

Приложение 1 к рабочей программе
по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Адаптивная физическая культура»»

Федеральное агентство связи

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)



Утверждаю
Директор УрТИСИ СибГУТИ
Е.А. Минина
2020 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Адаптивная физическая культура»»
для основной профессиональной образовательной программы по направлению
11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»
направленность (профиль) – Инфокоммуникационные технологии в услугах связи
квалификация – бакалавр
форма обучения – очная
год начала подготовки (по учебному плану) – 2020

Екатеринбург 2020

Приложение 1 к рабочей программе
по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Адаптивная физическая культура»»

Федеральное агентство связи

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю
Директор УрТИСИ СибГУТИ
_____ Е.А. Минина
« ____ » _____ 2020 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Адаптивная физическая культура»»
для основной профессиональной образовательной программы по направлению
11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»
направленность (профиль) – Инфокоммуникационные технологии в услугах связи
квалификация – бакалавр
форма обучения – очная
год начала подготовки (по учебному плану) – 2020

Екатеринбург 2020

1. Перечень компетенций и индикаторов их достижения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Этап	Предшествующие этапы (с указанием дисциплин)
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	2	1 этап – Физическая культура и спорт
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	2	1 этап – Физическая культура и спорт
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2	1 этап – Физическая культура и спорт

Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине: зачет (2,3,4,5,6 семестр).

2. Показатели, критерии и шкалы оценивания компетенций

2.1 Показателем оценивания компетенций на этапе их формирования при изучении дисциплины является уровень их освоения.

Шкала оценивания	Результаты обучения	Дескрипторы уровней освоения компетенций
УК-7.1 – Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля		
Низкий (пороговый) уровень	Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля	Общие понятия о физических упражнениях и значении физической культуры в жизни человека.
Средний уровень		Виды физических упражнений, значение физической культуры в жизни человека и общества.
Высокий уровень		Виды физических упражнений и их влияние на организм человека. Роль и назначение физической культуры в жизни каждого человека и общества в целом.
УК-7.2 – Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни		
Низкий (пороговый) уровень	Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Применять на практике средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья. Придерживается здорового образа жизни.
Средний уровень		Применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья. Придерживается здорового образа жизни. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования
Высокий уровень		Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. Ведет здоровый образ жизни. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.
УК-7.3 – Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		

Низкий (пороговый) уровень		Владеет общими средствами методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Средний уровень	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Высокий уровень		Владеет разнообразными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2.2 Таблица соответствия результатов промежуточной аттестации по дисциплине уровню этапа формирования компетенций

Форма контроля	Шкала оценивания	Код индикатора достижения компетенций	Уровень освоения компетенции
Зачёт	Зачёт	УК 7.1	низкий
		УК 7.2	средний
		УК 7.3	средний

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Процесс оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, представлен в таблицах по формам обучения:

Тип занятия	Тема (раздел)	Оценочные средства
	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Практическое занятие	Введение в предмет физической культуры. Ознакомление с правилами безопасности поведения на уроках физической культуры. Организация учебного процесса со студентами адаптивной физической культуры. Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости	Контрольные тесты и нормативы. Для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья – защита рефератов и ответы на
	Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ». Развитие ловкости, быстроты и выносливости.	
	Совершенствование техники бега. Развитие выносливости и скоростных качеств.	
	Обучение технике общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. ОРУ с теннисным мячом. Укрепление мышечного корсета. Развитие ловкости, гибкости, координации.	
	Обучение технике силовых упражнений, упражнения на растягивание в парах и релаксацию. ОРУ на гимнастической стенке. Развитие координации, силы и гибкости	

