

**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

Башиева Ж.Д.

« 22 » март 2026 г.

Фонд оценочных средств (оценочных материалов)

по дисциплине (модулю)

Адаптивная физическая культура

Направленность (профиль):

Логопедия (Начальное образование детей с нарушением речи)

Квалификация (степень):

Бакалавр

Форма обучения: Очная

Нальчик 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования
2. Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
3. Перечень контрольных заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Карта компетенции

Код и наименование компетенции выпускника: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Общая характеристика компетенции

Тип компетенции: общепрофессиональная компетенция выпускника образовательной программы по направлению подготовки(специальность) высшего образования 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование.

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-7.3. Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать основы применения избранного вида <u>спортивной</u> деятельности
		Уметь использовать средства избранного вида спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности
		Владеть средствами избранного вида спортивной деятельности с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
	УК-7.4. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Знать основы организации здорового образа жизни
		Уметь планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности
		Владеть навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности

** Код компетенции и содержание ее элементов берется из рабочей программы дисциплины*

1.2. Критерии формирования оценок на различных этапах их формирования

Текущий и рубежный контроль

Оценка регулярности, своевременности и качества выполнения обучающимся учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость обучающегося по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ. Общий балл складывается в результате проведения текущего и рубежного контроля по дисциплине:

Этап (уровень)	Первый этап (уровень)	Второй этап (уровень)	Третий этап (уровень)
Баллы	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
Характеристика	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение домашнего задания. Частичное выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий на оценку «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий на коллоквиуме на оценку «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий на коллоквиуме на оценку «отлично».

Промежуточная аттестация (зачет)

Оценка	Не зачтено	Зачтено
Баллы	36-60 баллов	61-70 баллов
Характеристика	Обучающийся имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля. На зачете не выполнил предложенное преподавателем задание. По итогам промежуточного контроля получил 0 баллов	Обучающийся имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете полностью выполнил 1/3 и более предложенного преподавателем задания. По итогам промежуточного контроля получил от 11 до 25 баллов. Обучающийся имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете выполнил одно задание полностью либо частично выполнил 2 из трех заданий. По итогам промежуточного контроля получил от 1 до 10 баллов. Обучающемуся, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи

		зачета
--	--	--------

На первом (начальном) этапе формирования компетенции формируются знания, умения и навыки, составляющие базовую основу компетенции, без которой невозможно ее дальнейшее развитие.

Обучающийся воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу.

На втором (основном) этапе формирования компетенции приобретается опыт деятельности, когда отдельные компоненты компетенции начинают «работать» в комплексе и происходит выработка индивидуального алгоритма продуктивных действий, направленных на достижение поставленной цели.

На этом этапе обучающийся осваивает аналитические действия с предметными знаниями по конкретной дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя координирование хода работы, переносит знания и умения на новые условия.

Третий (завершающий) этап – это овладение компетенцией. Обучающийся способен использовать знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях. По результатам этого этапа обучающийся демонстрирует итоговый уровень сформированности компетенции.

2. Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерный перечень оценочных средств (рекомендуемый)

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
----------	---	---	--

1.	Текущие контрольные задания (практические упражнения)	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Работа на практических занятиях. Выполнение текущих контрольных упражнений по направлению подготовки (дисциплинам). Задания для практического занятия (проведение части занятия - методическая подготовка).
	ИНОЕ		

3. Перечень контрольных заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Вопросы к зачёту по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Адаптивная физическая культура)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности) **по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Адаптивная физическая культура).**

№	Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
1.	Организация АФК	УК-7
2.	Гигиенические основы труда и отдыха. Инвентарь и место проведения. Требования, предъявляемые к местам занятий, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях физической культурой.	УК-7
3.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	УК-7
4.	Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры	УК-7
5.	Значение самоконтроля у занимающихся АФК	УК-7
6.	Адаптивный спорт и другие, наиболее перспективные виды АФК	УК-7
7.	Педагогические задачи АФК	УК-7
8.	Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной	УК-7

	физической культуры, ее роль и место в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	
9.	Особенности семейного воспитания детей и подростков с ограниченными возможностями	УК-7
10.	Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7

Ответы на вопросы к зачету

Организация АФК

Адаптивная физическая культура (АФК) включает в себя систему мероприятий, направленных на улучшение физического состояния и социальной интеграции людей с ограниченными возможностями. Организация АФК требует создания доступной инфраструктуры, квалифицированного персонала и индивидуального подхода к каждому занимающемуся. Важно учитывать особенности здоровья и физической подготовки участников для достижения максимальных результатов.

Гигиенические основы труда и отдыха

Гигиенические основы труда и отдыха в АФК включают соблюдение режима занятий, правильное распределение нагрузки и достаточное время для восстановления. Места проведения занятий должны быть чистыми, хорошо проветриваемыми и оборудованными необходимым инвентарем. Также важно учитывать освещение, температуру и влажность воздуха для создания комфортных условий.

Инвентарь и место проведения

Инвентарь для занятий АФК должен быть безопасным, соответствовать стандартам качества и адаптирован под потребности занимающихся. Места проведения должны быть доступны для людей с ограниченными возможностями, иметь специальные приспособления и оборудование. Важно также обеспечить наличие необходимых средств первой помощи на случай травм.

