

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПОДИСЦИПЛИНЕ**  
**(Адаптационная дисциплина для обучения инвалидов**  
**и лиц с ограниченными возможностями здоровья)**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

|                                       |
|---------------------------------------|
| <b>Адаптивная физическая культура</b> |
|---------------------------------------|

|                                                         |                                              |                                                       |  |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки магистратуры |                                                       |  |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |                                              |                                                       |  |
| Специализация                                           |                                              |                                                       |  |
| Уровень образования                                     | высшее образование – магистратура            |                                                       |  |
| Курс                                                    | семестр                                      | 1, 2, 3, 4 (в одном из семестров по выбору студентов) |  |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          |                                              | 3                                                     |  |

И.о. заведующего кафедрой -  
руководителя отделения на  
правах кафедры  
Доцент

|                                                                                     |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  | С.Н. Капитанов |
|  | Е.А. Баранова  |

2020 г.

**Роль дисциплины «Адаптивная физическая культура» в формировании компетенций выпускника:**

| Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА) | Семестр                                             | Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                    | Индикаторы достижения компетенций |                                                                                                                                                                        | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций) |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               |                                                     |                 |                                                                                                                             | Код индикатора                    | Наименование индикатора достижения                                                                                                                                     | Код                                                         | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Магистратура                                                  |                                                     |                 |                                                                                                                             |                                   |                                                                                                                                                                        |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Адаптивная физическая культура                                | 1,2, 3,4 (в одном из семестров по выбору студентов) | УК (У)-6        | Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | И.УК(У)-6.1                       | Решает задачи собственного личного и профессионального развития, определяет и реализовывает приоритеты совершенствования собственной деятельности на основе самооценки | УК(У)-6.1B1                                                 | Владеет возможностями и инструментами непрерывного образования применительно к собственным интересам и потребностям с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда |
|                                                               |                                                     |                 |                                                                                                                             |                                   |                                                                                                                                                                        | УК(У)-6.1У1                                                 | Умеет определять задачи саморазвития, цели и приоритеты личностного роста с учетом профессиональной деятельности                                                                                                                                                      |
|                                                               |                                                     |                 |                                                                                                                             |                                   |                                                                                                                                                                        | УК(У)-6.131                                                 | Знает способы личностного роста с учетом профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                |
|                                                               |                                                     |                 |                                                                                                                             |                                   |                                                                                                                                                                        | УК(У)-6.132                                                 | Знает основные возможности и инструменты непрерывного образования применительно к собственным интересам и потребностям                                                                                                                                                |

**1. Показатели и методы оценивания**

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |                                                                                                                                                                                                           | Код индикатора достижения контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование раздела дисциплины                                                  | Методы оценивания (оценочные мероприятия)                                       |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                                                                                                              |                                                                     |                                                                                  |                                                                                 |
| Магистратура                                  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                     |                                                                                  |                                                                                 |
| РД1                                           | Знать научно-практические основы адаптивной физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы социальной интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья               | И.УК(У)-6.1                                                         | Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды                            | Опрос                                                                           |
| РД2                                           | Уметь использовать современные методы научного исследования и опыт практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры                                        | И.УК(У)-6.1                                                         | Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды                            | Контрольные нормативы (для оценки физической и функциональной подготовленности) |
| РД3                                           | Уметь составлять индивидуальные программы для эффективного решения поставленных задач адаптивной физической культуры с реабилитационной, компенсаторной, коррекционной, профилактической направленностью. | И.УК(У)-6.1                                                         | Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК<br>Производственная гимнастика | Дневник самоконтроля                                                            |
| РД4                                           | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных                                                                                                                                                        | И.УК(У)-6.1                                                         | Профилактическая,                                                                | ИДЗ (по заболеванию)                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                |       |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------|-------|
|  | элементов тренировочных программ содействующих развитию психических и физических качеств, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний |  | оздоровительная гимнастика, ЛФК<br>Производственная гимнастика | Опрос |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------|-------|

## 2. Шкала оценивания

Порядок организации оценивания результатов обучения в университете регламентируется отдельным локальным нормативным актом – «Система оценивания результатов обучения в Томском политехническом университете (Система оценивания)» (в действующей редакции). Используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов обучения. Итоговая оценка (традиционная и лицевая) по видам учебной деятельности (изучение дисциплин, УИРС, НИРС, курсовое проектирование, практики) определяется суммой баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации (итоговая рейтинговая оценка - максимум 100 баллов).

Распределение основных и дополнительных баллов за оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации устанавливается календарным рейтинг-планом дисциплины.

