

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Информационно-технологический университет»
(АНО ВО ИТУ)**

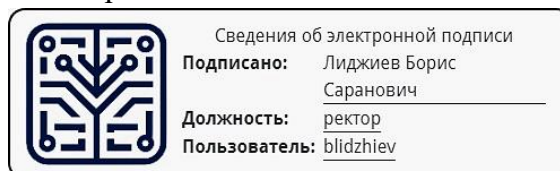
ПРИНЯТО

Решением Ученого Совета
АНО ВО ИТУ
Протокол № 01

от « 17 » января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНО ВО ИТУ Б.С. Лиджиев



от « 17 » января 2025 г.

**Фонд оценочных средств (материалов) (актуализированная версия)
Текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)**

ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.02.ДЭ.01.03 АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Для направления подготовки:

40.03.01 Юриспруденция
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

правоприменительный; экспертно-консультационный

Направленность (профиль):

Гражданско-правовой

Форма обучения:

очная, очно-заочная, заочная

Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Показатели оценивания результатов обучения

Шкала оценивания			
Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Не знает: нормы здорового образа жизни Не умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Поверхностно знает: нормы здорового образа жизни В целом умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но	Знает: нормы здорового образа жизни, но допускает несущественные ошибки Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

<p>Не владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>испытывает затруднения В целом владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>социальной и профессиональной деятельности, но иногда затрудняется с объективной оценкой Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
--	--	--	---

УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

<p>Не знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Не умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Не владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления</p>	<p>Поверхностно знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности В целом умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но испытывает затруднения В целом владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для</p>	<p>Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но допускает несущественные ошибки Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда затрудняется с объективной оценкой Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов</p>	<p>Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления</p>
---	---	---	--

полноценной профессиональной и другой деятельности	укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но испытывает сильные затруднения	физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	полноценной профессиональной и другой деятельности
--	--	---	--

Оценочные средства (материалы)

Разъясните основные понятия:

№	Определение	Понятие
1.	Методика физических упражнений, разработанная для людей с ограниченными возможностями, дефектами опорно-двигательного аппарата или инвалидностью. Главной целью адаптивной гимнастики является улучшение физической формы, координации движений и общего самочувствия у людей с ограниченными возможностями.	Адаптивная гимнастика
2.	Адаптивная гимнастика предполагает индивидуальный подход к каждому участнику, учитывая его индивидуальные особенности и ограничения.	Индивидуальный подход
3.	Адаптивная гимнастика включает в себя различные упражнения, такие как растяжка, силовые упражнения, балансирование и координационные упражнения. Техника выполнения упражнений может быть адаптирована, чтобы соответствовать возможностям и потребностям каждого участника.	Упражнения и техника
4.	Целью адаптивной гимнастики является активация мышц и укрепление опорно-двигательного аппарата. Это помогает улучшить суставную подвижность, силу и гибкость.	Активация мышц
5.	Адаптивная гимнастика направлена на расширение диапазона движений участников, включая гибкость позвоночника, суставов и мышц.	Расширение диапазона движений
6.	В адаптивной гимнастике участникам уделяется внимание к самооценке и развитию психологического комфорта. Это помогает им повысить уверенность в себе и развить позитивное отношение к своему телу и движениям.	Собственная оценка и развитие
7.	Для выполнения упражнений в адаптивной гимнастике может быть необходимо использование специального оборудования, такого как роликовые стулья, силовые тренажеры или эластичные ленты.	Использование специального оборудования
8.	В адаптивной гимнастике участникам помогают определить и достичь индивидуальных целей, связанных с физической активностью, мобильностью или пользой для здоровья.	Индивидуальные цели
9.	Адаптивная гимнастика включает растяжку и гибкость как важные аспекты занятий. Это помогает улучшить подвижность суставов и гибкость мышц.	Растяжка и гибкость
10.	В адаптивной гимнастике уделяют внимание работе с дыханием. Упражнения с дыханием могут помочь улучшить концентрацию, снять стресс и повысить	Работа с дыханием

