

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой ТТПП
_____ В.Г. Попов

« _____ » _____ 20__ г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

дисциплины: **Адаптивная физическая культура**

для направления подготовки 19.03.01 Биотехнология,
направленность (профиль): Биотехнологии в индустрии питания

форма обучения: **очная**

Фонд оценочных средств рассмотрен
на заседании кафедры Товароведения и технологии продуктов питания
Протокол № 6 от 18.01.2024 г.

1. Формы аттестации по дисциплине

1.1. Форма промежуточной аттестации: Зачет во 2,3,4,5,6 семестрах.

Способ проведения промежуточной аттестации: Тестирование физической подготовленности

1.2 Формы текущей аттестации:

Таблица 1.2

№ п/п	Форма обучения	
	ОФО	ЗФО
1	2	3
1	Работа на практических занятиях Составление «Режима учебного дня» Ведение Дневника самоконтроля»	-
2	Работа на практических занятиях Составление «Режима учебного дня» Ведение Дневника самоконтроля»	-
3	Работа на практических занятиях Составление «Режима учебного дня» Ведение Дневника самоконтроля»	-
4	Работа на практических занятиях Составление «Режима учебного дня» Ведение Дневника самоконтроля»	-
5	Работа на практических занятиях Составление «Режима учебного дня» Ведение Дневника самоконтроля»	-

2. Результаты обучения по дисциплине, подлежащие проверке при проведении текущей и промежуточной аттестации

Таблица 2.1

№ п/п	Структурные элементы дисциплины		Код результата обучения по дисциплине	Оценочные средства	
	Номер раздела	Дидактические единицы (предметные темы)		Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
2 семестр					
1	1	Комплексе упражнений без предметов	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	1. <u>Работа на практических занятиях:</u> (Приложение 1) Выполнение комплекса упражнений без предметов Выполнение комплекса упражнений с мячами Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками Выполнение техники спортивной ходьбы Выполнение техники бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша Выполнение техники прыжка в длину с места Выполнение техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки Выполнение техники броска в дартсе. Выполнение техники броска в сектор 7 Выполнение техники поочередного броска Соревновательная практика в дартсе Выполнение техники игры в начале партии Выполнение техники игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка Выполнение техники игры, шашечные окончания, три дамки против одной. Выполнение техники шашечных окончаний, четыре дамки против одной. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Выполнение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков. Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту. Выполнение техники диафрагмального дыхания Выполнение техники экономичного дыхания в ходьбе Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения (Приложение 1) 2. <u>Составление «Режима учебного дня»</u> (Приложение 2) 3. <u>Ведение «Дневника самоконтроля»</u> (Приложение 3, 5)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 4)
2		Комплексе упражнений с мячами			
3		Комплексе упражнений с гимнастическими палками			
4		Комплексе упражнений с гантелями			
5		Комплексе упражнений у гимнастической стенки			
6		Комплексе упражнений на фитбол-мячах			
7	2	Обучение технике спортивной ходьбы			
8		Обучение технике бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша			
9		Обучение технике прыжка в длину с места			
10		Обучение технике эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки			
11	3	Обучение технике броска в дартсе.			
12		Обучение технике броска в сектор 7			
13		Обучение технике поочередного броска			
14		Соревновательная практика в дартсе			
15	4	Обучение технике игры в начале партии			
16		Обучение технике игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка			
17		Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной.			
18		Обучение технике шашечных окончаний, четыре дамки против одной.			
19	5	Обучение технике движения рук и ног. Виды ходьбы.			
20		Обучения технике передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.			
21		Обучение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков.			
22		Обучение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту.			
23	6	Обучение технике диафрагмального дыхания			
24		Обучение технике экономичного дыхания в ходьбе			
25		Обучение технике восстановительного дыхания			
26	7	Обучение технике гимнастики глаз для снятия напряжения			
3 семестр					
1	1	Комплексе упражнений без предметов		<u>Работа на практических занятиях:</u>	

