов и финиша Выполнение техники прыжка в длину с места Выполнение техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки Выполнение техники броска в дартсе. Выполнение техники броска в сектор 7 Выполнение техники поочередного броска Соревновательная практика в дартсе Выполнение техники игры в начале партии Выполнение техники игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка Выполнение техники игры, шашечные окончания, три дамки против одной. Выполнение техники шашечных окончаний, четыре дамки против одной. Выполнение техники движения рук и ног. Виды ходьбы. Обучения технике передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Выполнение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков. Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту. Выполнение техники диафрагмального дыхания Выполнение техники экономичного дыхания в ходьбе Выполнение техники восстановительного дыхания 2. <u>Составление «Режима учебного дня»</u> (Приложение 2) 3. <u>Ведение «Дневника самоконтроля»</u> (Приложение 3, 6)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 4) /  Реферат (Приложение 5)
2	Комплекс упражнений с гимнастическими палками				
3	Комплекс упражнений с гантелями				
4	Комплекс упражнений у гимнастической стенки				
5	Комплекс упражнений на фитбол-мячах				
6	2	Обучение технике спортивной ходьбы			
7		Обучение технике бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша			
8		Обучение технике прыжка в длину с места			
9		Обучение технике эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки			
10	3	Обучение технике броска в дартсе.			
11		Обучение технике броска в сектор 7			
12		Обучение технике поочередного броска			
13		Соревновательная практика в дартсе			
14	4	Обучение технике игры в начале партии			
15		Обучение технике игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка			
16		Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной.			
17		Обучение технике шашечных окончаний, четыре дамки против одной.			
18	5	Обучение технике движения рук и ног. Виды ходьбы.			
19		Обучения технике передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.			
20		Обучение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков.			
21		Обучение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту.			
22	6	Обучение технике диафрагмального дыхания			
23		Обучение технике экономичного дыхания в ходьбе			
24		Обучение технике восстановительного дыхания			
25	7	Обучение технике гимнастики глаз для снятия напряжения			
<b>4 семестр</b>					
1	1	Комплекс упражнений без предметов	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> (Приложение 1) Выполнение комплекса упражнений без предметов Выполнение комплекса упражнений с мячами Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками	Тестирование физической подготовленности (Приложение 4)
2		Комплекс упражнений с мячами			
3		Комплекс упражнений с гимнастическими палками			
4		Комплекс упражнений с гантелями			
5		Комплекс упражнений у гимнастической стенки			
6		Комплекс упражнений на фитбол-мячах			
7	2	Обучение технике спортивной ходьбы			
8		Обучение технике бега на короткую дистанцию, технике стартов и			

		финиша			Выполнение техники спортивной ходьбы	
9		Обучение технике прыжка в длину, с места			Выполнение техники бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша	
10		Обучение технике эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки			Выполнение техники прыжка в длину с места	
11	3	Обучение технике броска в дартсе.			Выполнение техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки	
12		Обучение технике броска в сектор 7			Выполнение техники броска в дартсе.	
13		Обучение технике поочередного броска			Выполнение техники броска в сектор 7	
14		Обучение соревновательной практике в дартсе			Выполнение техники игры, постановка ловушек	
15	4	Обучение технике игры в начале партии			Выполнение техники игры, постановка ловушек	
16		Обучение технике игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка			Выполнение техники шашечных окончаний, четыре дамки против одной.	
17		Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной.			Выполнение техники шашечных окончаний, четыре дамки против одной.	
18		Обучение технике шашечный окончаний, четыре дамки против одной.			Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.	
19	5	Обучение технике движения рук и ног. Виды ходьбы.			Выполнение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков.	
20		Обучения технике передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.			Обучение технике ходьбы по мягкому и твердому грунту.	
21		Обучение технике ходьбы в гору, ходьбы со спусков.			Выполнение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков	
22		Обучение технике ходьбы по мягкому и твердому грунту.			Выполнение техники диафрагмального дыхания	
23	6	Обучение технике диафрагмального дыхания			Выполнение техники диафрагмального дыхания	
24		Обучение технике экономичного дыхания в ходьбе			Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения	
25		Обучение технике восстановительного дыхания			2. <u>Составление «Режима учебного дня»</u> (Приложение 2)	
26	7	Обучение технике гимнастики глаз для снятия напряжения			3. <u>Ведение «Дневника самоконтроля»</u> (Приложение 3, 6)	
<b>5 семестр</b>						
1	1	Комплек упражнений без предметов			<u>Работа на практических занятиях:</u> (Приложение 1)	
2		Комплек упражнений с мячами			Выполнение комплекса упражнений без предметов	
3		Комплек упражнений с гимнастическими палками		УК-7.1 31, У1, В1	Выполнение комплекса упражнений с мячами	
4		Комплек упражнений с гантелями			Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками	
5		Комплек упражнений у гимнастической стенки			Выполнение техники спортивной ходьбы	
6		Комплек упражнений на фитбол-мячах		УК-7.2 32, У2, В2	Выполнение техники бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша	
7	2	Совершенствование техники спортивной ходьбы			Выполнение техники прыжка в длину с места	
8		Совершенствование техники бега на короткую дистанцию, техники стартов и финиша		УК-7.3 33, У3, В3	Выполнение техники бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша	
9		Совершенствование техники прыжка в длину, с места			Выполнение техники прыжка в длину с места	
10		Совершенствование техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки			Выполнение техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей	
11	3	Совершенствование техники броска в дартсе.				
12		Совершенствование техники броска в сектор 7				
13		Совершенствование техники поочередного броска				