	энергетику.	
11.	Адаптивную гимнастику могут проводить и/или наблюдать специалисты, такие как физиотерапевты, реабилитологи или инструкторы по адаптивной физической культуре, чтобы обеспечить безопасность и эффективность упражнений.	Участие специалистов
12.	В адаптивной гимнастике могут проводиться групповые занятия, где участники имеют возможность общаться и поддерживать друг друга. Групповая динамика может стимулировать мотивацию и улучшать психологическое благополучие.	Групповые занятия
13.	Адаптивная гимнастика включает в себя упражнения, которые адаптированы к индивидуальным возможностям и ограничениям участников. Это обеспечивает безопасность и комфорт во время занятий.	Адаптированные упражнения

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
1.	Какие виды упражнений могут быть использованы в адаптивной гимнастике?	Упражнения для растяжки, силовые тренировки, координационные упражнения и упражнения на равновесие.
2.	Какую роль играет дыхание в адаптивной гимнастике?	Дыхание помогает расслабиться и снять напряжение.
3.	Как часто следует заниматься адаптивной гимнастикой?	Не менее 2-3 раз в неделю для достижения результатов.
4.	В каких условиях можно заниматься адаптивной гимнастикой?	В специализированных центрах или группах, индивидуально, при помощи физиотерапевта или инструктора.
5.	Какие цели могут ставиться при занятиях адаптивной гимнастикой?	Укрепление мышц, повышение гибкости, улучшение координации и равновесия.
6.	Какую роль играют групповые занятия в адаптивной гимнастике?	Поддержка участников, мотивация и способствуют психологическому благополучию.
7.	Какие группы людей могут использовать адаптивную гимнастику?	Адаптивная гимнастика может быть полезна для людей с физическими ограничениями, инвалидами, людей с дефектами опорно-

		двигательного аппарата и другими ограничениями.
--	--	---

Тестовые задания:

1.	Что такое адаптивная гимнастика?
A)	Гимнастика, адаптированная для разных возрастных групп
B)	Спортивная дисциплина для профессионалов
B)	Методика физических упражнений для людей с ограниченными возможностями
Г)	Техника растяжки и гибкости

2.	Какие группы людей могут использовать адаптивную гимнастику?
A)	Только дети
B)	Только старший возраст
B)	Люди с ограниченными возможностями
Г)	Все вышеперечисленное

3.	Какие преимущества может принести адаптивная гимнастика?
A)	Укрепление мышц и суставов
B)	Улучшение координации и гибкости
B)	Повышение самооценки и общего самочувствия
Г)	Все вышеперечисленное

4.	Что может включать в себя адаптивная гимнастика?
A)	Растяжку и гибкость
B)	Силовые тренировки
B)	Координационные упражнения
Г)	Все вышеперечисленное

5.	Какую роль играет инструктор в адаптивной гимнастике?
А)	Он осуществляет контроль над упражнениями
Б)	Он помогает адаптировать упражнения к индивидуальным возможностям
В)	Он обеспечивает безопасность во время занятий
Г)	Все вышеперечисленное

6.	Целью адаптивной гимнастики является:
А)	Повышение гибкости и силы
Б)	Улучшение физической формы и общего самочувствия
В)	Обучение хореографическим элементам
Г)	Все вышеперечисленное

7.	Какие физические параметры развивает адаптивная гимнастика?
А)	Гибкость и сила
Б)	Координация и равновесие
В)	Подвижность суставов и силовая выносливость
Г)	Все вышеперечисленное

8.	Какая роль упражнений с дыханием в адаптивной гимнастике?
А)	Улучшение функции легких и кровообращения
Б)	Развитие гибкости реберного сустава
В)	Регуляция дыхания и поддержание энергетического баланса
Г)	Все вышеперечисленное

9.	Как часто следует заниматься адаптивной гимнастикой для достижения видимых результатов?
А)	Один раз в неделю
Б)	Три раза в неделю
В)	Пять раз в неделю
Г)	Зависит от физических возможностей и целей участника

10.	В каких условиях можно заниматься адаптивной гимнастикой?
А)	Групповые занятия с инструктором
Б)	Индивидуальные занятия с физиотерапевтом
В)	Занятия в специализированных центрах реабилитации
Г)	Все вышеперечисленное

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
в	г	г	г	г
6	7	8	9	10
г	г	в	г	г

Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены или могут использоваться собственные технические средства;

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме на языке Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика).

