Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой теории и
методики физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
_____ Костюнина Л.И.
«12» октября 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для текущего контроля успеваемости и
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Медико-биологического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) образовательной программы:
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(заочная форма обучения)

Составитель: Богатова С.В., к.б.н., доцент
кафедры теории и методики физической
культуры и безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «18» октября 2021 г. №2

Ульяновск, 2021

Фонд оценочных средств по дисциплине «Основы адаптивного физического воспитания» включает совокупность оценочных средств, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине, и способов их оценивания при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Шифр оценочного средства	Формируемые компетенций, индикаторы их формирования	Средства оценивания, используемые для текущего и промежуточного оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
Оценочные средства для текущего контроля			
ОС-1*	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, подбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать	**Мини выступление перед группой**	ОР-1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. ОР-3 Использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся.

	комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.		
ОС-2*	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, подбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических	**Реферат**	ОР-1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. ОР-3 Использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся.

	упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.		
ОС-3*	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, подбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их	**Защита итоговой практической работы**	ОР-1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. ОР-2 Выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц. ОР-3 Использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся. ОР-4 Способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

	воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.		
ОС-4	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, подбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и	**Контрольная работа**	ОР-1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. ОР-2 Выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц. ОР-3 Использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся. ОР-4 Способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

	двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.		
Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)			
ОС-5*	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, подбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные	**Зачёт в форме устного собеседования по вопросам**	ОР-1, ОР-2, ОР-3, ОР-4

	возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.		

***** – оценочное средство представлено в рабочей программе дисциплины

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-4 Контрольная работа (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

Тестовые задания по контрольной работе

1. Составной частью двигательного режима является:
1) утренняя гигиеническая гимнастика;
2) пассивный отдых;
3) закаливание
Ключ: 1
2. Интенсивность физкультпаузы во второй половине рабочего дня должна составлять:
1) 30 - 40 % интенсивности первой физкультпаузы;
2) 40 - 50 % интенсивности первой физкультпаузы;
3) 50 - 60% интенсивности первой физкультпаузы.
Ключ: 3
3. Принципы занятий физической активность касаются:
1) комплексности воздействий;
2) разнообразия питания;
3) величины нагрузок;
4) применения медикаментозных средств;
5) поведения во время занятий.
Ключ: 1,3
4. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:
1) постепенное снижение массы тела;
2) снижение физиологических резервов организма;
3) оптимальную физическую и умственную работоспособность.
Ключ: 3
5. Интервал между едой и началом тренировки у ребенка должен составлять:
1) 2 час;
2) 1,5 часа;
3) 1 часа.
Ключ: 1
6. За 10-15 минут до начала тренировки ребенку рекомендуются выпить:
1) 100-150 граммов натурального фруктового сока;
2) 100-150 граммов дистиллированной воды;
3) 100-150 граммов минеральной воды.
Ключ: 1
7. Продолжительность туристического похода выходного дня с детьми дошкольного возраста:
1) не превышает 1-2 часов с остановками на привал после 20 - 30 минут ходьбы;
2) не превышает 3-4 часов с остановками на привал после 50 - 60 минут ходьбы;
3) не превышает 5-6 часов с остановками на привал после 60 – 70 минут ходьбы.
Ключ: 2

8. Людям преклонного возраста показаны:
1) ходьба;
2) бег;
3) силовые тренировки.
Ключ: 1
9. Время работы при физической нагрузке высокой интенсивности составляет:
1) 5 – 30 мин.
2) 30 – 40 мин.
3) 40 - 90 мин.
Ключ: 1
10. Противопоказаниями к занятиям оздоровительной физической культурой являются:
1) психическое заболевание;
2) повышенная масса тела;
3) тромбофлебит;
4) частые кровотечения.
Ключ: 2
11. Умственное утомление это:
1) объективное состояние организма человека;
2) субъективное ощущение человека;
3) психофизиологическая особенность человека.
Ключ: 1
12. Умственная усталость это:
1) объективное ощущение человека;
2) субъективное состояние организма;
3) психологическая особенность человека.
Ключ: 2
13. При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходит:
1) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;
2) сужение сосудов внутренних органов;
3) расширение периферических сосудов конечностей;
4) расширение сосудов внутренних органов.
Ключ: 1,4
14. В процессе продолжительной умственной работы происходит:
1) увеличение времени реакции;
2) уменьшение времени реакции;
3) снижение устойчивости внимания;
4) повышение сосредоточения внимания.
Ключ: 1,3
15. Факторами, влияющими на улучшение умственной работоспособности являются:
1) пониженная температура воздуха;
2) хорошее состояние здоровья;
3) тишина;
4) шум;
5) хорошая освещенность рабочего помещения.
Ключ: 2,3,5
16. Рассеянное внимание, частая смена поз, замедленные движения, слабый интерес к новому материал, отсутствие вопросов являются признаками:
1) незначительное утомление;
2) значительное утомление;
3) резкое утомление.
Ключ: 2

17. Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют:
1) «ритмики»;
2) «аритмики»;
3) «синхронники».
Ключ: 1
18. Наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается в дни:
1) понедельник, вторник, среда;
2) суббота, воскресенье, понедельник;
3) вторник, среда, четверг.
Ключ: 3
19. Период врабатывания будет проходить быстрее:
1) в весеннем семестре;
2) в осеннем семестре.
Ключ: 1
20. Снижение работоспособности происходит быстрее:
1) в весеннем семестре;
2) в осеннем семестре.
Ключ: 1
21. Снижение двигательной активности вызывает состояние:
1) гипоксии;
2) гиподинамии;
3) гипокинезии.
Ключ: 3
22. В физкультурную паузу следует включать:
1) позотонические упражнения;
2) статические упражнения;
3) упражнения на развитие аэробной выносливости.
Ключ: 1
23. Приспособление организма к условиям окружающей среды и физических нагрузок обеспечивается:
1) жировыми запасами организма;
2) внутренними резервами организма.
Ключ: 2
24. Способность организма усиливать свою деятельность по отношению к состоянию относительного покоя называется:
1) адаптация;
2) иррадиация;
3) лабильность;
4) резервы организма.
Ключ: 4
25. Мобилизация физиологических резервов связана:
1) с адаптационной перестройкой гомеостатических механизмов организма;
2) с согласованием работы отдельных органов и систем;
3) с большой устойчивостью и стабильностью;
4) с биологической значимостью реакций для организма.
Ключ: 4
26. Расширение диапазона физиологических резервов организма может обеспечиваться путем:
1) оптимизации условий окружающей среды;
2) закаливания организма;
3) специальных контрольных измерений

4) усиления воздействия нетрадиционных средств.

Ключ: 2

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Шкала оценивания (максимальное количество баллов)	
Последовательно и аргументировано излагает знания о правилах пожарной и производственной безопасности в условиях образовательного учреждения; основных медико-гигиенических аспектах человеческой жизнедеятельности; основных факторах нанесения вреда здоровью организма человека и угрозы его жизни; основных понятий безопасности жизнедеятельности; индивидуальных физических возможностях для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	> 40 % правильных ответов	> 42
	41-50 % правильных ответов	44-52
	51-60 % правильных ответов	56-60
	61-65 % правильных ответов	64-68
	66-70 % правильных ответов	72-76
Демонстрирует понимание необходимости осуществлять обучение основным правилам поведения в условиях чрезвычайной ситуации (аварии, катастрофе, стихийном бедствии); основным методикам и средствам защиты людей от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; оказания первой помощи пострадавшим при возникновении неотложных состояний; применения мер профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности; применения различных методов защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях; формирования у детей и подростков мотивации к здоровому образу жизни и культуру безопасного поведения.	71-75 % правильных ответов	82-86
	76-80 % правильных ответов	92-96
	81-85 % правильных ответов	76-84
	86-90 % правильных ответов	84-92
	91-95 % правильных ответов	92-100
	96-100 % правильных ответов	100-104
Всего:	104	

Рекомендации по использованию оценочного средства

Контрольная работа выполняется в форме письменного тестирования по теоретическим вопросам курса и включает 26 вопросов. Критерии оценивания: за каждый правильный ответ - 4 балла. Задание выполняется индивидуально.