Тестирование физической подготовленности (Приложение 4)

14		Совершенствование соревновательной практики в дартсе		эстафетной палочки Выполнение техники броска в дартсе. Выполнение техники броска в сектор 7 Выполнение техники игры, постановка ловушек Выполнение техники шашечных окончаний, четыре дамки против одной. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Выполнение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков Выполнение техники диафрагмального дыхания Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения 2. <u>Составление «Режима учебного дня»</u> (Приложение 2) 3. <u>Ведение «Дневника самоконтроля»</u> (Приложение 3, 6) 4. Составить комплекс упражнений с гантелями и упражнений на фитбол-мячах	
15	4	Совершенствование техники игры в начале партии			
16		Совершенствование техники игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка			
17		Совершенствование техники игры, шашечные окончания, три дамки против одной.			
18		Совершенствование шашечные окончаний, четыре дамки против одной.			
19	5	Совершенствование техники движений рук и ног. Виды ходьбы.			
20		Совершенствование передвижений по прямой, «змейкой», по кругу.			
21		Совершенствование техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков.			
22		Совершенствование техники ходьбы по мягкому и твердому грунту.			
23	6	Совершенствование техники диафрагмального дыхания			
24		Совершенствование техники экономичного дыхания в ходьбе			
25		Совершенствование техники восстановительного дыхания			
26	7	Совершенствование техники гимнастики глаз для снятия напряжения			
27	8	Комплекс упражнений			
<b>6 семестр</b>					
1	1	Комплекс упражнений без предметов	УК-7.1 31, У1, В1  УК-7.2 32, У2, В2  УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> (Приложение 1) Выполнение комплекса упражнений без предметов Выполнение комплекса упражнений с мячами Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками Выполнение техники спортивной ходьбы Выполнение техники бега на короткую дистанцию, техники стартов и финиша Выполнение техники прыжка в длину, с места Выполнение техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки Выполнение техники броска в дартсе. Выполнение техники броска в сектор 7 Выполнение техники поочередного броска Совершенствование соревновательной практики в дартсе Выполнение техники игры в начале партии Выполнение техники игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка Выполнение техники игры, шашечные окончания, три дамки	Тестирование физической подготовленности (Приложение 4)
2		Комплекс упражнений с мячами			
3		Комплекс упражнений с гимнастическими палками			
4		Комплекс упражнений с гантелями			
5		Комплекс упражнений у гимнастической стенки			
6		Комплекс упражнений на фитбол-мячах			
7	2	Совершенствование техники спортивной ходьбы			
8		Совершенствование техники бега на короткую дистанцию, техники стартов и финиша			
9		Совершенствование техники прыжка в длину, с места			
10		Совершенствование техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки			
11	3	Совершенствование техники броска в дартсе.			
12		Совершенствование техники броска в сектор 7			
13		Совершенствование техники поочередного броска			
14		Совершенствование соревновательной практики в дартсе			
15	4	Совершенствование техники игры в начале партии			
16		Совершенствование техники игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка			
17		Совершенствование техники игры, шашечные окончания, три дамки			

