

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный
университет им. Х.М. Бербекова»
(КБГУ)

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного
образования

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ОПОП

 Р.Ш. Тешев

«12» февраля 2026 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Адаптивная физическая культура»

Специальность

11.05.01 Радиозлектронные системы и комплексы

Специализация

Радиозлектронные системы передачи информации

Квалификация (степень) выпускника

Инженер

Форма обучения

Очная

Нальчик 2025

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

В совокупности с другими дисциплинами, дисциплина «Адаптивная физическая культура» направлена на формирование следующей **универсальной компетенции (УК)** в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по специальности **11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы**

Таблица 1

Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУН)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.Способен выбирать научно–практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	Знать основы применения избранного вида спортивной деятельности
	УК-7.2 Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Уметь использовать средства избранного вида спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.3. Способен применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	Владеть средствами избранного вида спортивной деятельности с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

2 Шкала оценивания планируемых результатов обучения

2.1 Текущий контроль

Оценка результатов текущей успеваемости в рамках контрольных точек осуществляется посредством 70-балльной системы, при этом за добросовестное

посещение занятий обучающийся может набрать до 10 баллов (по 5 баллов за контрольную точку), за качественное прохождение оценочных мероприятий - до 60 баллов (по 30 баллов за контрольную точку).

Таблица 2

**Карта распределения рейтинговых баллов в рамках текущего контроля
В 1-6 семестрах**

№	Оценочное средство	Форма проведения	Порядок проведения	Максимальное количество баллов	Критерии оценивания
1 семестр (1 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты; 3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных упражнений по силовой подготовленности)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
4	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
5	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
6	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	

1 семестр (2 контрольная точка)

1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты;
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты;
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Практическая демонстрация техники	практическая	Обучающиеся демонстрируют технику движений на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
5	Разработка комплекса упражнений	смешанная	Обучающиеся индивидуально разрабатывают комплекс упражнений (400–600 слов) для занятий АФК. Комплекс	4	4 – комплекс корректен, отчет полный, демонстрация профессиональная; 3 – комплекс содержит незначительные

			демонстрируется на занятии (5–7 минут).		недочеты, демонстрация удовлетворительная; 2 – комплекс частично корректен, отчет содержит ошибки, демонстрация слабая; 1 – комплекс некорректен, отчет минимальный; 0 – комплекс не представлен.
6	Групповой турнир	практическая	Обучающиеся участвуют в спортивном турнире. Оценивается командное взаимодействие, техника и соблюдение правил.	4	4 – команда демонстрирует отличное взаимодействие, техника на высоком уровне, правила соблюдены; 3 – взаимодействие и техника удовлетворительные, есть незначительные нарушения; 2 – взаимодействие слабое, техника содержит ошибки; 1 – участие минимальное, правила не соблюдены; 0 – команда не участвовала.
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Обучающиеся готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная,

			вопросы.		информация некорректна; 0 – презентация не представлена.
			Всего	60	
2 семестр (1 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты; 3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
2	Тест физической подготовки (Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
4	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
5	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
6	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
2 семестр (2 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов

2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	выполнено, есть незначительные недочеты; 3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты;
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Практическая демонстрация техники	практическая	Обучающиеся демонстрируют технику движений на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
5	Разработка комплекса упражнений	смешанная	Обучающиеся, индивидуально разрабатывают комплекс упражнений (400–600 слов) для занятий АФК. Комплекс демонстрируется на занятии (5–7 минут).	4	4 – комплекс корректен, отчет полный, демонстрация профессиональная; 3 – комплекс содержит незначительные недочеты, демонстрация удовлетворительная; 2 – комплекс частично корректен, отчет содержит

					ошибки, демонстрация слабая; 1 – комплекс некорректен, отчет минимальный; 0 – комплекс не представлен.
6	Групповой турнир	практическая	Обучающиеся участвуют в спортивном турнире. Оценивается командное взаимодействие, техника и соблюдение правил.	4	4 – команда демонстрирует отличное взаимодействие, техника на высоком уровне, правила соблюдены; 3 – взаимодействие и техника удовлетворительные, есть незначительные нарушения; 2 – взаимодействие слабое, техника содержит ошибки; 1 – участие минимальное, правила не соблюдены; 0 – команда не участвовала.
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Обучающиеся готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.