Обучение комплексу упражнений с гантелями в основной стойке, в движении. Развитие выносливости.	перечень теоретических вопросов
Совершенствование техники силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие силы, ловкости, гибкости.	
Обучение упражнениям со скакалкой, с обручем. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями. Дыхательная гимнастика	
Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование техники упражнений с набивными мячами.	
Совершенствование силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты.	
Обучение технике силовых упражнений с экспандером. Совершенствование техники упражнений у гимнастической стенки.	
Обучение навыкам осанки с гимнастической палкой. Развитие силы, координации и равновесия.	
Обучение технике ОРУ, со скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом.	
Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах.	
Развитие силы, ловкости, гибкости. Ознакомление с игрой «Дартс».	
Обучение простейшим приемам самомассажа. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки.	
Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом у гимнастической стенки.	
Совершенствование силовых упражнений с экспандером. Развитие выносливости, силы, ловкости и гибкости.	
Обучение технике броска теннисным мячом. Совершенствование техники упражнений с гантелями, набивным мячом	
Обучение технике упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц спины на фитнес-мячах с гантелями. Совершенствование ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой, обручем.	
Обучение игре в настольный теннис. Совершенствование ОРУ, растягивание, укрепление мышечного корсета в парах. Совершенствование СБУ. Развитие координации и равновесия.	
Совершенствование техники бега и спортивной ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты.	
Развитие техники бега и ходьбы Совершенствование общеразвивающих упражнений, СБУ.	
Совершенствование техники бега и ходьбы Развитие синхронности и координации движений: в парах. Развитие ловкости, быстроты, выносливости.	
Совершенствование техники СБУ, ОРУ в движении.	
Обучение элементам расслабления, улучшение координации. Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений с набивным мячом, с гантелями.	
Обучение технике ОРУ с гимнастическими палками, обручами, упражнениям на растягивание. Обучение комплексу упражнений при избыточном весе.	
Совершенствование техники силовых упражнений с гимнастической скамейкой. Развитие силы, ловкости, гибкости.	
Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками, с гантелями, упражнения на растягивание у гимнастической стенки. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, в партере.	

Обучение упражнениям с набивными мячами, у гимнастической стенки, в парах. Совершенствование техники упражнений, на укрепление мышечного корсета.
Обучение упражнениям на растягивание у гимнастической стенки и в парах. Совершенствование техники силовых упражнений с экспандером. Упражнения развивающие внимание, развитие силы, ловкости, гибкости.
Совершенствование скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости.
Развитие силовых качеств с набивным мячом, экспандером. Упражнения развивающие внимание, развитие силы, ловкости, гибкости.
Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины с набивным мячом и гантелями.
Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силы, ловкости, гибкости.
Обучение комплексу упражнений на сопротивление, растягивание, гибкость в парах. Совершенствование силовых упражнений с гантелями, набивным мячом.
Развитие координации и равновесия. Спортивные игры.
Обучение технике упражнений с экспандером в парах. Совершенствование техники ОРУ в движении. Совершенствование комплекса упражнений на растягивание, координацию.
Совершенствование техники силовых упражнений, с набивным мячом в партере, с гантелями. Обучение комплексы упражнений при усталости ног, спины и рук. Дыхательная гимнастика
Совершенствование техники упражнений на укрепление мышц бедра, брюшного пресса и спины.
Совершенствование техники силовых упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростных качеств со скакалкой. Развитие силы, ловкости, гибкости.
Совершенствование техники элементов силового направления с гантелями, набивными мячами, экспандером.
Обучение комплексу упражнений на укрепление осанки. Развитие силы, ловкости, гибкости
Совершенствование техники бега, СБУ. Развитие скоростных качеств со скакалкой.
Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, у гимнастической стенки и в парах. Развитие быстроты, силы, ловкости и гибкости.
Совершенствование техники бега и ходьбы
Совершенствование техники СБУ, эстафеты. Развитие, быстроты, выносливости.
Развитие скоростных качеств, СБУ, эстафеты. Спортивные игры.
Совершенствование ОРУ, техники бега на короткие дистанции.
Кроссовая подготовка, спортивные игры.
Развитие силы, ловкости, гибкости.

4. Типовые контрольные задания

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Развитие общей выносливости.

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неважным причинам.

Выполнение контрольного норматива по прыжкам в длину с места, толчок двумя ногами.

Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося.

Обучающемуся предоставляются три попытки. Засчитывается самый лучший результат. Результат не засчитывается, если был совершен заступ в 3-х попытках.

1 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами (см)	Д	180	165	145	<130
	Ю	235	225	210	<200

2 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами (см)	Д	180	165	145	<130
	Ю	235	225	210	<200

3 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами (см)	Д	180	165	145	<130
	Ю	235	225	210	<200

Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на перекладине из положения виса (юноши.)

По команде обучающийся из виса хватом сверху подтягивается до пересечения подбородком верхней линии грифа перекладины, затем опускается в вис и т.д. Упражнения выполняются плавно, без рывков и сгибания коленей. Подтягивания за счет разгиба туловища не разрешаются. Интервал между повторениями не более 3-х секунд. Подсчитывается количество правильно выполненных упражнений.

Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на низкой перекладине из положения виса лицом вверх (девушки).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч,

голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору.

Из исходного положения обучающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. исходное положение, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

1 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Подтягивание на перекладине (раз)	Д	15	10	5	<3
	Ю	12	9	6	<5

2 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Подтягивание на перекладине (раз)	Д	15	10	5	<3
	Ю	12	9	6	<5

3 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Подтягивание на перекладине (раз)	Д	15	10	5	<3
	Ю	12	9	6	<5

Выполнение контрольного норматива поднимание туловища из положения лежа.

Обучающаяся лежит в и.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой, ноги фиксируются партнером. При подъеме туловища локти должны касаться бедер. При возвращении в и.п. - лежа обязательно касаться лопатками пола. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний туловища за 60 сек.

1 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Поднимание туловища из положения лежа за 60 с. (раз)	Д	40	35	30	<25
	Ю	50	45	40	<30

2 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Поднимание туловища из положения лежа за 60 с. (раз)	Д	40	35	30	<25
	Ю	50	45	40	<30

3 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Поднимание туловища из положения лежа за 60 с. (раз)	Д	40	35	30	<25
	Ю	50	45	40	<30

Выполнение контрольного норматива сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа».

И.п. «упор лежа» - руки на ширине плеч, туловище прямое. По команде обучающийся сгибает руки под углом 90 градусов и возвращается и и.п. Не разрешается прогибать спину и не до конца выпрямлять или сгибать руки. Девушкам допускается опора рук о скамейку. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний.

1 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа» (раз)	Д	15	12	8	<6
	Ю	40	30	20	<15

2 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа» (раз)	Д	15	12	8	<6
	Ю	40	30	20	<15

3 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа» (раз)	Д	20	15	10	<8
	Ю	50	40	30	<20

Выполнение контрольного норматива наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении упражнения на гимнастической скамье по команде обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» ниже уровня скамьи - знаком «+».

1 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Д	10	7	5	<0
	Ю	7	5	3	<0

2 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Д	10	7	5	<0
	Ю	7	5	3	<0

3 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Д	10	7	5	<0
	Ю	7	5	3	<0

Выполнение контрольного норматива отжимание на брусьях (юноши).

Прямыми руками ухватиться за параллельные брусья, не выгибать слишком руки, ноги не касаются пола, хват прямой - ладонями к туловищу. Опуститься вниз, глубина опускания должна быть 90 градусов в локтях, из нижней позиции разгибаем руки и поднимаемся вверх и т.д. Засчитывается количество правильно выполненных отжиманий.

1 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Отжимание на брусьях (раз)	Ю	12	10	8	<5

2 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Отжимание на брусьях (раз)	Ю	12	10	8	<5

3 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Отжимание на брусьях (раз)	Ю	15	10	8	<5

Выполнение контрольного норматива прыжки на скакалке за 60 секунд (девушки).

Контрольный норматив Прыжки на скакалке выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно. При выполнении упражнения по команде обучающийся выполняет прыжки на скакалке в течение 60 секунд. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков.

1 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжки на скакалке за 60 сек (раз)	Д	140	120	100	<80

2 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжки на скакалке за 60 сек (раз)	Д	140	120	100	<80

3 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжки на скакалке за 60 сек (раз)	Д	140	120	100	<80

Выполнение контрольного норматива: Бег 30м.

Обучающиеся в паре по команде выполняют упражнение «Бег 30м». Обучающиеся по команде На старт встают у линии старта, и по команде Марш начинают движение (бег) к линии финиша, которая находится на расстоянии 30 метров от старта. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

1 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Бег 30м (сек)	Д	5,0	5,3	5,7	<6,0
	Ю	4,4	4,7	5,1	<5,6

2 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Бег 30м (сек)	Д	5,0	5,3	5,7	<6,0
	Ю	4,4	4,7	5,1	<5,6

3 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Бег 30м (сек)	Д	5,0	5,3	5,7	<6,0
	Ю	4,4	4,7	5,1	<5,6

Выполнение контрольного норматива: Бег 60м.

