

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Владимирович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 28.02.2024 14:58:08

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c272df0610c6c81

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

УТВЕРЖДАЮ  
декан экономического факультета

\_\_\_\_\_ Серeda Н.А.

14 июня 2023 года

**Фонд  
оценочных средств по дисциплине  
Адаптивная физическая культура**

Направление подготовки (специальность) ВО	<u>38.03.01 Экономика</u>
Направленность (специализация)/ профиль	<u>«Бухгалтерский учет, анализ и аудит»</u>
Квалификация выпускника	<u>бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Срок освоения ОПОП ВО	<u>5 лет</u>

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний, умений и уровня приобретённых компетенций студентов очной формы обучения направления подготовки 38.03.01 Экономика, профиля «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» по дисциплине «Адаптивная физическая культура».

Разработчик:

заведующий кафедрой Якунин Ю.И. \_\_\_\_\_

Обсужден на заседании кафедры физической культуры и спорта,  
протокол № 8 от 28.04.2023г.

Заведующий кафедрой Якунин Ю.И. \_\_\_\_\_

Согласовано:

Председатель методической комиссии экономического факультета

Королёва Е.В. \_\_\_\_\_

Протокол № 3 от 07 июня 2023 года.

**Паспорт  
фонда оценочных средств**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Профиль: «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				Вид	кол-во
1	2	3	4	5	6
1	Общая физическая подготовка	ОК-8 ОК-8		Оценка техники выполнения легкоатлетических упражнений	3
2	Легкая атлетика				
3	Спринтерский бег	ОК-8		Техника спринтерского бега	3
4	Лыжная подготовка	ОК-8		Оценка техники лыжных ходов, спусков и подъёмов на лыжах	3
5	Баскетбол	ОК-8		Оценка техники элементов баскетбола	6
6	Волейбол	ОК-8		Оценка техники элементов волейбола	6
7	Футбол	ОК-8		Оценка техники элементов футбола	6
8	Фитнес	ОК-8		Оценка техники элементов фитнеса	6
9	Силовые вида спорта	ОК-8		Оценка техники выполнения комплексов силовой гимнастики, соревновательных упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге	6
10	Настольный теннис	ОК-8		Оценка техники элементов настольного тенниса	5
11	Стрельба из пневматической винтовки	ОК-8		Оценка техники стрельбы	2
12	Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности. Методы мышечной релаксации	ОК-8		Опрос	10
1	2	3	4	5	6

13	Методика планирования самостоятельных занятий оздоровительной направленности	ОК-8		Опрос	10
Всего:					74

### Разделы 1-11. Виды спорта по выбору студентов

**Контролируемые компетенции (или их части):** способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8). В ходе изучения данного раздела студент должен продемонстрировать, что он

**умет:** использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для достижения должного уровня физической подготовленности, формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять средства отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности специалиста при выполнении профессиональных видов работ;

**владеет:** навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Контрольные задания для оценки техники видов спорта (по рекомендации врача)

№ п/п	Вид спорта	Элементы техники
2	Легкая атлетика	Техника беговых и прыжковых упражнений Техника высокого старта Техника бега на средние и длинные дистанции
3	Спринтерский бег	Техника низкого старта Техника спринтерского бега Финиширование
4	Лыжная подготовка	Техника классических лыжных ходов Техника одновременного двушажного конькового хода Техника спусков и подъёмов на лыжах
5	Баскетбол	Техника ловли и передачи мяча одной, двумя руками Техника ведения мяча правой, левой рукой Остановка после ведения мяча, повороты на месте Техника броска мяча в корзину после ведения Техника штрафного броска Технические действия в защите и в нападении
6	Волейбол	Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками Верхняя прямая подача Прием мяча после подачи Атакующий удар Блокирование Технические действия в защите и в нападении
7	Футбол	Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью,

		головой Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы Выполнение свободного удара Выполнение штрафного удара Технические действия в защите и в нападении
8	Фитнес	Техника базовых шагов Техника упражнений в партере Степ-аэробика Пмлатес Комплексы упражнений со спортивными снарядами Стрейчинг
9	Силовые виды спорта	Комплексы силовой гимнастики для различных мышечных групп Техника классических (соревновательных) упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге,
10	Настольный теннис	Игровые стойки, перемещения, способы хвата ракетки Подача, приём подач «Подрезка» справа, слева Игра «откидной» ракеткой Техника игры в атаке и в защите
11	Стрельба из пневматической винтовки	Изготовка сидя, стоя; прицеливание, задержка дыхания, нажатие спускового крючка Стрельба на «кучность»

### Критерии оценки техники выполнения элементов вида спорта

Оценка «зачтено» ставится, если:

- технический элемент выполняется без ошибок, техника стабильна, или
- технический элемент выполняется без ошибок, но техника нестабильна (появляются незначительные технические ошибки при неоднократном выполнении технического элемента), или
- технический элемент выполняется с незначительными ошибками.