			Всего	60	
3 семестр (1 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты; 3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных упражнений по силовой подготовленности)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
4	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
5	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
6	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
3 семестр (2 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты; 3 – нормативы выполнены частично, есть
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и функциональной	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	

	подготовленности).				заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
4	Практическая демонстрация техники	практическая	Обучающиеся демонстрируют технику движений на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
5	Разработка комплекса упражнений	смешанная	Обучающиеся, индивидуально разрабатывают комплекс упражнений (400–600 слов) для занятий АФК. Комплекс демонстрируется на занятии (5–7 минут).	4	4 – комплекс корректен, отчет полный, демонстрация профессиональная; 3 – комплекс содержит незначительные недочеты, демонстрация удовлетворительная; 2 – комплекс частично корректен, отчет содержит ошибки, демонстрация слабая; 1 – комплекс некорректен, отчет минимальный;

					0 – комплекс не представлен.
6	Групповой турнир	практическая	Обучающиеся участвуют в спортивном турнире. Оценивается командное взаимодействие, техника и соблюдение правил.	4	4 – команда демонстрирует отличное взаимодействие, техника на высоком уровне, правила соблюдены; 3 – взаимодействие и техника удовлетворительные, есть незначительные нарушения; 2 – взаимодействие слабое, техника содержит ошибки; 1 – участие минимальное, правила не соблюдены; 0 – команда не участвовала.
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Обучающиеся готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.
			Всего	60	
4 семестр (1 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство

			нормативами.		нормативов
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	выполнено, есть незначительные недочеты; 3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть нормативов;
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных упражнений по силовой подготовленности)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
5	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
6	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
4 семестр (2 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты;
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть нормативов;
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	1 – нормативы не выполнены или выполнены с

	заболеванию)				серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Практическая демонстрация техники	практическая	Обучающиеся демонстрируют технику движений на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
5	Разработка комплекса упражнений	смешанная	Обучающиеся, индивидуально разрабатывают комплекс упражнений (400–600 слов) для занятий АФК. Комплекс демонстрируется на занятии (5–7 минут).	4	4 – комплекс корректен, отчет полный, демонстрация профессиональная; 3 – комплекс содержит незначительные недочеты, демонстрация удовлетворительная; 2 – комплекс частично корректен, отчет содержит ошибки, демонстрация слабая; 1 – комплекс некорректен, отчет минимальный; 0 – комплекс не представлен.
6	Групповой турнир	практическая	Обучающиеся участвуют в спортивном турнире.	4	4 – команда демонстрирует отличное взаимодействие,

			Оценивается командное взаимодействие, техника и соблюдение правил.		техника на высоком уровне, правила соблюдены; 3 – взаимодействие и техника удовлетворительные, есть незначительные нарушения; 2 – взаимодействие слабое, техника содержит ошибки; 1 – участие минимальное, правила не соблюдены; 0 – команда не участвовала.
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Обучающиеся готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.
			Всего	60	
5 семестр (1 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты;
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и функциональной	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	3 – нормативы выполнены частично, есть

	подготовленности).				заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных упражнений по силовой подготовленности)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
4	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
5	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
6	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	

5 семестр (2 контрольная точка)

1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты;
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты;
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Практическая демонстрация	практическая	Обучающиеся демонстрируют технику	4	4 – техника выполнена безупречно, все

	техники		движений на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.		элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
5	Разработка комплекса упражнений	смешанная	Обучающиеся, индивидуально разрабатывают комплекс упражнений (400–600 слов) для занятий АФК. Комплекс демонстрируется на занятии (5–7 минут).	4	4 – комплекс корректен, отчет полный, демонстрация профессиональная; 3 – комплекс содержит незначительные недочеты, демонстрация удовлетворительная; 2 – комплекс частично корректен, отчет содержит ошибки, демонстрация слабая; 1 – комплекс некорректен, отчет минимальный; 0 – комплекс не представлен.
6	Групповой турнир	практическая	Обучающиеся участвуют в спортивном турнире. Оценивается командное взаимодействие, техника и соблюдение правил.	4	4 – команда демонстрирует отличное взаимодействие, техника на высоком уровне, правила соблюдены; 3 – взаимодействие и техника удовлетворительные, есть незначительные

					<p>нарушения; 2 – взаимодействие слабое, техника содержит ошибки; 1 – участие минимальное, правила не соблюдены; 0 – команда не участвовала.</p>
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	<p>Обучающиеся готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.</p>	3	<p>3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.</p>
			Всего	60	
6 семестр (1 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты;
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты;
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных упражнений по силовой подготовленности)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с

4	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
5	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
6	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
6 семестр (2 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты; 3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
4	Практическая демонстрация техники	практическая	Обучающиеся демонстрируют технику движений на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника

					содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
5	Разработка комплекса упражнений	смешанная	Обучающиеся, индивидуально разрабатывают комплекс упражнений (400–600 слов) для занятий АФК. Комплекс демонстрируется на занятии (5–7 минут).	4	4 – комплекс корректен, отчет полный, демонстрация профессиональная; 3 – комплекс содержит незначительные недочеты, демонстрация удовлетворительная; 2 – комплекс частично корректен, отчет содержит ошибки, демонстрация слабая; 1 – комплекс некорректен, отчет минимальный; 0 – комплекс не представлен.
6	Групповой турнир	практическая	Обучающиеся участвуют в спортивном турнире. Оценивается командное взаимодействие, техника и соблюдение правил.	4	4 – команда демонстрирует отличное взаимодействие, техника на высоком уровне, правила соблюдены; 3 – взаимодействие и техника удовлетворительные, есть незначительные нарушения; 2 – взаимодействие слабое, техника содержит ошибки; 1 – участие минимальное, правила не

					соблюдены; 0 – команда не участвовала.
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Обучающиеся готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.
			Всего	60	

3. Оценочные материалы для текущего и промежуточного контроля успеваемости

3.1. Оценочные материалы для текущего контроля

Тест физической подготовки

Обучающиеся выполняют контрольные нормативы с учетом показаний и противопоказаний, в зависимости от характера и степени отклонений здоровья (Приложение 1).

Разработка комплекса упражнений для занятий адаптивной физической культурой.

1. Разработать комплекс упражнений для развития силы.
2. Разработать комплекс упражнений для развития быстроты.
3. Разработать комплекс упражнений для развития выносливости.
4. Разработать комплекс упражнений для развития гибкости.
5. Разработать комплекс упражнений для развития двигательного-координационных способностей.

Групповой турнир

Обучающиеся делятся на команды для участия в мини-турнире.

Презентация

Обучающиеся готовят презентацию (5–7 минут) об адаптивной физической культуре.

Презентация – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение теоретического анализа определенной учебно-исследовательской или научной темы.

Темы презентаций:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
10. Физическая культура в профессиональной деятельности.
11. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
12. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
13. Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств.
14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой.
15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
17. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры.
18. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
19. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
20. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
21. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
22. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т.п.).
23. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
24. Вопросы реабилитации здоровья после COVID-19 средствами физической культуры.
25. Функциональные пробы.
26. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта и его регулирование.

3.2 Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета. В зачетных билетах 2 теоретических вопроса и 3 задания практического характера. Задания для промежуточной аттестации берутся из фонда оценочных средств, приведенных в оценочных материалах текущего контроля.

Минимальное количество баллов для допуска к промежуточной аттестации, которое можно набрать за один семестр составляет 20 баллов. Для набора минимального количества баллов нужно сдать обязательные нормативы. В случае переходного зачета минимальное количество баллов составляет 40.

Полный перечень заданий промежуточной аттестации, а так же задания для обязательного выполнения для допуска к переходной аттестации содержится в фонде оценочных средств (Приложение 1).

Контрольные вопросы к теоретическому разделу

1. История развития и современное состояние адаптивной физической культуры.
2. Правила соревнований и судейство в адаптивной физической культуре.

Контрольные вопросы к практическому разделу:

1. Практическая демонстрация технических действий в адаптивной физической культуре.
2. Практическая демонстрация специальных физических качеств в адаптивной физической культуре.
3. Разработка комплекса упражнений по адаптивной физической культуре согласно заболеванию.

Приложение 1

Оценочные материалы по дисциплине (контролируемая компетенция УК-7)

Оценочные средства для проведения текущего контроля.

Обязательные оценочные средства

Мужчины

№ п/п	Перечень оценочных средств	Кол-во баллов				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Тест на определение силовых способностей. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+12	+9	+7	+3
5.	«Планка»	1 мин	40 сек.	30 сек.	20 сек.	10 сек.
6.	Тест на скоростно-силовую: прыжок в длину с места - подготовленность, см.	230	220	210	200	190
7.	Бег 30 м с высокого старта	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0
8.	Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ногами (кол. раз) в течении 1 мин.	44	36	33	28	20

Женщины

№ п./п.	Перечень оценочных средств	Кол-во баллов				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+12	+9	+7	+3
5.	«Планка»	1 мин	40 сек.	30 сек.	20 сек.	10 сек.
6.	Бег 30 м с высокого старта (девушки)	5,1	5,6	5,7	5,8	6,0
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	180	175	170	165	160
8.	Сгибания разгибания рук в упоре лежа на скамье	17	12	10	8	6

Обязательные оценочные средства проводятся в начале учебного года (1,3,5 семестр) как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

Обязательные оценочные средства сдаются для получения минимального количества баллов для допуска к промежуточной аттестации. В случае, когда промежуточная аттестация проходит в конце каждого семестра сдается 4 оценочных средства из перечня «обязательных». В случае, когда промежуточная аттестация переходная – сдается 8 оценочных средств из перечня «обязательные».