Обучающиеся в паре по команде выполняют упражнение «Бег 60м». Обучающиеся по команде На старт встают у линии старта, и по команде Марш начинают движение (бег) к линии финиша, которая находится на расстоянии 60 метров от старта. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

1 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Бег 60м (сек)	Д	10,0	10,4	10,8	<11,2
	Ю	8,4	8,8	9,2	<9,6

2 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Бег 60м (сек)	Д	10,0	10,4	10,8	<11,2
	Ю	8,4	8,8	9,2	<9,6

3 курс

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Бег 60м (сек)	Д	10,0	10,4	10,8	<11,2
	Ю	8,4	8,8	9,2	<9,6

Перечень теоретических вопросов для подготовки к зачету для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья

1. Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости.
2. Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ». Развитие ловкости, быстроты и выносливости.
3. Совершенствование техники бега. Развитие выносливости и скоростных качеств.
4. Обучение технике общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. ОРУ с теннисным мячом. Укрепление мышечного корсета. Развитие ловкости, гибкости, координации.
5. Обучение технике силовых упражнений, упражнения на растягивание в парах и релаксацию. ОРУ на гимнастической стенке. Развитие координации, силы и гибкости
6. Обучение комплексу упражнений с гантелями в основной стойке, в движении. Развитие выносливости.
7. Совершенствование техники силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие силы, ловкости, гибкости.
8. Обучение упражнениям со скакалкой, с обручем. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями. Дыхательная гимнастика
9. Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование техники упражнений с набивными мячами.
10. Совершенствование силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты.
11. Обучение технике силовых упражнений с экспандером. Совершенствование техники упражнений у гимнастической стенки.
12. Обучение навыкам осанки с гимнастической палкой. Развитие силы, координации и равновесия.
13. Обучение технике ОРУ, со скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом.

14. Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах.
15. Развитие силы, ловкости, гибкости. Ознакомление с игрой «Дартс».
16. Обучение простейшим приемам самомассажа. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки.
17. Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом у гимнастической стенки.
18. Совершенствование силовых упражнений с экспандером. Развитие выносливости, силы, ловкости и гибкости.
19. Обучение технике броска теннисным мячом. Совершенствование техники упражнений с гантелями, набивным мячом
20. Обучение технике упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц спины на фитнес-мячах с гантелями. Совершенствование ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой, обручем.
21. Обучение игре в настольный теннис. Совершенствование ОРУ, растягивание, укрепление мышечного корсета в парах. Совершенствование СБУ. Развитие координации и равновесия.
22. Совершенствование техники бега и спортивной ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты.
23. Развитие техники бега и ходьбы Совершенствование общеразвивающих упражнений, СБУ.
24. Совершенствование техники бега и ходьбы Развитие синхронности и координации движений: в парах. Развитие ловкости, быстроты, выносливости.
25. Совершенствование техники СБУ, ОРУ в движении.
26. Обучение элементам расслабления, улучшение координации. Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений с набивным мячом, с гантелями.
27. Обучение технике ОРУ с гимнастическими палками, обручами, упражнениям на растягивание. Обучение комплексу упражнений при избыточном весе.
28. Совершенствование техники силовых упражнений с гимнастической скамейкой. Развитие силы, ловкости, гибкости.
29. Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками, с гантелями, упражнения на растягивание у гимнастической стенки. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, в партере.
30. Обучение упражнениям с набивными мячами, у гимнастической стенки, в парах. Совершенствование техники упражнений, на укрепление мышечного корсета.
31. Обучение упражнениям на растягивание у гимнастической стенки и в парах. Совершенствование техники силовых упражнений с экспандером. Упражнения развивающие внимание, развитие силы, ловкости, гибкости.
32. Совершенствование скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости.