Оценка «не зачтено» ставится, если

технический элемент не выполняется или выполняется с существенными ошибками

### Методико-практический раздел (дидактические единицы 12-13)

#### Вопросы к опросу по методико-практическому разделу

**Контролируемые компетенции (или их части):** способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

По итогам изучения раздела студент должен

- **знать:** роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности; методiku самостоятельного использования средств физического воспитания для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;

- **уметь:** самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физической культуры для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; использовать

систематические занятия физическими упражнениями, для достижения должного уровня физической подготовленности, формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять средства физического воспитания и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности специалиста при выполнении профессиональных видов работ;

- **владеть:** навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

## **12 Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности. Методы мышечной релаксации**

1. Что следует учитывать при выборе вида спорта для самостоятельных занятий?
2. Какое время дня считается оптимальным для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности?
3. Какие принципы тренировки следует учитывать при планировании самостоятельных занятий физическими упражнениями?
4. Что понимается под термином «физическая нагрузка»?
5. Какова рациональная тренировочная нагрузка оздоровительных занятий для лиц студенческого возраста (пульсовой режим)?
6. В какой последовательности выполняются упражнения для развития быстроты, координационных возможностей, силы в комплексной тренировке?
7. Как правильно подобрать величину отягощений (сопротивлений) в упражнениях, направленных на развитие силовой выносливости?
8. Какие существуют способы постепенного повышения нагрузок в упражнениях, направленных на развитие силовых возможностей?
9. Задачи, которые помогают решить методы мышечной релаксации в спорте и в профессиональной деятельности
10. Средства и методы мышечной релаксации

## **13 Методика планирования самостоятельных занятий оздоровительной направленности**

1. Почему занятия физическими упражнениями способствуют повышению уровня здоровья, адаптационных резервов организма?
2. Развитию каких физических качеств следует уделять основное внимание в занятиях оздоровительной направленности? Почему?
3. Формы занятий оздоровительной направленности, их цели и место в режиме дня
4. Активная и пассивная гибкость, методы активного и пассивного растягивания
5. Планирование занятия, направленного на комплексное развитие физических качеств
6. Планирование занятия, направленного на развитие силовой выносливости
7. Планирование занятия, направленного на развитие общей выносливости
8. Каким видам спорта следует отдавать предпочтение для успешного решения оздоровительных задач?
9. Планирование тренировочного микроцикла в самостоятельных занятиях оздоровительной направленности
10. Места занятий и экипировка для физкультурно-оздоровительной тренировки

### **Методика проведения опроса**

По итогам изучения раздела проводится опрос (в письменной или устной форме), студенту предлагается по два вопроса, выбранных случайным образом, из каждой темы раздела.

### **11. Критерии оценки при проведении опроса**

Оценка «зачтено» – выставляется студенту, который

- правильно и логически стройно излагает учебный материал, приводит точные формулировки определений; продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, знание методики использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях и методов самоконтроля физического и морфофункционального состояния организма, или
- по существу отвечает на поставленные вопросы, с небольшими погрешностями приводит формулировки определений, в ответе допускает небольшие пробелы, не искажающие его содержания; продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, имеет представление о методике использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях, знает методы самоконтроля в занятиях физическими упражнениями, или
- не совсем твердо владеет материалом, при ответах допускает малосущественные погрешности, искажения логической последовательности, или
- дал правильные ответы не менее чем на 4 вопроса.

Оценка «не зачтено» – выставляется студенту, который не отвечает или не дает правильный ответ на три и более вопроса.

#### **Порядок контроля освоения дисциплины для студентов, освобожденных от практических занятий**

Студенты с ограниченными физическими возможностями, освобожденные от практических занятий по физической культуре, выполняют те разделы программы, которые доступны им по состоянию здоровья. Кроме того, студенты, освобожденные от практических занятий, представляют рефераты по темам, связанным с доступными видами двигательной активности; организацией самостоятельных занятий оздоровительной направленности с учётом имеющихся ограничений к выполнению физических упражнений; с различными средствами и методами оздоровления организма, повышения физической работоспособности, иммунитета, улучшения эмоционального состояния и развития морально-волевых качеств.

#### **Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий**

Студент выбирает любую из предложенных тем

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества
2. Роль физической культуры в жизни человека и общества
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента
4. Физическая культура личности
5. Основные функциональные системы, обеспечивающие двигательную деятельность
6. Роль физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья
7. Процессы утомления и восстановления при физической и умственной деятельности
8. Повышение резервных возможностей организма под воздействием направленной тренировки
9. Физические нагрузки в режиме дня
10. Влияние физических нагрузок на работоспособность

11. Методы оценки и коррекции нарушений осанки
12. Методы коррекции недостатков телосложения
13. Принципы планирования занятий физическими упражнениями
14. Индивидуальный подход к планированию занятий физическими упражнениями
15. Планирование тренировочного микроцикла кондиционной направленности
16. Самоконтроль физического развития и функционального состояния
17. Формы и методы самоконтроля в занятиях физическими упражнениями
18. Дыхательная гимнастика
19. Лечебный массаж
20. Хатха-Йога
21. Цыгун
22. Оздоровительная ходьба
23. Оздоровительный бег
24. Фитотерапия
25. Физическая культура в регулировании моего здоровья и работоспособности

### **Критерии оценки реферата**

Оценка «зачтено» выставляется студенту

- если раскрыто содержание темы, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, определено личное отношение к рассматриваемой теме и отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, знание методики использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях и методов самоконтроля физического и морфофункционального состояния организма, или

- если тема в основном раскрыта, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, знание методики использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях и методов самоконтроля физического и морфофункционального состояния организма, но при ответах на вопросы допустил несущественные ошибки, или

- если тема раскрыта не полностью, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, не отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент не продемонстрировал твердое владение материалом, при ответах допускает ошибки, искажения логической последовательности.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если тема не раскрыта, рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма не соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата или отсутствуют; не отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент не продемонстрировал



владение материалом, при ответах допускает существенные ошибки, или не отвечает на поставленные вопросы.

### **Требования к промежуточной аттестации по дисциплине**

Оценка «**зачтено**» выставляется студенту, получившему по итогам изучения каждого раздела дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» оценку «зачтено»

Оценка «**не зачтено**» выставляется студенту, имеющему оценку «не зачтено» по любому из разделов дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».