		Комплекс упражнений с мячами		УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	(Приложение 1) Выполнение комплекса упражнений без предметов Выполнение комплекса упражнений с мячами Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками Выполнение техники спортивной ходьбы Выполнение техники бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша Выполнение техники прыжка в длину с места Выполнение техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки Обучение технике броска в дартсе. Обучение технике броска в сектор 7 Обучение технике поочередного броска Соревновательная практика в дартсе Обучение технике игры в начале партии Обучение технике игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной. Обучение технике шашечных окончаний, четыре дамки против одной. Обучение технике движения рук и ног. Виды ходьбы. Обучения технике передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Обучение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков. Обучение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту. Обучение технике диафрагмального дыхания Обучение технике экономичного дыхания в ходьбе Обучение технике восстановительного дыхания Обучение технике гимнастики глаз для снятия напряжения	Тестирование физической подготовленности (Приложение 4)
		Комплекс упражнений с гимнастическими палками				
		Комплекс упражнений с гантелями				
		Комплекс упражнений у гимнастической стенки				
		Комплекс упражнений на фитбол-мячах				
	2	Обучение технике спортивной ходьбы				
		Обучение технике бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша				
		Обучение технике прыжка в длину с места				
		Обучение технике эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки				
	3	Обучение технике броска в дартсе.				
		Обучение технике броска в сектор 7				
		Обучение технике поочередного броска				
		Соревновательная практика в дартсе				
	4	Обучение технике игры в начале партии				
		Обучение технике игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка				
		Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной.				
	5	Обучение технике шашечных окончаний, четыре дамки против одной.				
		Обучение технике движения рук и ног. Виды ходьбы.				
		Обучения технике передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.				
		Обучение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков.				
	6	Обучение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту.				
		Обучение технике диафрагмального дыхания				
		Обучение технике экономичного дыхания в ходьбе				
	7	Обучение технике восстановительного дыхания				
		Обучение технике гимнастики глаз для снятия напряжения				
4 семестр						
	1	Комплекс упражнений без предметов	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> (Приложение 1) Выполнение комплекса упражнений без предметов Выполнение комплекса упражнений с мячами Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками	Тестирование физической подготовленности (Приложение 4)	
		Комплекс упражнений с мячами				
		Комплекс упражнений с гимнастическими палками				
		Комплекс упражнений с гантелями				
		Комплекс упражнений у гимнастической стенки				
	2	Комплекс упражнений на фитбол-мячах				
		Обучение технике спортивной ходьбы				
		Обучение технике бега на короткую дистанцию, технике стартов и				

		финиша			
		Обучение технике прыжка в длину, с места			
		Обучение технике эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки			
	3	Обучение технике броска в дартсе.			
		Обучение технике броска в сектор 7			
		Обучение технике поочередного броска			
		Обучение соревновательной практике в дартсе			
	4	Обучение технике игры в начале партии			
		Обучение технике игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка			
		Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной.			
		Обучение технике шашечный окончаний, четыре дамки против одной.			
	5	Обучение технике движения рук и ног. Виды ходьбы.			
		Обучения технике передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.			
		Обучение технике ходьбы в гору, ходьбы со спусков.			
		Обучение технике ходьбы по мягкому и твердому грунту.			
	6	Обучение технике диафрагмального дыхания			
		Обучение технике экономичного дыхания в ходьбе			
		Обучение технике восстановительного дыхания			
	7	Обучение технике гимнастики глаз для снятия напряжения			
5 семестр					
	1	Комплекс упражнений без предметов			
		Комплекс упражнений с мячами			
		Комплекс упражнений с гимнастическими палками			
		Комплекс упражнений с гантелями			
		Комплекс упражнений у гимнастической стенки			
		Комплекс упражнений на фитбол-мячах			
	2	Совершенствование техники спортивной ходьбы			
		Совершенствование техники бега на короткую дистанцию, техники стартов и финиша			
		Совершенствование техники прыжка в длину, с места			
		Совершенствование техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки			
	3	Совершенствование техники броска в дартсе.			
		Совершенствование техники броска в сектор 7			
		Совершенствование техники поочередного броска			
			УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	Выполнение техники спортивной ходьбы Выполнение техники бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша Выполнение техники прыжка в длину с места Выполнение техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки Выполнение техники броска в дартсе. Выполнение техники броска в сектор 7 Выполнение техники игры, постановка ловушек Выполнение техники шашечных окончаний, четыре дамки против одной. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Выполнение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков Выполнение техники диафрагмального дыхания Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения 2. <u>Составление «Режима учебного дня»</u> (Приложение 2) 3. <u>Ведение «Дневника самоконтроля»</u> (Приложение 3, 5)	
				<u>Работа на практических занятиях:</u> (Приложение 1) Выполнение комплекса упражнений без предметов Выполнение комплекса упражнений с мячами Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками Выполнение техники спортивной ходьбы Выполнение техники бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша Выполнение техники прыжка в длину с места Выполнение техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей	Тестирование физической подготовленности (Приложение 4)