### Шкала для оценочных мероприятий зачета

| Степень сформированности результатов обучения | Балл     | Соответствие традиционной оценке | Определение оценки                                                      |
|-----------------------------------------------|----------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 55%÷100%                                      | 55 ÷ 100 | «Зачтено»                        | Результаты обучения соответствуют минимально достаточным требованиям    |
| 0% ÷ 54%                                      | 0 ÷ 54   | «Не зачтено»                     | Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям |

## 3. Перечень типовых заданий

|    | Оценочные мероприятия | Примеры типовых контрольных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Дневник самоконтроля  | Дневник заполняется в течении семестра по контролю преподавателя, студент самостоятельно оценивает свое состояние и ежедневно заполняет в дневнике:<br>1. -Самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое)<br>2. Аппетит<br>3. Пульс (утром, вечером, перед и после занятий физической культурой, в течении дня, если есть необходимость)<br>4. Частота дыхания (утром, вечером, перед и после занятий физической культурой)<br>5. Степень усталости (незначительная, средняя, высокая)<br>6. Болевые ощущения<br>7. Нарушение режима<br>8. Настроение |

|    | Оценочные мероприятия                        | Примеры типовых контрольных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                              | 9. Сон                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2. | Тестирование физической подготовленности     | 1. Данные антропометрической оценки:<br>Тип телосложения (нормостеник, астеник, гиперстеник)<br>Осанка (правильная, неправильная)<br>Вес тела (индекс Брока, индекс Кетпья)<br>2. Кистевая динамометрия (сила абсолютная и относительная)<br>3. Становая динамометрия<br>4. Эстафетные тесты (оценка быстроты реакции)<br>5. Тесты на гибкость                                                                                                           |
| 3  | Тестирование функциональной подготовленности | 1. Регулярно подсчитывать пульс в одно и то же время суток, перед физической нагрузкой и сразу после физической нагрузки<br>2. Оценка деятельности сердечнососудистой системы (проба с приседаниями, <b>проба</b> с подскоками, «лестничная проба»)<br>3. Центральная нервная система (ортостатическая и пальце-носовая пробы, теппинг)<br>4. Оценка функций органов дыхания (частота дыхания, жизненная емкость легких, проба Штанге, индекс Эрисмана). |
|    | ИДЗ(по заболеванию)                          | Структура:<br>1. Титульный лист<br>2. Содержание<br>3. Введение<br>4. Основное содержание<br>5. Заключение (выводы)<br>6. Список литературы<br>7. Приложения (если имеются)                                                                                                                                                                                                                                                                              |

#### 4. Методические указания по процедуре оценивания

|    | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Дневник самоконтроля  | 7 баллов – заполнение всех данных дневника самоконтроля в день проведения занятия ЛФК (субъективные и объективные критерии физического состояния студента утром, до и после занятия ЛФК).<br>6 баллов – заполнение данных дневника на 70% (не каждый день или только утром, или только до и после занятия ЛФК).<br>5 баллов – заполнение данных дневника на 50% (не каждый день или только утром, или только |

|    | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                       | до и после занятия ЛФК).<br>4 баллов – эпизодическое заполнение данных дневника (не каждый день или только утром, или только до и после занятия ЛФК) – менее 50%.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2. | Опрос                 | <p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка самоконтроля.<br/>Простейшие показатели самоконтроля (настроение, сон, аппетит), телосложение, осанка, самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое), степень усталости (незначительная, средняя, высокая), болевые ощущения, нарушение режима.</li> <li>2. Анализ данных Вашего «паспорта здоровья».</li> <li>3. Дневник самоконтроля студента - его суть.</li> <li>4. Методика определения пульса, его средняя величина для здоровых и по Вашей диагностике.</li> <li>5. Суть функциональных проб: с 20 приседаниями, с подскоками, «лестничной».</li> <li>6. Какие противопоказания для занятий физическими упражнениями при Вашем состоянии здоровья?</li> <li>7. Методика проверки возбудимости центральной нервной системы: ортостатическая и пальце-носовая пробы, теппинг</li> <li>8. Оценка функций органов дыхания:<br/>Показатели спирометрии (нормы спирометрии), проба Штанге (задержка дыхания в положении лёжа), индекс Эрисмана (для оценки развития грудной клетки)</li> <li>9. Методика проведения пробы Яроцкого (вестибулярный аппарат), ее нормы</li> <li>10. Методика проведения пробы Ромберга (сохранение равновесия), ее нормы</li> <li>11. Методика проведения теста Купера, её нормы</li> <li>12. Методика оценки быстроты</li> <li>13. Методика оценки гибкости</li> <li>14. Методика закаливания</li> <li>15. Методика составления индивидуальной программы для занятий физическими упражнениями с учётом состояния здоровья</li> <li>16. Самоанализ и оценка выполнения тестов по ОФП</li> <li>17. Методика определения и контроля за профессионально-значимыми физическими и психическими качествами по избранной профессии</li> <li>18. Кистевая и станковая динамометрия, абсолютная и относительная сила, преодоление массы собственного тела.</li> </ol> |