1. Сдача контрольных нормативов (тестирование):

Обучающиеся по дисциплине «Адаптивная физическая культура» выполняют контрольные нормативы с учетом показаний и противопоказаний, в зависимости от характера и степени отклонений здоровья.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся по дисциплине «Адаптивная физическая культура»:

1. Бег 30м с высокого старта.
2. Челночный бег 3x10м.
3. Бег 3000м (юноши), 2000м (девушки).
4. Прыжок в длину с места.
5. Глубина наклона туловища из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.
6. Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
8. Подъём туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на груди, ноги согнуты в коленях и закреплены, упражнение на пресс.
9. Упражнения со скакалкой.
10. Проведение функциональной пробы.

Перечень контрольных упражнений для выполнения определяет преподаватель с учётом медицинских показаний и противопоказаний студентов (Таблица 1).

Тестирование физической подготовленности

Бег 30 м с высокого старта проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Преподаватель поочередно подаёт следующие команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Время пробегания дистанции фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Обучающемуся предоставляется одна попытка.

Челночный бег 3x10 м. проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающем хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Студент, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии рукой. Секундомер останавливается в момент пресечения линии «Финиш». Студенту предоставляется одна попытка. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место для сцепления должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Студент принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Студенту предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Результат фиксируется с точностью до 1 сантиметра.

Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки) выполняется из ИП: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 110см. Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Студенту предоставляется одна попытка. Количество подтягиваний фиксируется в разгах

Глубина наклона туловища из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу на или на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ноги расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд и нулевая отметка находится у пяток испытуемого. Величина

гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже – знаком + (миллиметры округляются по правилам математики: до 5 мм в сторону уменьшения, 5 мм и более в сторону увеличения).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнять упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Студенту предоставляется одна попытка. Количество отжиманий фиксируется в разгах.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине, выполняется из ИП: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения упражнений создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем обучающиеся меняются местами. Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Функциональная проба Руфье является самым простым косвенным методом определения физической работоспособности. Для этого используются значения частоты пульса в различные по времени периоды восстановления после относительно небольших физических нагрузок. Для высококвалифицированных спортсменов используют модификацию пробы Руфье относительно времени выполнения и оценки работоспособности сердца.

Методика проведения.

1. У испытуемого, находящегося в течение 5 минут в положении сидя, определяют пульс за 15 секунд (P-1).

2. Испытуемый выполняет нагрузку в виде 30 приседаний за 30 сек.

3. После нагрузки в положении сидя у него вновь определяют пульс за первые 15 сек (P-2) и последние 15 сек (P-3) первой минуты восстановления.

Оценивают физическую работоспособность по Индексу Руфье, который определяется по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = (4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200) / 10$$

Оценка пробы:

<0 – отличная

от 0 до 5 – хорошая

от 6 до 10 – посредственная

от 11 до 15 – слабая (удовлетворительная) >15 – плохая (консультация кардиолога)

Проба Штанге - задержка дыхания на вдохе. Обследуемый после 5-7 мин отдыха в положении сидя делает полный вдох и выдох, а затем снова вдох (80-90 % от максимального) и закрывает нос и рот. Фиксируется время от момента задержки дыхания до прекращения пробы. Обычно здоровые не тренированные люди задерживают дыхание на вдохе 40-50 с, а тренированные спортсмены - от 1 до 2,5 мин. С улучшением состояния тренированности время задержки дыхания возрастает, а при утомлении снижается.

Если вы способны задержать дыхание менее, чем на 50 с, то у вас слабая функциональная подготовленность, на 65—75 с - средняя и более 80 с - хорошая функциональная подготовленность.

При проведении этой пробы повышается внутригрудное давление, что приводит к затруднению кровотока через легкие. Поток крови к левому желудочку сердца уменьшается, при этом правый желудочек совершает большую работу, связанную с преодолением повысившегося внутригрудного давления. В это время нарушается ритмичность сердечных сокращений, учащается пульс, повышается венозное давление, а систолическое давление вначале возрастает, а затем снижается. Эта проба является, в основном, нагрузкой для правого отдела сердца. Обычно у здоровых людей спустя 1-2 мин после пробы все показатели нормализуются. Людям, имеющим сердечную патологию, проведение этой пробы нежелательно.

Проба Генчи - задержка дыхания на выдохе. Эта проба является нагрузкой в основном для левых отделов сердца. Обследуемый после полного выдоха и вдоха снова выдыхает и задерживает дыхание. Здоровые не тренированные лица могут задерживать дыхание на выдохе в течение 20-

30 с, а спортсмены – 60-90 с. При повышении тренированности продолжительность задержки дыхания у занимающихся увеличивается, при утомлении уменьшается.