		против одной.		<p>окончаний, четыре дамки против одной.  Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.  Выполнение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков  Выполнение техники диафрагмального дыхания  Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения  2. Составление «Режима учебного дня»  (Приложение 2)  3. Ведение «Дневника самоконтроля»  (Приложение 3, 6)</p>
18		Совершенствование шашечные окончаний, четыре дамки против одной.		
19	5	Совершенствование техники движений рук и ног. Виды ходьбы.		
20		Совершенствование передвижений по прямой, «змейкой», по кругу.		
21		Совершенствование техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков.		
22		Совершенствование техники ходьбы по мягкому и твердому грунту.		
23		Совершенствование техники диафрагмального дыхания		
24	6	Совершенствование техники экономичного дыхания в ходьбе		
25		Совершенствование техники восстановительного дыхания		
26	7	Совершенствование техники гимнастики глаз для снятия напряжения		
27	8	Особенности использования средств физической культуры для восстановления нарушенных функций. Организация физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.		
28		Профилактика травматизма на занятиях. Оказание неотложной помощи.		
29		Принципы сбалансированного питания.		
30		Психо-эмоциональная гигиена, стресс-регулирование. Медитативные практики, техника релаксация.		
31		Двигательная активность, выбор вида физкультурно-спортивной деятельности.		
32		Биологически активные точки, самомассаж, пальминг.		
33		Особенности использования средств физической культуры для восстановления нарушенных функций. Организация физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.		



### 3. Фонд оценочных средств

3.1. Фонд оценочных средств, позволяет оценить результаты обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура». Он включает в себя оценку степени владения физкультурными навыками, обучающихся с ограниченными функциональными возможностями.

3.2. Фонд оценочных средств, для текущей аттестации, включает:

- оценку техники выполнения двигательных действий и приобретенных навыков обучающихся с ограниченными функциональными возможностями очной формы обучения, на практических занятиях, по разделам программы (Приложение 1), количество – 15;
- подготовку «Режима учебного дня», обучающихся, с ограниченными функциональными возможностями, очной формы обучения (Приложение 2), количество – 1;
- ведение «Дневника самоконтроля», обучающимися, с ограниченными функциональными возможностями очной формы обучения (Приложение 3, 6), количество – 1;
- тестирование физической подготовленности (Приложение 4), количество – 3;
- подготовку материала для проверочной работы, в виде реферата, на заданную тему, обучающимися с ограниченными функциональными возможностями заочной формы обучения (Приложение 5), количество – 20;

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра физической культуры и спорта  
 Кафедра физического воспитания

Оценка техники выполнения двигательных действий на практических занятиях, обучающихся  
 с ограниченными функциональными возможностями, очной формы обучения в I текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...7	8...15	16...22
1	Выполнение комплекса упражнений без предметов	Не владеет техникой выполнения упражнений без предметов	Владеет техникой выполнения упражнений без предметов	Уверенно владеет техникой выполнения упражнений без предметов
	Выполнение комплекса упражнений с мячами	Не владеет техникой выполнения упражнений с мячами	Владеет техникой выполнения упражнений с мячами	Уверенно владеет техникой выполнения упражнений с мячами
	Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками	Не владеет техникой выполнения упражнений с гимнастическими палками	Владеет техникой выполнения упражнений с гимнастическими палками	Уверенно владеет техникой выполнения упражнений с гимнастическими палками
2	Выполнение техники спортивной ходьбы	Не владеет техникой спортивной ходьбы	Владеет техникой спортивной ходьбы	Уверенно владеет техникой спортивной ходьбы
	Выполнение техники бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша	Не владеет техникой спринтерского бега, старта и финиша	Владеет техникой спринтерского бега, старта и финиша	Уверенно владеет техникой спринтерского бега, старта и финиша