|    | Оценочные мероприятия                                                           | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                 | <p>Критерии оценивания:</p> <p>7 баллов Отличное понимание предмета, всесторонние знания, отличные умения и владение опытом практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, их качество оценено количеством баллов, близким к максимальному</p> <p>6 баллов Достаточно полное понимание предмета, хорошие знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы.</p> <p>5 баллов Приемлемое понимание предмета, удовлетворительные знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы.</p> <p>4 балла Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3. | ИДЗ (по заболеванию)                                                            | <p>Цель и содержание комплекса физических упражнений выбирается студентом основываясь на свой диагноз и в зависимости от индивидуальных особенностей организма. В обязательном порядке необходимо прописать показания и противопоказания выполнения тех или иных упражнений.</p> <p>7 баллов Задание выполнено полностью и оформлено по требованиям. Комплекс упражнений соответствует выбранной цели. Вводная часть выполнена качественно и раскрывает специфику комплекса.</p> <p>5-6 баллов Задание выполнено полностью, но имеются незначительные ошибки и опечатки. Вводная часть не раскрывает специфику комплекса.</p> <p>4 балла Задание выполнено более чем наполовину. Допущено несколько ошибок при сочетании упражнений, в контексте выбранной цели комплекса. Отсутствует вводная часть работы.</p> <p>На доработку Задание выполнено менее чем наполовину. Допущены существенные ошибки при подборе упражнений в контексте указанной цели комплекса. Отсутствует вводная часть работы.</p> |
| 4. | Контрольные нормативы (для оценки физической и функциональной подготовленности) | <p><b>1. Оценка быстроты реакции и быстроты движения (теппинг-тест).</b></p> <p>Складывается из суммы баллов за два теста: оценка быстроты реакции и быстроты движения (теппинг-тест).</p> <p>Методика проведения:</p> <p>При измерении быстроты реакции применяют линейку длиной 40 см. Процедура тестирования заключается в следующем: Инструктор ЛФК стоит перед обследуемым и держит линейку за верхний конец. на расстоянии 1–2 см от ладони испытуемого. Рука испытуемого вытянута вперед ребром ладони вниз, нулевая отметка находится на уровне нижнего края его ладони. В течение 5 с после предварительной команды «Внимание!» инструктор отпускает линейку. Задача испытуемого — быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку как можно быстрее.</p>                                                                                                                                                                                                                                   |

|  | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                       | <p>Быстроту реакции определяют по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони (до хвата). Чем оно меньше, тем лучшей реакцией обладает испытуемый.</p> <p><b>Оценка быстроты реакции</b></p> <p>3,5 балла - меньше 16,7 см Высокий уровень развития параметра<br/> 3 балла - 16,7 см – 18 см Средний уровень развития параметра (норма)<br/> 2,5 балла - 18,1 см – 19,5 см Средний уровень развития параметра (норма)<br/> 2 балла - больше 19,5 см Низкий уровень развития параметра</p> <p>Оценка быстроты движения (теппинг-тест) или максимальная частота движений кисти определяется следующим образом: испытуемый берет лист чистой бумаги, кладет его на стол, кисть с карандашом или авторучкой помещается на нижнюю половину листа, прижав его к столу запястьем. Преподаватель ЛФК засекает время, 10 секунд, а испытуемый за это время должен нанести точки на бумагу, не отрывая запястья от листа. Далее происходит подсчет нанесенных точек.</p> <p><b>Оценка быстроты движений</b></p> <p>3,5 балла - 70 и более точек Высокий уровень развития параметра<br/> 3 балла - 69-60 точек Средний уровень развития параметра (норма)<br/> 2,5 балла - 59-45 точек Средний уровень развития параметра (норма)<br/> 2 балла - Менее 44 точек Низкий уровень развития параметра</p> <p>Альтернативное выполнение теста: участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятиях. Два мероприятия – 7 баллов.</p> <p><b>2. Оценка функции дыхания (проба Штанге).</b></p> <p>Выполнение пробы Штанге: испытуемый делает вдох, затем глубокий выдох, снова вдох и задержать дыхание, зажав нос пальцами. Преподаватель ЛФК отслеживает время по секундомеру.</p> <p>7 баллаов - Более 60 Отличное<br/> 6 баллов - 40-60 Хорошее<br/> 5 баллов - 30-40 Среднее<br/> 4 балла - Меньше 30 Низкий уровень</p> <p>Противопоказание: студенты с бронхиальной астмой, переболевшие пневмонией менее месяца назад.</p> <p><b>3. Оценка деятельности нервно-мышечной системы.</b></p> <p>Тест выполняется с закрытыми глазами. Испытуемый сдвигает пятки и носки вместе, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Стоит неподвижно 30 секунд, сохраняя равновесие. Далее,</p> |