Оценка функционального состояния по этой пробе - следующая:

- слабое - задержка дыхания менее чем на 20 с;
- среднее - 35—40 с;
- хорошее - более 45 с.

Ортостатическая проба основана на том, что тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы и соответственно частота сердечных сокращений увеличиваются при переходе из горизонтального положения (клиностатики) в вертикальное (ортостатика).

Ортостатическая проба проводится следующим образом. Обследуемый ложится на кушетку, через 3-4 мин у него в течение 15 с подсчитывается пульс. Затем он встает и через 15 с после перехода в вертикальное положение у него вновь определяют пульс. Результаты пересчитывают на 1 мин. При нормальном тоне и возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы учащение пульса не должно превышать 12-18 уд/мин. Уменьшение частоты пульса менее чем на 12 уд/мин или увеличение частоты пульса более чем на 18 уд/мин указывает, соответственно, на понижение или повышение возбудимости и тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы. Если разница больше 20 уд/мин, значит, организм не справляется с предлагаемой нагрузкой, то есть имеется остаточное утомление. У хорошо тренированных спортсменов учащение пульса сравнительно невелико и колеблется в пределах от 5 до 15 уд/мин.

В клинических условиях, при проведении ортостатической пробы по Шеллону, помимо частоты сердечных сокращений в течение 10 мин вертикального положения обследуемого регистрируется и величина артериального давления на каждой минуте стояния.

Тест К. Купера позволяет определить физическую работоспособность человека по результатам 12-минутного бега. Тест рассчитан на определение возможностей обследуемого человека в упражнениях на выносливость. Во время его выполнения необходимо пробежать как можно большее расстояние за 12 мин. При этом не разрешается перенапрягаться и, если возникает одышка, нужно сбавить темп бега, а когда восстановится дыхание, можно возобновить бег. Желательно тест проводить на беговой дорожке стадиона.

Проходить тестирование могут лишь достаточно подготовленные люди, которые испытали предварительную беговую тренировку и на каждом занятии преодолевали дистанцию не менее чем 1,5 км. Тест К. Купера не является тренировочным средством и предназначен лишь для контроля за физическим состоянием.

Оценка степени подготовленности юношей и девушек 18—29 лет представлена в таблице.

Оценка степени подготовленности юношей и девушек 18-29 лет

Оценка	Юноши	Девушки
Отлично	2,8 и больше	больше 2,64 км
Хорошо	2,5-2,7	2,16-2,64
Очень плохо	меньше 1,6 км	меньше 1,5 км
Плохо	1,6-1,9	1,5-1,84
Удовлетворительно	2,0-2,4	1,85-2,15

Повышению уровня физической работоспособности способствуют длительные циклические нагрузки (ходьба, бег, плавание, гребля, лыжи и т. п.), в результате которых улучшается функция сердечно-сосудистой системы. При этом увеличение пульса на физические нагрузки становится меньшим, а восстановление происходит быстрее, что свидетельствует об экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы. В то же время при выполнении нарастающей по интенсивности нагрузки будет наблюдаться все большая мобилизация потенциальных возможностей организма, и прежде всего сердца, увеличивается его производительность при мышечной работе.

Проба С.П. Летунова. Самая распространенная и популярная. В эту пробу входят 20 приседаний за 30 с, 15-секундный бег на месте в максимальном темпе и 3-минутный бег в темпе 180 шагов в минуту. В этой пробе 20 приседаний служат как бы разминкой, реакция пульса и артериального давления (АД) на 15-секундный бег в максимальном темпе отражает способность к быстрому усилению кровообращения, то есть адаптацию сердечно-сосудистой системы к скоростным нагрузкам, а 3- минутный бег выявляет способность организма устойчиво поддерживать усиленное кровообращение на высоком уровне в течение относительно продолжительного времени, то есть отражает адаптацию системы кровообращения к нагрузкам на выносливость.

Комбинированная проба С.П. Летунова проводится следующим образом: после подсчета пульса в положении сидя по 10-секундным отрезкам и определения АД обследуемый делает 20 глубоких приседаний за 30 с, затем после 3 мин отдыха выполняет 15-секундный бег на месте в максимальном темпе и, наконец, после 4 мин отдыха выполняется 3-минутный бег на месте в темпе 180 шагов в мин. В начале и в конце каждой минуты отдыха, после выполнения любой из нагрузок, считают пульс за 10 с, а в промежутке между подсчетом пульса измеряют АД. Данные записывают в протокол исследования.

