

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

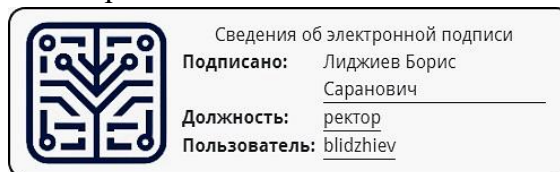
ПРИНЯТО

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.01.04 АДАПТИВНАЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Оценочные средства (материалы)
Дисциплина «Адаптивная общефизическая подготовка»

Разъясните основные понятия:

№	Определение	Понятие
1.	Комплекс тренировок, направленных на развитие и укрепление основных физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, быстрота и координация	Общая физическая подготовка
2.	Процесс приспособления организма к различным физическим нагрузкам. по мере тренировок организм адаптируется к нагрузкам и становится более эффективным в выполнении физических задач.	Адаптация
3.	Основные характеристики организма, определяющие его физическую способность выполнять различные движения и задачи. примеры физических качеств включают силу, скорость, гибкость, выносливость и координацию.	Физические качества
4.	Систематическое выполнение физических упражнений и задач для развития и улучшения физических качеств. тренировки могут быть различными по интенсивности, продолжительности и характеру упражнений.	Тренировка
5.	Уровень физической нагрузки, который определяется каким-либо параметром, таким как скорость, сила, пульс или тяжесть используемых грузов. интенсивность тренировки может быть легкой, умеренной или высокой.	Интенсивность тренировки
6.	Принцип тренировки, состоящий в постепенном увеличении интенсивности, объема и сложности тренировок с течением времени. прогрессивная нагрузка способствует адаптации организма и прогрессу в развитии физических качеств.	Прогрессивная нагрузка
7.	Принцип тренировки, который заключается в использовании различных типов физических упражнений и задач. разнообразие тренировок помогает развивать различные физические качества и препятствует привыканию организма к однотипной нагрузке.	Разнообразие тренировок
8.	Неотъемлемая часть общефизической подготовки, которая включает периоды покоя и восстановления после тренировок. регенерация и отдых позволяют организму восстановиться и адаптироваться к тренировочным нагрузкам.	Регенерация и отдых
9.	Фокусировка на развитии определенных физических качеств и навыков в соответствии с требованиями конкретного вида спорта или деятельности. Специализация позволяет максимизировать результаты в конкретной области.	Спортивная специализация

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
1.	Какие физические качества развиваются в адаптивной общефизической подготовке?	Сила, выносливость, гибкость, координация, скорость и равновесие.
2.	Какие принципы тренировки следует применять в адаптивной общефизической подготовке?	Прогрессивная нагрузка, разнообразие тренировок, индивидуализация тренировок и периодизация тренировочного процесса.
3.	Какую роль играет отдых и регенерация в адаптивной общефизической подготовке?	Позволяют организму восстановиться после тренировок, предотвращают перетренировку и способствуют прогрессу в развитии физических качеств.
4.	Как можно оценить прогресс в адаптивной общефизической подготовке?	С помощью физических тестов, измерений физических показателей (например, силы или выносливости), субъективной оценки самочувствия и достижений, а также сравнения текущих результатов с предыдущими.
5.	Что означает индивидуализация тренировок в адаптивной общефизической подготовке?	Предполагает учет индивидуальных особенностей, целей и потребностей каждого человека при разработке и проведении тренировочного процесса.
6.	Что такое периодизация тренировок в адаптивной общефизической подготовке?	Распределение тренировочного процесса на фазы и циклы с различными целями и интенсивностью, чтобы достичь наилучшего результата.
7.	Какие факторы можно учитывать при разработке программы адаптивной общефизической подготовки?	Можно учитывать индивидуальные особенности (возраст, пол, здоровье), цели, требования спорта или активности, уровень подготовки и ресурсы.
8.	Какие методы можно использовать для оценки физического прогресса в адаптивной общефизической подготовке?	Можно использовать: физические тесты, измерение показателей (например, силы, выносливости), самооценку и оценку тренера.
9.	Зачем важно разнообразие тренировок в адаптивной общефизической	Позволяет развивать различные физические

	подготовке?	качества, предотвращает привыкание к однотипной нагрузке и способствует общему развитию организма.
10.	Что означает принцип прогрессивной нагрузки?	Постепенное увеличение интенсивности, объема и сложности тренировок с целью стимулирования адаптации организма и достижения прогресса.

Тестовые задания:

1.	Что такое адаптивная общефизическая подготовка?
А)	Система тренировок для развития конкретных физических качеств.
Б)	Методика тренировок для адаптации организма к различным нагрузкам.
В)	Программа физической подготовки только для профессиональных спортсменов.
Г)	Упражнения, направленные на снижение риска возникновения спортивных травм.

2.	Какие физические качества развиваются в адаптивной общефизической подготовке?
А)	Только сила и выносливость.
Б)	Только гибкость и быстрота.
В)	Различные физические качества, включая силу, выносливость, гибкость, быстроту и координацию.
Г)	Только физические качества, необходимые для определенного вида спорта.

3.	Какие принципы тренировки применяются в адаптивной общефизической подготовке?
А)	Принцип монотонности и принцип специфичности.
Б)	Принцип регулярности и принцип индивидуализации.
В)	Принцип разнообразия и принцип интенсивности.
Г)	Принцип прогрессивной нагрузки и принцип здравого смысла.

4.	Какую роль играет отдых и регенерация в адаптивной общефизической подготовке?
----	---

А)	Отдых и регенерация не имеют значения в адаптивной общефизической подготовке.
Б)	Они помогают предотвратить перетренировку и повысить результативность тренировок.
В)	Они способствуют развитию только физического здоровья.
Г)	Они требуются только перед соревнованиями или важными событиями.

5.	Как можно оценить прогресс в адаптивной общефизической подготовке?
А)	По ощущениям и субъективной оценке.
Б)	По физическим показателям, таким как сила и выносливость.
В)	Только на основе оценки тренера или специалиста по физической подготовке.
Г)	Отсутствует возможность оценки прогресса.

6.	Что составляет сущностную основу адаптивного спорта?
А)	Совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохранных функций.
Б)	Соревновательная деятельность.
В)	Удовлетворение потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в общении.
Г)	Целенаправленная подготовка к соревновательной деятельности.

7.	Что предусматривает принцип непрерывности физкультурного образования?
А)	Активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии.
Б)	Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений.
В)	Процесс освоения норм межличностного взаимодействия и правил поведения.
Г)	Сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни.

8.	На каких областях знаний базируется адаптивная физическая культура?
А)	Коррекционной педагогике
Б)	Медицине
В)	Микробиологии
Г)	Физической культуре

9.	Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры?
А)	общеметодические
Б)	социально-методические
В)	социальные
Г)	специально-методические

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
б	в	в	б	б
6	7	8	9	10
б,г	г	а,б,г	а,в,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>
--	--