		Совершенствование соревновательной практики в дартсе		эстафетной палочки Выполнение техники броска в дартсе. Выполнение техники броска в сектор 7 Выполнение техники игры, постановка ловушек Выполнение техники шашечных окончаний, четыре дамки против одной. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Выполнение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков Выполнение техники диафрагмального дыхания Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения 2. <u>Составление «Режима учебного дня»</u> (Приложение 2) 3. <u>Ведение «Дневника самоконтроля»</u> (Приложение 3, 5)	
	4	Совершенствование техники игры в начале партии			
		Совершенствование техники игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка			
		Совершенствование техники игры, шашечные окончания, три дамки против одной.			
		Совершенствование шашечные окончаний, четыре дамки против одной.			
	5	Совершенствование техники движений рук и ног. Виды ходьбы.			
		Совершенствование передвижений по прямой, «змейкой», по кругу.			
		Совершенствование техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков.			
	6	Совершенствование техники ходьбы по мягкому и твердому грунту.			
		Совершенствование техники диафрагмального дыхания			
		Совершенствование техники экономичного дыхания в ходьбе			
	7	Совершенствование техники восстановительного дыхания			
	8	Совершенствование техники гимнастики глаз для снятия напряжени			
		Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой			
		Особенности использования средств физической культуры для восстановления нарушенных функций. Организация физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.			
		Профилактика травматизма на занятиях. Оказание неотложной помощи.			
		Принципы сбалансированного питания.			
		Психо-эмоциональная гигиена, стресс-регулирование. Медитативные практики, техника релаксация.			
		Двигательная активность, выбор вида физкультурно-спортивной деятельности.			
	Биологически активные точки, самомассаж, пальминг				
		Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой			
6 семестр					
	1	Комплекс упражнений без предметов	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> (Приложение 1) Выполнение комплекса упражнений без предметов Выполнение комплекса упражнений с мячами Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками Выполнение техники спортивной ходьбы Выполнение техники бег на короткую дистанцию, техника стартов и финиша	Тестирование физической подготовленности (Приложение 4)
		Комплекс упражнений с мячами			
		Комплекс упражнений с гимнастическими палками			
		Комплекс упражнений с гантелями			
		Комплекс упражнений у гимнастической стенки			
	Комплекс упражнений на фитбол-мячах				
	2	Совершенствование техники спортивной ходьбы			
		Совершенствование техники бега на короткую дистанцию, техники стартов и финиша			
		Совершенствование техники прыжка в длину, с места			
		Совершенствование техники эстафетного бега по укороченным отрезкам			

		с передачей эстафетной палочки		
	3	Совершенствование техники броска в дартсе.		<p>Выполнение техники прыжка в длину с места</p> <p>Выполнение техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки</p> <p>Выполнение техники броска в дартсе.</p> <p>Выполнение техники броска в сектор 7</p> <p>Выполнение техники игры, постановка ловушек</p> <p>Выполнение техники шашечных окончаний, четыре дамки против одной.</p> <p>Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.</p> <p>Выполнение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков</p> <p>Выполнение техники диафрагмального дыхания</p> <p>Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения</p> <p>2. <u>Составление «Режима учебного дня»</u> (Приложение 2)</p> <p>3. <u>Ведение «Дневника самоконтроля»</u> (Приложение 3, 5)</p>
		Совершенствование техники броска в сектор 7		
		Совершенствование техники поочередного броска		
		Совершенствование соревновательной практики в дартсе		
	4	Совершенствование техники игры в начале партии		
		Совершенствование техники игры, постановка ловушек, первая и вторая ловушка		
		Совершенствование техники игры, шашечные окончания, три дамки против одной.		
	5	Совершенствование шашечные окончаний, четыре дамки против одной.		
		Совершенствование техники движений рук и ног. Виды ходьбы.		
		Совершенствование передвижений по прямой, «змейкой», по кругу.		
		Совершенствование техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков.		
	6	Совершенствование техники ходьбы по мягкому и твердому грунту.		
		Совершенствование техники диафрагмального дыхания		
		Совершенствование техники экономичного дыхания в ходьбе		
		Совершенствование техники восстановительного дыхания		
	7	Совершенствование техники гимнастики глаз для снятия напряжения		