Оценка результатов функциональной пробы Летунова проводится путем анализа непосредственной реакции пульса и АД на нагрузку, а также по характеру и времени восстановления их к исходному уровню.

Реакция считается благоприятной, если систолическое АД повышается на 15—35 мм рт. ст., диастолическое АД при этом остается постоянным или снижается на 5—10 мм рт. ст., то есть увеличение пульсового давления происходит за счет повышения систолического АД. Такая реакция сердечно-сосудистой системы называется **нормотонической**.

Важным критерием нормотонической реакции является быстрое восстановление пульса и АД до уровня покоя. Так, например, после 20 приседаний полное восстановление может наблюдаться уже на 2 мин отдыха, после второй нагрузки — на 3 мин восстановления и после третьей нагрузки — на 4 мин отдыха. Такая реакция чаще встречается у тренированных людей. Замедление восстановления пульса и АД связывают с признаками недостаточной тренированности.

Гипертонический тип реакции характеризуется резким повышением систолического АД до 180-200 мм рт. ст. и подъемом диастолического АД, значительным учащением пульса с замедленным его восстановлением. У начинающих спортсменов такая реакция возникает в связи с физическим перенапряжением или перетренированностью.

Гипотонический (астенический) тип реакции характеризуется значительным (выше нормальных пределов) учащением пульса, особенно после второй и третьей нагрузок, крайне незначительным повышением систолического АД, или даже его понижением, диастолическое АД при этом чаще не изменяется или несколько повышается. Время восстановления частоты пульса и АД удлиняется до 5-10 мин. Усиление кровообращения при мышечной нагрузке достигается в этих случаях в основном за счет учащения пульса, а не увеличения систолического объема крови. Такая реакция рассматривается как неблагоприятная. Она характерна для людей, перенесших заболевания или страдающих вегетососудистой дистонией.

Дистонический тип реакции характеризуется значительным увеличением максимального АД до 180-200 мм рт. ст. и резким понижением минимального АД, которое после второй и третьей нагрузок становится равным нулю «феномен бесконечного тона». Пульс значительно учащается, восстановительный период удлиняется. Если бесконечный тон появляется после первой нагрузки или прослушивается долго - на протяжении 2-3 мин после второй или третьей нагрузки, то такая диастолическая реакция расценивается как неблагоприятная. Она свидетельствует о неадекватности реакции системы кровообращения величине выполненной физической нагрузки и наблюдается чаще всего при выраженной неустойчивости сосудистого тонуса, при неврозах, переутомлении, после заболеваний.

Реакция со **ступенчатым подъемом максимального АД** характеризуется тем, что на второй и третьей минуте восстановительного периода максимальное АД выше, чем на первой минуте. Такая реакция отражает функциональную неполноценность механизма регуляции кровообращения и оценивается как неудовлетворительная.

Проба Мартинэ проводится следующим образом. Занимающийся отдыхает стоя в основной стойке 3 мин. На 4 мин подсчитывается частота пульса за 10с, с перерасчетом на 1 мин (исходный пульс). Далее выполняются 20 глубоких приседаний за 30с, поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу же после приседаний подсчитывается частота пульса в течение первых 10с, с перерасчетом на 1 мин. Определяется увеличение частоты пульса в процентах по отношению к исходной. Оценка:

- отлично - 30 % и меньше;
- хорошо - 31-50 %;
- удовлетворительно - 51-70 %;
- плохо - 71-80 %;
- очень плохо - 81 % и больше.

Пульсометрия. Исследование пульса является одним из главных и наиболее доступных методов изучения функции сердца.

Пульсом называется периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении.

Частоту пульса (ЧП) принято измерять пальпаторно, путем наложения четырех пальцев правой руки на левое запястье в области лучевой артерии. Можно проводить измерения и в области сонных и височных артерий. При подсчете ЧП секундомер следует включать в момент начала распространения пульсовой волны, а счет начинать со следующего пульсового толчка. Подсчет ведется в течение 10 или 15 с. Чтобы не сбиться со счета, особенно после нагрузки, рекомендуется считать десятками. Общее количество ударов за 10 или 15 с умножается соответственно на 6 или 4. Полученное произведение определяет ЧП за 1 мин.

Каждому человеку присуща своя ЧП в покое, в положении лежа, сидя и стоя. У здорового нетренированного человека в покое пульс обычно равен 60—80 уд/мин у мужчин и 70-80 уд/мин у женщин. У физически тренированных мужчин ЧП значительно реже 60 уд/мин и может быть 40-50 уд/мин и меньше, что указывает на более экономичную работу сердца.

