



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**(Адаптационная дисциплина для обучения инвалидов**  
**и лиц с ограниченными возможностями здоровья)**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ** очно-заочная

**Адаптивная физическая культура**

Направление подготовки/ специальность	09.04.03 Прикладная информатика		
Образовательная программа (направленность (профиль))			
Специализация			
Уровень образования	высшее образование – магистратура		
Курс	семестр	2, 3, 4 (в одном из семестров по выбору студентов)	
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	3		

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

	С.Н. Капитанов
	Е.А. Баранова

2020 г.

## 1. 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
Адаптивная физическая культура	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

## 2. Показатели и методы оценивания

2. 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 Производственная гимнастика	Дневник самоконтроля	
РД4	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов тренировочных программ содействующих развитию психических и физических качеств, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний	И.УК(У)-6.1	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК Производственная гимнастика	ИДЗ (по заболеванию) Опрос	

### 3. 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 литерная) 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

### 4. 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: 1. -Самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое) 2. Аппетит 3. Пульс (утром, вечером, перед и после занятий физической культурой, в течении дня, если есть необходимость) 4. Частота дыхания (утром, вечером, перед и после занятий физической культурой) 5. Степень усталости (незначительная, средняя, высокая) 6. Болевые ощущения 7. Нарушение режима 8. Настроение 9. Сон
2.	Тестирование физической подготовленности	1. Данные антропометрической оценки: Тип телосложения (нормостеник, астеник, гиперстеник) Осанка (правильная, неправильная) Вес тела (индекс Брока, индекс Кетпья)

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
		2. Кистевая динамометрия (сила абсолютная и относительная) 3. Становая динамометрия 4. Эстафетные тесты (оценка быстроты реакции) 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 2. Оценка деятельности сердечнососудистой системы (проба с приседаниями, проба с подскоками, «лестничная проба») 3. Центральная нервная система (ортостатическая и пальце-носовая пробы, теппинг) 4. Оценка функций органов дыхания (частота дыхания, жизненная емкость легких, проба Штанге, индекс Эрисмана).
	ИДЗ(по заболеванию	Структура: 1. Титульный лист 2. Содержание 3. Введение 4. Основное содержание 5. Заключение (выводы) 6. Список литературы 7. 7. Приложения (если имеются)

#### 5. 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). 6 баллов – заполнение данных дневника на 70% (не каждый день или только утром, или только до и после занятия ЛФК). 5 баллов – заполнение данных дневника на 50% (не каждый день или только утром, или только до и после занятия ЛФК). 4 баллов – эпизодическое заполнение данных дневника (не каждый день или только утром, или только до и после занятия ЛФК) – менее 50%.
2.	Опрос	Вопросы: 1. Оценка самоконтроля.

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<p>Простейшие показатели самоконтроля (настроение, сон, аппетит), телосложение, осанка, самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое), степень усталости (незначительная, средняя, высокая), болевые ощущения, нарушение режима.</p> <ol style="list-style-type: none"> <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: 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> <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</p>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<p>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. 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</p> <p>3 балла - 16,7 см – 18 см Средний уровень развития параметра (норма)</p>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<p>2,5 балла - 18,1 см – 19,5 см Средний уровень развития параметра (норма)  2 балла - больше 19,5 см Низкий уровень развития параметра  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>  3,5 балла - 70 и более точек Высокий уровень развития параметра  3 балла - 69-60 точек Средний уровень развития параметра (норма)  2,5 балла - 59-45 точек Средний уровень развития параметра (норма)  2 балла - Менее 44 точек Низкий уровень развития параметра  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>  Выполнение пробы Штанге: испытуемый делает вдох, затем глубокий выдох, снова вдох и задержать дыхание, зажав нос пальцами. Преподаватель ЛФК отслеживает время по секундомеру.  7 баллов - Более 60 Отличное  6 баллов - 40-60 Хорошее  5 баллов - 30-40 Среднее  4 балла - Меньше 30 Низкий уровень  Противопоказание: студенты с бронхиальной астмой, переболевшие пневмонией менее месяца назад.</p> <p><b>3. Оценка деятельности нервно-мышечной системы.</b>  Тест выполняется с закрытыми глазами. Испытуемый сдвигает пятки и носки вместе, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Стоит неподвижно 30 секунд, сохраняя равновесие. Далее, 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>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<p><b>Оценка деятельности нервно-мышечной системы (секунды)</b>  7 баллов - 21-30 Отличное  6 баллов - 16-20 Хорошее  5 баллов - 11-15 Среднее  4 балла - Менее 10 Низкий уровень</p> <p><b>4. Оценка деятельности ССС с помощью теста Мартинэ-Кушелевского.</b>  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 вернутся к исходному уровню. В случае, если за 3 минуты ЧСС не вернется на исходный уровень, результат считается неудовлетворительным.  Оценивают пробу по приросту пульса (П), а также по характеру и времени восстановления. Определяется по формуле:  Прирост П = <math>((\text{ЧСС2} - \text{ЧСС1}) / \text{ЧСС1}) \times 100\%</math>  Где: ЧСС1 – ЧСС в покое,  ЧСС2 - пульс за первые 10 секунд первой минуты восстановления.</p> <p><b>Оценка деятельности ССС с помощью пробы Мартинэ-Кушелевского</b>  7 баллов - учащение пульса на 25% Отличное  6 баллов - учащение пульса на 26 – 50% Хорошее  5 баллов - учащение пульса на 49 – 74% Среднее  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 его исключение из списка выбора практических нормативов.</p> <p><b>5. Метод экспресс-оценки резервных возможностей организма.</b>  Метод оценивания заключается в ответах на вопросы:  1. Характер труда: • умственный – 1 балл • физический – 3 балла  2. Возраст: в 20 лет начисляется 20 баллов, за каждое последующее пятилетие снимаются по 2</p>



	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<p>балла.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. Частота сердечных сокращений: • За каждый удар пульса, измеренного в покое, ниже 90 • начисляется 1 балл, при пульсе 90 и выше баллы не начисляются.</p> <p>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. 7. Жалобы: • при наличии жалоб баллы не начисляются, • при отсутствии – 5 баллов.</p> <p>Оценка результатов:</p> <p><b>Метод экспресс-оценки резервных возможностей организма, баллы</b></p> <p>7 баллов - 75 и более Отличное</p> <p>6 баллов - 74-60 Хорошее</p> <p>5 баллов - 59-46 Среднее</p> <p>4 балла - 45 и ниже Низкий уровень</p>