3. Фонд оценочных средств

3.1. Фонд оценочных средств, позволяет оценить результаты обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура». Он включает в себя оценку степени владения физкультурными навыками, обучающихся с ограниченными функциональными возможностями.

3.2. Фонд оценочных средств, для текущей аттестации, включает:

- оценку техники выполнения двигательных действий и приобретенных навыков обучающихся с ограниченными функциональными возможностями очной формы обучения, на практических занятиях, по разделам программы (Приложение 1), количество – 15;
- подготовку «Режима учебного дня», обучающихся, с ограниченными функциональными возможностями, очной формы обучения (Приложение 2), количество – 1;
- ведение «Дневника самоконтроля», обучающимися, с ограниченными функциональными возможностями очной формы обучения (Приложение 3, 6), количество – 1;
- тестирование физической подготовленности (Приложение 4), количество – 3.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта

Оценка техники выполнения двигательных действий на практических занятиях, обучающихся
с ограниченными функциональными возможностями, очной формы обучения в I текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...7	8...15	16...22
1	Выполнение комплекса упражнений без предметов	Не владеет техникой выполнения упражнений без предметов	Владеет техникой выполнения упражнений без предметов	Уверенно владеет техникой выполнения упражнений без предметов
	Выполнение комплекса упражнений с мячами	Не владеет техникой выполнения упражнений с мячами	Владеет техникой выполнения упражнений с мячами	Уверенно владеет техникой выполнения упражнений с мячами
	Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками	Не владеет техникой выполнения упражнений с гимнастическими палками	Владеет техникой выполнения упражнений с гимнастическими палками	Уверенно владеет техникой выполнения упражнений с гимнастическими палками
2	Выполнение техники спортивной ходьбы	Не владеет техникой спортивной ходьбы	Владеет техникой спортивной ходьбы	Уверенно владеет техникой спортивной ходьбы
	Выполнение техники бега на короткую дистанцию, техника стартов и финиша	Не владеет спринтерского бега, старта и финиша	Владеет техникой спринтерского бега, старта и финиша	Уверенно владеет техникой спринтерского бега, старта и финиша

Оценка техники выполнения двигательных действий на практических занятиях, обучающихся
с ограниченными функциональными возможностями, очной формы обучения во II текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...10	11...21	22...32
2	Выполнение техники прыжка в длину с места	Не владеет техникой прыжка в длину с места	Владеет техникой прыжка в длину с места	Уверенно владеет техникой прыжка в длину с места
	Выполнение техники эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки	Не владеет техникой эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки	Владеет техникой эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки	Уверенно владеет техникой эстафетного бега по укороченным отрезкам с передачей эстафетной палочки
3	Выполнение техники броска в дартсе.	Не владеет техникой броска в дартсе	Владеет техникой броска в дартсе	Уверенно владеет техникой броска в дартсе
	Выполнение техники броска в сектор 7	Не владеет техникой броска в сектор 7	Владеет техникой броска в сектор 7	Уверенно владеет техникой броска в сектор 7
4	Выполнение техники игры, постановка ловушек	Не владеет техникой игры и постановки ловушек	Владеет техникой игры и постановки ловушек	Уверенно владеет техникой игры и постановки ловушек