Оценка техники выполнения двигательных действий на практических занятиях, обучающихся  
 с ограниченными функциональными возможностями, очной формы обучения во II текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...10	11...21	22...32
2	Выполнение техники прыжка в длину с места	Не владеет техникой прыжка в длину с места	Владеет техникой прыжка в длину с места	Уверенно владеет техникой прыжка в длину с места
	Выполнение техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки	Не владеет техникой эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки	Владеет техникой эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки	Уверенно владеет техникой эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки
3	Выполнение техники броска в дартсе.	Не владеет техникой броска в дартсе	Владеет техникой броска в дартсе	Уверенно владеет техникой броска в дартсе
	Выполнение техники броска в сектор 7	Не владеет техникой броска в сектор 7	Владеет техникой броска в сектор 7	Уверенно владеет техникой броска в сектор 7
4	Выполнение техники игры, постановка ловушек	Не владеет техникой игры и постановки ловушек	Владеет техникой игры и постановки ловушек	Уверенно владеет техникой игры и постановки ловушек

Оценка техники выполнения двигательных действий на практических занятиях, обучающихся с ограниченными функциональными возможностями очной формы обучения в III текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...7	8...15	16...22
4	Выполнение техники шашечных окончаний, четыре дамки против одной.	Не владеет техникой шашечных окончаний, четыре дамки против одной	Владеет техникой шашечных окончаний, четыре дамки против одной	Уверенно владеет техникой шашечных окончаний, четыре дамки против одной
5	Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.	Не владеет техникой передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.	Владеет техникой передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.	Уверенно владеет техникой передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.
	Выполнение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков	Не владеет техникой ходьбы в гору, ходьбы со спусков	Владеет техникой ходьбы в гору, ходьбы со спусков	Уверенно владеет техникой ходьбы в гору, ходьбы со спусков
6	Выполнение техники диафрагмального дыхания	Не владеет техникой диафрагмального дыхания	Владеет техникой диафрагмального дыхания	Уверенно владеет техникой диафрагмального дыхания
7	Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения	Не владеет гимнастики глаз для снятия напряжения	Владеет техникой гимнастики глаз для снятия напряжения	Уверенно владеет техникой гимнастики глаз для снятия напряжения

Составитель:

доцент, к. биол. наук, доцент С.И. Хромина

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта  
Кафедра физического воспитания

**Оценочные критерии подготовки «Режима учебного дня» обучающегося  
с ограниченными функциональными возможностями очной формы обучения**

Сумма баллов	Критерии оценки
0 – 2	Режим дня составлен не корректно, без указания основных режимных моментов, времени выполнения. Не соответствует хронобиологическим ритмам жизнедеятельности
3 - 4	Режим дня составлен, с указанием неполного списка основных режимных моментов, недостаточным наполнением форм двигательной активности в течении дня.
5 - 6	Режим дня составлен корректно, с достаточным наполнением разнообразных форм двигательной активности и соблюдением хронобиологических ритмов жизнедеятельности

Составитель:  
доцент, к. биол. наук, доцент С.И. Хромина

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта  
Кафедра физического воспитания

**Оценочные критерии ведения «Дневника самоконтроля» обучающегося  
с ограниченными функциональными возможностями**

Сумма баллов	Критерии оценки
0 – 2	Наблюдения за самочувствием проводятся не систематически, не в полном объеме. Корректировки по дозированию и планированию физической нагрузки не предпринимаются.
3 – 5	Наблюдения за самочувствием проводятся систематически, в полном объеме. Проводится анализ, выполняются корректировки по дозированию физической нагрузки, но не проводится планирование физической нагрузки
6 - 8	Наблюдения за самочувствием проводятся систематически, в полном объеме. Проводится анализ, выполняются корректировки и планирование дозирования физической нагрузки.

Составитель:  
доцент, к. биол. наук, доцент С.И. Хромина

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
 «ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта  
 Кафедра физического воспитания

Контрольные нормативы оценки общей физической подготовленности  
 обучающихся с ограниченными функциональными возможностями  
 очной формы обучения в промежуточной аттестации

№	Тестирование физических качеств	низкий		средний		высокий		
		результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1	Бег 100 м	юн.	14,5	1	14,2	2	13,6	3
		дев.	17,9		17,5		15,6	
2	Прыжок в длину, с места	юн.	211	0,5	226	1	250	1,5
		дев.	171		181		205	
3	Челночный бег 3 x 10 м	юн.	8,1	0,5	7,8	1	7,4	1,5
		дев.	9,1		8,9		8,7	
		<b>Баллы:</b>	<b>0 - 3</b>		<b>4 - 7</b>		<b>8 - 10</b>	