33. Развитие силовых качеств с набивным мячом, экспандером. Упражнения развивающие внимание, развитие силы, ловкости, гибкости.
34. Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины с набивным мячом и гантелями.
35. Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силы, ловкости, гибкости.
36. Обучение комплексу упражнений на сопротивление, растягивание, гибкость в парах. Совершенствование силовых упражнений с гантелями, набивным мячом.
37. Развитие координации и равновесия. Спортивные игры.
38. Обучение технике упражнений с экспандером в парах. Совершенствование техники ОРУ в движении. Совершенствование комплекса упражнений на растягивание, координацию.
39. Совершенствование техники силовых упражнений, с набивным мячом в партере, с гантелями. Обучение комплексы упражнений при усталости ног, спины и рук. Дыхательная гимнастика
40. Совершенствование техники упражнений на укрепление мышц бедра, брюшного пресса и спины.
41. Совершенствование техники силовых упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростных качеств со скакалкой. Развитие силы, ловкости, гибкости.
42. Совершенствование техники элементов силового направления с гантелями, набивными мячами, экспандером.
43. Обучение комплексу упражнений на укрепление осанки. Развитие силы, ловкости, гибкости
44. Совершенствование техники бега, СБУ. Развитие скоростных качеств со скакалкой.
45. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, у гимнастической стенки и в парах. Развитие быстроты, силы, ловкости и гибкости.
46. Совершенствование техники бега и ходьбы
47. Совершенствование техники СБУ, эстафеты. Развитие, быстроты, выносливости.
48. Развитие скоростных качеств, СБУ, эстафеты. Спортивные игры.
49. Совершенствование ОРУ, техники бега на короткие дистанции.
50. Кроссовая подготовка, спортивные игры.
51. Развитие силы, ловкости, гибкости.

Темы, для выполнения и защиты рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья

1 курс

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенствование, физическое воспитание.

2. Физическое развитие, психофизическая и функциональная подготовка.
3. Состояние организма во время выполнения физических упражнений и занятий спортом.
4. Роль физической культуры и спорта в подготовке человека к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
5. Современное состояние физической культуры и спорта.
6. История развития физической культуры как дисциплины.
7. Рациональный режим питания при занятиях спортом
8. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания.
9. Психология физического воспитания.
10. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
11. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
12. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
13. Здоровье и иерархия потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.
14. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности в общекультурном развитии человека.
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
16. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
17. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
18. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
19. Двигательная активность как важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой и повышение его устойчивости к вредным воздействиям.
20. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

2 курс

1. Спорт высших достижений. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделениях.
2. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
3. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований.
4. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью психофизической подготовке к будущей профессиональной деятельности и

овладения жизненно необходимыми умениями и навыками, достижения наивысших спортивных результатов.

5. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося. Нетрадиционные виды спорта.

6. История Олимпийского движения.

7. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

8. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

9. Известные спортсмены России.

10. Возможность и управление коррекцией физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

11. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

12. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

13. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.

14. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.

15. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

16. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Учет индивидуальных особенностей организма.

17. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

18. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

19. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом. Диспансеризация.

20. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

3 курс

1. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.

2. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.

3. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.

4. Значение личности в спорте.

5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

6. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной подготовки студентов.

7. Социально-экономическая и личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.

8. Профессионально-прикладная подготовка студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

9. Факторы определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки: формы труда, условий труда, характера труда, режима труда и отдыха.

10. . Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

11. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

12. Особенности рационального использования физической культуры в режиме учебного труда студента.

13. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

14. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности

15. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)

16. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение я средств физической культуры для их коррекции.

17. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

18. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

19. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.

20. История Свердловского спорта.

Критерии оценки выполнения контрольных тестов и нормативов; ответов на теоретические вопросы и защиты рефератов, для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

Обучающиеся основной медицинской группы выполняют все контрольные нормативы по дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Адаптивная физическая культура».

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неважным причинам.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, выполняют только те виды контрольных нормативов, которые им не противопоказаны по шифру заболевания. В зависимости от характера заболевания и стадии восстановления возможны

разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья отвечают на перечень теоретических вопросов по основным темам практических занятий и защищают реферат по индивидуальной теме.

5. Банк контрольных заданий и иных материалов, используемых в процессе процедур текущего контроля и промежуточной аттестации

Банк представлен в локальной сети отдела «Клуб спортивный» в формате pdf и доступен по URL: <http://www.aup.uisi.ru>. Далее выбрать следующий путь: Обучение / Обучение по программам ВО и СПО / Физическая культура /ФГОС ВО 3+ / Очная форма обучения / 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи / Профиль Инфокоммуникационные технологии в услугах связи / Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Оценочные средства рассмотрены и утверждены на заседании кафедры ЭС

20.05.2020

г

Протокол № 9

Заведующий кафедрой (разработчика)


подпись

Л.Н. Евдакова

инициалы, фамилия

20.05.2020

г.

Оценочные средства рассмотрены и утверждены на заседании кафедры [ЭС]

20.05.2020 г. Протокол № 9

Заведующий кафедрой (разработчика)

подпись

Л.Н. Евдакова
инициалы, фамилия

20.05.2020 г.