Частота пульса зависит от возраста. Чем моложе человек, тем чаще у него пульс. У юношей и девушек пульс чаще, чем у взрослых, а у подростков и детей еще более частый.

Частота пульса зависит также и от положения тела. Самый редкий пульс отмечается в положении лежа, в положении сидя пульс чаще на 10%, а в положении стоя на 20 % больше, чем лежа. Величина ЧСС зависит также от уровня шума (при силе звука в 80дб ЧСС увеличивается на10%), от предшествующей измерению интенсивной умственной деятельности (увеличение на 10-20%), от температуры собственного тела. Все перечисленные факторы при оценке ЧСС необходимо учитывать.

У одного и того же человека, находящегося в состоянии покоя, частота пульса меняется в зависимости от времени суток и места нахождения. Утром пульс ниже, чем днем и вечером. На открытом воздухе частота пульса может быть больше, чем в помещении, летом выше, чем зимой.

Учащается пульс и в результате нервного возбуждения при волнении, испуге, радости, а также после приема пищи и возбуждающих напитков (алкоголь, кофе, крепкий чай). Частый пульс наблюдается и в случае повышения температуры при некоторых острых и хронических заболеваниях (грипп, ангина), при повышенной функции щитовидной железы.

Любая физическая нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки. На основе этой зависимости разработаны границы зон интенсивности физической нагрузки:

- малая интенсивность - частота пульса до 130 уд/мин;
- средняя интенсивность - 130-150 уд/мин;
- большая интенсивность – 150-180 уд/мин;
- максимальная интенсивность - свыше 180 уд/мин.

Для студентов зоной оптимальных нагрузок является частота пульса от 150 до 175 уд/мин.

Определить величину нагрузки можно по тому, за какое время восстанавливается пульс. Так, при малой нагрузке это происходит через 5-7 мин после окончания занятий, при средней нагрузке - через 10-15 мин, а при высокой нагрузке пульс восстанавливается только через 40-50 мин.

Человеку, занимающемуся физической культурой и спортом, желательно четко знать все параметры частоты своего пульса: в покое, до физических нагрузок, после них, после отдыха определенной продолжительности и реакцию пульса на различные по характеру стандартные физические нагрузки. Резкое учащение или замедление пульса по сравнению с предыдущими показателями может быть следствием переутомления или заболевания и требует консультации с преподавателем физического воспитания и врачом. Рекомендуется также следить за состоянием ритма и степенью наполнения пульса.

Ориентируясь на показатели частоты пульса можно более рационально дозировать объем и интенсивность физической нагрузки, паузы отдыха между упражнениями, выявить всевозможные нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Результаты исследования ЧСС в покое

Показатели	Значения					
	90 и более	76-89	68-75	60-67	51-59	50
Интервал ЧСС						
Качественная оценка	очень плохо	плохо	удовлетворитель но	хорошо	отлично	весьма отлично
Балльная оценка	1	2	3	4	5	6

Для исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы используются так называемые функциональные пробы. Суть их заключается в том, что изучается ответная реакция организма на дозированные нагрузки различного характера и продолжительности.

Брадикардия (ЧСС до 60 уд/мин) свидетельствует о преобладании парасимпатического отдела ВНС в регуляции работы сердца, тренированности сердца к циклической работе.

Тахикардия (ЧСС выше 90 уд/мин) наблюдается при преобладании симпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС) в регуляции работы сердца, при низком содержании гемоглобина, при повышенном обмене веществ, при повышении температуры тела, при тиреотоксикозе, вегетососудистой дистонии, при перетренировке.

Весоростовой индекс (Кетле). ИМТ был разработан бельгийским ученым Адольфом Кетле и получил большое распространение. Этот метод как альтернатива инструментальным исследованиям прост, может быть использован при массовых исследованиях. Если ИМТ превышает норму, Расчет индекса массы тела Кетле поможет вам определить, насколько оптимальным является ваш вес. Данный метод получил всемирное признание среди диетологов и специалистов в области спортивной медицины, поэтому используя его вы точно не ошибетесь. Ведь если масса тела выше нормы, то организм не может функционировать нормально, это риск ишемической болезни сердца, диабета, артериальной гипертензии и дополнительная нагрузка на суставы, а если ниже нормы, то вероятно развитие дистрофических процессов. И в том, и в другом случае, вы рискуете здоровьем. Итак, как рассчитать индекс массы тела Кетле? Все очень просто!

Расчет индекса массы тела:

Для расчета индекса Кетле делим свой вес в кг на рост в метрах, возведенный в квадрат.

Формула имеет следующий вид: $BMI = m/h^2$ m – вес в кг, h – рост в метрах, BMI – индекс Кетле.