|  | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                       | <p>стопы ставятся на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуты вперед. Стоять так же 30 секунд. После этого, стоя на левой ноге, приложить правую пятку к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуть вперед, пальцы развести. Стоять 30 секунд. Далее руки опускаются вдоль туловища и надо простоять еще 30 секунд. Оценка основывается на времени удержания двух последних поз.</p> <p><b>Оценка деятельности нервно-мышечной системы (секунды)</b><br/> 7 баллов - 21-30 Отличное<br/> 6 баллов - 16-20 Хорошее<br/> 5 баллов - 11-15 Среднее<br/> 4 балла - Менее 10 Низкий уровень</p> <p><b>4. Оценка деятельности ССС с помощью теста Мартинэ-Кушелевского.</b><br/> Перед проведением функциональной пробы, испытуемому предлагают отдохнуть пару минут в положении сидя, затем измеряется ЧСС за 10 сек (пульс лучше определить несколько раз для получения устойчивого значения) и артериальное давление (если оно повышено, то прохождение теста переносится на несколько дней). Затем необходимо выполнить 20 приседаний за 30 секунд. Приседать нужно полностью с прямой спиной, руки впереди. Сразу по окончании нагрузки производится замер ЧСС за 10 секунд, и на последних 10 секундах первой минуты восстановления снова измерить ЧСС. На второй и третьей минуте восстановительного периода снова измеряется ЧСС за 10 сек, до тех пор, пока показатели не вернется к исходному уровню. В случае, если за 3 минуты ЧСС не вернется на исходный уровень, результат считается неудовлетворительным.</p> <p>Оценивают пробу по приросту пульса (П), а также по характеру и времени восстановления. Определяется по формуле:<br/> Прирост П = <math>((\text{ЧСС2} - \text{ЧСС1}) / \text{ЧСС1}) \times 100\%</math><br/> Где: ЧСС1 – ЧСС в покое,<br/> ЧСС2 - пульс за первые 10 секунд первой минуты восстановления.</p> <p><b>Оценка деятельности ССС с помощью пробы Мартинэ-Кушелевского</b><br/> 7 баллов - учащение пульса на 25% Отличное<br/> 6 баллов - учащение пульса на 26 – 50% Хорошее<br/> 5 баллов - учащение пульса на 49 – 74% Среднее<br/> 4 балла - учащение пульса более, чем на 75% Низкий уровень</p> <p>При наличии противопоказаний для выполнения студентами группы ЛФК теста Мартинэ-Кушелевского (например, с диагнозом разрыв крестообразной связки, ДЦП и др.) обязательное</p> |



|  | Оценочные мероприятия | Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                       | <p>его исключение из списка выбора практических нормативов.</p> <p><b>5. Метод экспресс-оценки резервных возможностей организма.</b><br/> Метод оценивания заключается в ответах на вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характер труда: • умственный – 1 балл • физический – 3 балла</li> <li>2. Возраст: в 20 лет начисляется 20 баллов, за каждое последующее пятилетие снимаются по 2 балла.</li> <li>3. Двигательная активность: • занятия физическими упражнениями 3 и более раз в неделю в течение 30 мин и более оцениваются в 10 баллов. • Менее 3 раз в неделю – 5 баллов. • Тем, кто не занимается ничем баллы не начисляются.</li> <li>4. Масса тела: • имеющие нормальную массу тела получают 10 баллов (допускается 5% выше нормы). • Превышение массы тела на 6–14 кг выше нормы оценивается в 6 баллов, более 15 кг – 0.</li> <li>5. Частота сердечных сокращений: • За каждый удар пульса, измеренного в покое, ниже 90 • начисляется 1 балл, при пульсе 90 и выше баллы не начисляются.</li> <li>6. Артериальное давление: • имеющие АД не более 130/80 мм.рт.ст. получают 20 баллов. • За повышение АД на каждые 10 мм.рт.ст. вычитается по 5 баллов.</li> <li>7. Жалобы: • при наличии жалоб баллы не начисляются, • при отсутствии – 5 баллов.</li> </ol> <p>Оценка результатов:<br/> <b>Метод экспресс-оценки резервных возможностей организма, баллы</b><br/> 7 баллов - 75 и более Отличное<br/> 6 баллов - 74-60 Хорошее<br/> 5 баллов - 59-46 Среднее<br/> 4 балла - 45 и ниже Низкий уровень</p> |