Доступная форма предоставления заданий оценочных средств: в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода).

Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно на языке Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Оценивание знаний обучающихся осуществляется по 4-балльной шкале при проведении экзаменов и зачетов с оценкой (оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно») или 2-балльной шкале при проведении зачета («зачтено», «не зачтено»).

При прохождении обучающимися промежуточной аттестации оцениваются:

1. Полнота, четкость и структурированность ответов на вопросы, аргументированность выводов.
2. Качество выполнения практических заданий (при их наличии): умение перевести теоретические знания в практическую плоскость; использование правильных форматов и методологий при выполнении задания; соответствие результатов задания поставленным требованиям.
3. Комплексность ответа: насколько полно и всесторонне обучающийся раскрыл тему вопроса и обратился ко всем ее аспектам.

Критерии оценивания

4-балльная шкала и 2-балльная шкалы	Критерии
«Отлично» или «зачтено»	<p>1. Полные и качественные ответы на вопросы, охватывающие все необходимые аспекты темы. Обучающийся обосновывает свои выводы с использованием соответствующих фактов, данных или источников, демонстрируя глубокую аргументацию.</p> <p>2. Обучающийся успешно переносит свои теоретические знания в практическую реализацию. Выполненные задания соответствуют высокому уровню качества, включая использование правильных форматов, методологий и инструментов.</p> <p>3. Обучающийся анализирует и оценивает различные аспекты темы, демонстрируя способность к критическому мышлению и самостоятельному исследованию.</p>
«Хорошо» или «зачтено»	<p>1. Обучающийся предоставляет достаточно полные ответы на вопросы с учетом основных аспектов темы. Ответы обучающегося имеют ясную структуру и последовательность, делая их понятными и логически связанными.</p> <p>2. Обучающийся способен применить теоретические знания в практических заданиях. Выполнение задания в целом соответствует требованиям, хотя могут быть некоторые недочеты или неточные выводы по полученным результатам.</p> <p>3. Обучающийся представляет хорошее понимание темы вопроса, охватывая основные аспекты и направления ее изучения. Ответы обучающегося содержат достаточно информации, но могут быть некоторые пропуски или недостаточно глубокие суждения.</p>
«Удовлетворительно» или «зачтено»	<p>1. Ответы на вопросы неполные, не охватывают всех аспектов темы и не всегда структурированы или логически связаны. Обучающийся предоставляет верные выводы, но они недостаточно аргументированы или основаны на поверхностном понимании предмета вопроса.</p> <p>2. Обучающийся способен перенести теоретические знания в практические задания, но недостаточно уверен в верности примененных методов и точности в их выполнении. Выполненное задание может содержать некоторые ошибки, недочеты или расхождения.</p> <p>3. Обучающийся охватывает большинство основных аспектов темы вопроса, но демонстрирует неполное или поверхностное их понимание, дает недостаточно развернутые объяснения.</p>
«Неудовлетворительно» или «не зачтено»	<p>1. Обучающийся отвечает на вопросы неполно, не раскрывая основных аспектов темы. Ответы обучающегося не структурированы, не связаны с заданным вопросом, отсутствует их логическая обоснованность. Выводы, предоставляемые обучающимся, представляют собой простые утверждения без анализа или четкой аргументации.</p> <p>2. Обучающийся не умеет переносить теоретические знания в практический контекст и не способен применять их для выполнения задания. Выполненное задание содержит много ошибок, а его результаты не соответствуют поставленным</p>

	<p>требованиям и (или) неправильно интерпретируются.</p> <p>3. Обучающийся ограничивается поверхностным рассмотрением темы и не показывает понимания ее существенных аспектов. Ответ обучающегося частичный или незавершенный, не включает анализ рассматриваемого вопроса, пропущены важные детали или связи.</p>
--	--