Составитель:  
 доцент, к. биол. наук, доцент С.И. Хромина

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта  
Кафедра физического воспитания

**Примерные темы рефератов для обучающихся с ограниченными функциональными возможностями заочной формы обучения**

1. Адаптивная физическая культура и спорт как социальные феномены. Роль специальных упражнений в адаптивной физической культуре.
2. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
3. Адаптивная физическая культура и ее формы. Влияние физических упражнений на мышцы.
4. Формирование ценностных ориентаций к занятиям физической культурой и спортом. Роль адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в воспитании личности.
5. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
6. Легкая атлетика в системе адаптивной физической культуры.
7. Средства и методы воспитания физических качеств. Развитие основных физических качеств юношей и девушек.
8. Развитие быстроты, двигательных способностей, выносливости
9. Опорно-двигательный аппарат. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
10. Утренняя гигиеническая гимнастика. Адаптивная физическая культура и физическое воспитание.
11. Характеристика основных форм адаптивной физической культуры
12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
13. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом
14. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
15. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха. Биологические ритмы и сон. Наука о весе тела и питании человека.
17. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
18. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
19. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
20. Основные системы адаптивной физической культуры

## Общие положения и требования к написанию реферата

Структура реферата: титульный лист; введение: 1 – 2 стр. с обоснованием актуальности раскрываемой темы; основная часть структурирована по разделам: 10-12 стр.; выводы: 0,5 – 1 стр.; список использованной литературы: 5 – 15 источников

Общий объём реферата – не менее 15 страниц, на листах, формата А4.

Защита реферата происходит публично

### Сумма баллов

### Критерии оценки реферативной работы

	Содержание соответствует теме реферата. Дано обоснование актуальности.
61 – 75/ 61 - 75 баллов	Глубоко и полно раскрыты основные понятия обсуждаемой проблемы. Выводы соответствуют задачам и разделам реферата, основные положения исследования аргументированы. Соблюдены требования к оформлению и объёму реферата.
76 – 90 / 76 - 90 баллов	В реферативную тему исследования привнесена определённая новизна и проявлена самостоятельность в освещении содержания проблемы. Прослеживается наличие собственного подхода в раскрытии содержания вопроса. Методология рассматриваемой тематики соответствует требованиям, предъявляемым к исследованию проблемы. В выводах работы кратко и полно отражены проблемы исследования. В достаточной мере использованы сведения из современных научно-методических источников. Показано владение терминологией и понятийным аппаратом исследуемой темы. Соблюдены все требования к оформлению, культуре и стилю изложения.
91 – 100 / 91 - 100 баллов	Присутствуют новизна и самостоятельность в решении поставленных задач, прослеживается наличие авторской новизны. Глубоко и полно раскрыты возникшие в процессе исследования проблемы, что находит соответствующее отражение в выводах. Хорошо показано умение работать с современной научно-методической литературой. Количество проанализированной литературы соответствует требованиям. Соблюдены все требования по объёму, структуризации и оформлению исследования. Автор в полной мере владеет литературным и специальным стилем подачи материала реферата.

Составитель:

доцент, к. биол. наук, доцент С.И. Хромина



**Примерная форма «Дневника самоконтроля» обучающихся  
с ограниченными функциональными возможностями**

Дни недели	Утренняя гимнастика (контроль пульса)	Закаливающие процедуры (контроль пульса)	Комплекс упражнений (контроль пульса)	Ходьба/Бег (км)	Питание (ккал)	Сон/отход ко сну (час)	Самочувствие +/-	Настроение +/-
Сентябрь								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
Физическое развитие (самоконтроль и самооценка за месяц)	Жизненный индекс	Проба Штанге (сек), Проба Генча (сек)	Силовой индекс	Дистанция за месяц (км)  +/-	Индекс массы тела	Эксперсия гр.клетки  ОГК Вдох (см) – выдох (см)	АД (мм.рт.ст.)  +/-	Мотивация +/-
	$\frac{\text{ЖЕЛ (мл)}}{\text{Масса тела (кг)}}$		$\frac{\text{Сила кисти (кг)} \times 100}{\text{Масса тела (кг)}}$		$\frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{рост м.кв.}}$			

Примечание: АД – артериальное давление; ЖЕЛ – жизненная емкость легких; ОГК – окружность грудной клетки