Оценка техники выполнения двигательных действий на практических занятиях, обучающихся с ограниченными функциональными возможностями очной формы обучения в III текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...7	8...15	16...22
4	Выполнение техники шашечных окончаний, четыре дамки против одной.	Не владеет техникой шашечных окончаний, четыре дамки против одной	Владеет техникой шашечных окончаний, четыре дамки против одной	Уверенно владеет техникой шашечных окончаний, четыре дамки против одной
5	Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.	Не владеет техникой передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.	Владеет техникой передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.	Уверенно владеет техникой передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу.
	Выполнение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков	Не владеет техникой ходьбы в гору, ходьбы со спусков	Владеет техникой ходьбы в гору, ходьбы со спусков	Уверенно владеет техникой ходьбы в гору, ходьбы со спусков
6	Выполнение техники диафрагмального дыхания	Не владеет техникой диафрагмального дыхания	Владеет техникой диафрагмального дыхания	Уверенно владеет техникой диафрагмального дыхания
7	Выполнение техники гимнастики глаз для снятия напряжения	Не владеет гимнастики глаз для снятия напряжения	Владеет техникой гимнастики глаз для снятия напряжения	Уверенно владеет техникой гимнастики глаз для снятия напряжения

Составитель:

доцент, к. биол.н., доцент С.И. Хромина

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта

**Оценочные критерии подготовки «Режима учебного дня» обучающегося
с ограниченными функциональными возможностями очной формы обучения**

Сумма баллов	Критерии оценки
0 – 2	Режим дня составлен не корректно, без указания основных режимных моментов, времени выполнения. Не соответствует хронобиологическим ритмам жизнедеятельности
3 - 4	Режим дня составлен, с указанием неполного списка основных режимных моментов, недостаточным наполнением форм двигательной активности в течении дня.
5 - 6	Режим дня составлен корректно, с достаточным наполнением разнообразных форм двигательной активности и соблюдением хронобиологических ритмов жизнедеятельности

Составитель:
доцент, к. биол.н., доцент С.И. Хромина

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта

**Оценочные критерии ведения «Дневника самоконтроля» обучающегося
с ограниченными функциональными возможностями очной формы обучения**

Сумма баллов	Критерии оценки
0 – 2	Наблюдения за самочувствием проводятся не систематически, не в полном объеме. Корректировки по дозированию и планированию физической нагрузки не предпринимаются.
3 – 5	Наблюдения за самочувствием проводятся систематически, в полном объеме. Проводится анализ, выполняются корректировки по дозированию физической нагрузки, но не проводится планирование физической нагрузки
6 - 8	Наблюдения за самочувствием проводятся систематически, в полном объеме. Проводится анализ, выполняются корректировки и планирование дозирования физической нагрузки.

Составитель:
доцент, к. биол.н., доцент С.И. Хромина

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта

Контрольные нормативы оценки общей физической подготовленности
 обучающихся с ограниченными функциональными возможностями
 очной формы обучения в промежуточной аттестации

№	Тестирование физических качеств	низкий		средний		высокий		
		результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1	Бег 100 м	юн.	14,5	1	14,2	2	13,6	3
		дев.	17,9		17,5		15,6	
2	Прыжок в длину, с места	юн.	211	0,5	226	1	250	1,5
		дев.	171		181		205	
3	Челночный бег 3 x 10 м	юн.	8,1	0,5	7,8	1	7,4	1,5
		дев.	9,1		8,9		8,7	
		Баллы:	0 - 3		4 - 7		8 - 10	

Составитель:
 доцент, к. биол.н., доцент С.И. Хромина

**Примерная форма «Дневника самоконтроля» обучающихся
с ограниченными функциональными возможностями
очной формы обучения**

Дни недели	Утренняя гимнастика (контроль пульса)	Закаливающие процедуры (контроль пульса)	Комплекс упражнений (контроль пульса)	Ходьба/Бег (км)	Питание (ккал)	Сон/отход ко сну (час)	Самочувствие +/-	Настроение +/-
Сентябрь								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
Физическое развитие (самоконтроль и самооценка за месяц)	Жизненный индекс	Проба Штанге (сек),	Силовой индекс	Дистанция за месяц (км)	Индекс массы тела	Экскурсия гр.клетки	АД (мм.рт.ст.) +/-	Мотивация +/-
	$\frac{\text{ЖЕЛ (мл)}}{\text{Масса тела (кг)}}$	Проба Генча (сек)	$\frac{\text{Сила кисти (кг)} \cdot 100}{\text{Масса тела (кг)}}$	+/-	Масса тела (кг) рост м.кв.	ОГК Вдох (см) – выдох (см)		

Примечание: АД – артериальное давление; ЖЕЛ – жизненная емкость легких; ОГК – окружность грудной клетки