Получаем искомый индекс массы тела:

Индекс массы тела Кетле менее 15. Это явный недостаток веса, скорее всего дистрофия. Причин недостатка мышечной массы может быть много, в любом случае это уже повод ввести усиленное питание или даже обратиться к врачу, вполне вероятно есть заболевание, мешающее набору мышечной массы.

Индекс массы тела Кетле от 15 до 20. Нехватка веса, которая не столь критична. Чаще всего такой индекс массы тела могут иметь люди астенического типа телосложения или имеющие ускоренный метаболизм. Также такой показатель могут иметь спортсмены (гимнасты, марафонцы и пр.) Рекомендуется увеличить размеры порций либо калорийность еды.

Индекс массы тела Кетле от 20 до 25. Оптимальный вес. Рекомендуется поддерживать показатель в таком же диапазоне путем правильного сбалансированного питания и здорового образа жизни.

Индекс массы тела Кетле от 25 до 30. Избыточный вес. Причинами выпадения из нормы могут быть недостаточные физические нагрузки, несоответствие потребления калорий вашим энергозатратам, некоторые заболевания. Также повышенный индекс массы тела встречается у людей с тяжелой костью и большим количеством мышечной массы. В любом случае риск для здоровья уже есть.

Индекс массы тела Кетле более 30. Ожирение. Очень большие проблемы с весом, а состояние организма близко к критичному. Рекомендуется немедленно обратиться к врачу-диетологу, заняться фитнесом, а может быть и посетить психолога. Если не предпринять активные действия с таким показателем индекса массы тела, то неизбежны заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем.

Индекс массы тела Кетле более 40. Морбидное ожирение. Характеризуется наличием заболеваний систем организма и отдельных органов. Такое состояние критично и несет опасность уже не только здоровью, но и жизни человека. Необходимо срочно обратиться к врачу и получить лечение в стационаре. Во многих развитых странах число людей с избыточным весом перевалило за 50 %. В Российской Федерации доля лиц с избыточной массой тела 46,6% у мужчин и 51,7 % у женщин (Д.А. Дмитриев и др., 2017). На фактор ожирения сказываются и социальные связи. Установлено, что наличие супруга и супруги с повышенным значением ИМТ увеличивает риск ожирения на 37%, на 40% при наличии брата или сестры, на 57 % - при наличии приятеля или подруги с повышенным ИМТ.

Таблица 1

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся по дисциплине «Адаптивная физическая культура»

	5	4	3	2	1	0
--	---	---	---	---	---	---

Оценочное средство/баллы						
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	н/я
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,1	5,6	5,7	5,8	6,0	н/я
Челночный бег 3х10м (юноши)	7.4	7.6	7.8	8.2	8.4	н/я
Челночный бег 3х10м (девушки)	9.0	9.2	9.2	9.4	9.8	н/я
Бег 3000м (юноши) мин.	12.40	13,40	14.10	14,40	15,20 и больше	н/я
Бег 2000м (девушки) мин	9,50	11.20	12.00	12,30	12,31 и больше	н/я
Прыжок в длину с места (см.) (юноши)	230,0	220	210,0	200,0	190,0	н/я
Прыжок в длину с места, см (девушки)	180	170	160	150	140	н/я
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) (юноши, девушки)	+16	+12	+9	+7	+3	н/я
Подтягивание на высокой перекладине (юноши)	19	13	11	9	5	н/я
Подтягивание на низкой перекладине (девушки)	20	16	11	9	5	н/я
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши)	40	35	30	26	24	н/я
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)	20	18	16	14	12	н/я
Подъем туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на груди, ноги согнуты в коленях и закреплены, (юноши)	44	36	33	28	20	н/я
Подъем туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на груди, ноги согнуты в коленях и закреплены, (девушки)	40	35	30	25	20	н/я
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юноши)	150	140	130	120	100	н/я
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (девушки)	140	130	120	100	80	н/я

Обучающиеся по дисциплине «Адаптивная физическая культура» проходят начальное тестирование, по тестам, которые им не противопоказаны по заболеванию, дальнейшее положительное оценивание идет даже при самых незначительных положительных изменениях в физических показателях.

2. Оценка посещаемости занятий проводится с целью мотивирования студента к посещению практических занятий с целью лучшего овладения содержанием дисциплины.

3. Во время проведения практических занятий соответствующего направления преподаватель контролирует правильность выполнения основных технических элементов.

Критерии оценки демонстрация техники выполнения двигательных действий:

Характеристика	Количество баллов
Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля со знанием элементов действия	5
Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения	4
Присутствуют незначительные ошибки в технике выполнения упражнения	3
Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения	2
Упражнение выполнено без соблюдения техники	1
Упражнение не выполнено	0