Требования к местам занятий, инвентарю, костюму занимающегося

Места занятий должны быть безопасными, удобными и соответствовать санитарным нормам. Инвентарь должен быть адаптирован под уровень физической подготовки участников и обеспечивать безопасность во время тренировок. Костюм занимающегося должен быть удобным, не стесняющим движений и выполненным из дышащих материалов.

Методы профилактики травматизма при занятиях физической культурой

Профилактика травматизма включает в себя обучение правильной технике выполнения упражнений, использование защитного инвентаря и регулярный контроль за состоянием здоровья занимающихся. Важно проводить разминку перед занятиями и заминку после них для снижения риска травм. Также необходимо следить за состоянием инвентаря и оборудования.

Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой

Врачебно-педагогический контроль включает регулярные медицинские осмотры, оценку состояния здоровья участников и корректировку программ тренировок. Самоконтроль позволяет занимающимся отслеживать свои достижения, состояние

здоровья и уровень нагрузки. Оба метода способствуют повышению эффективности занятий и предотвращению возможных осложнений.

Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры

Оздоровительные системы физических упражнений направлены на улучшение общего состояния здоровья, развитие физических качеств и профилактику заболеваний. Адаптивная физическая культура учитывает индивидуальные особенности каждого человека с ограниченными возможностями, предлагая специальные программы тренировок. Основное внимание уделяется функциональной реабилитации и социальной интеграции.

Значение самоконтроля у занимающихся АФК

Самоконтроль играет важную роль в процессе занятий АФК, позволяя участникам осознавать свои возможности и ограничения. Он способствует формированию ответственности за собственное здоровье и мотивации к регулярным занятиям. Занимающиеся могут самостоятельно оценивать свою физическую форму, что помогает корректировать программу тренировок.

Адаптивный спорт и другие перспективные виды АФК

Адаптивный спорт включает в себя спортивные дисциплины для людей с ограниченными возможностями, такие как паралимпийские виды спорта. Перспективные виды АФК также включают фитнес-программы, йогу, танцы и другие формы активности, которые могут быть адаптированы под нужды занимающихся. Эти виды спорта способствуют не только физическому развитию, но также социальной интеграции.

Педагогические задачи АФК

Педагогические задачи АФК включают развитие физических качеств у занимающихся, формирование навыков самообслуживания и социальной адаптации. Важным аспектом является создание мотивации к занятиям физической культурой как средству улучшения качества жизни. Также необходимо учитывать индивидуальные потребности каждого участника при разработке программ обучения.

Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры

Предметом АФК является изучение методов физического воспитания людей с ограниченными возможностями здоровья. Целью является улучшение их физического состояния, развитие двигательных навыков и социальная интеграция. Приоритетные задачи включают создание доступной инфраструктуры для занятий спортом и разработку индивидуальных программ реабилитации.

Роль АФК в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Адаптивная физическая культура играет ключевую роль в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья благодаря улучшению их физического состояния, повышению уверенности в себе и социальной активности. Занятия помогают развивать двигательные навыки, что способствует более успешной интеграции в общество. Кроме того, они способствуют профилактике вторичных заболеваний.

Особенности семейного воспитания детей и подростков с ограниченными возможностями

Семейное воспитание детей с ограниченными возможностями требует особого подхода: важно создать поддерживающую атмосферу для развития их потенциала. Родители должны активно участвовать в занятиях ребенка по адаптивной физической

культуре, поощрять его достижения независимо от уровня успеха. Также необходимо учитывать индивидуальные потребности ребенка при выборе видов активности.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Самостоятельные занятия могут включать домашние тренировки по адаптированным программам или участие в групповых занятиях под руководством тренера. Важно выбирать упражнения с учетом уровня подготовки занимающегося и его состояния здоровья. Самостоятельные занятия способствуют развитию дисциплины у участников и позволяют им контролировать свой прогресс вне организованных тренировок.

2. Фонд практических заданий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Адаптивная физическая культура) для оценки компетенций (УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

1 курс 1 семестр

Контрольная точка №1

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег 100 м (юн)	13,4	13,8	14,2	14,6	15,4
Бег 100 м (дев)	16,0	16,4	17,2	18,0	19,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	230	220	215	210	205
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	180	175	170	165	160
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	8	7	5	3	2
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	20	18	16	14	10

1 курс 1 семестр

Контрольная точка №2

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,1	5,6	5,7	5,8	6,0
Оздоровительная ходьба (минут)	25	20	15	10	8
Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши)	13	10	8	7	5
Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)	18	16	14	10	8

1 курс 1 семестр

Контрольная точка № 3

Нормативы	5	4	3	2	1
Челночный бег 3×10 м (юноши)	7.4	7.6	7.8	8.2	8.4
Челночный бег 3×10 м(девушки)	9.0	9.2	9.2	9.4	9.8
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев)	140	120	100	90	60

1 курс 2 семестр

Контрольная точка №1

Нормативы	5	4	3	2	1
Сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)	40	35	30	26	24
Сгибании разгибании рук в упоре лежа на скамье (девушки)	20	18	16	14	12
Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса предмет в каждый угол площадки (сек)	22	23	24	25	26

1 курс 2 семестр
Контрольная точка № 2

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,1	5,6	5,7	5,8	6,0
Оздоровительная ходьба (минут)	25	20	15	10	8

1 курс 2 семестр
Контрольная точка № 3

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег 100 м (юн)	13,4	13,8	14,2	14,6	15,4
Бег 100 м (дев)	16,0	16,4	17,2	18,0	19,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	230	220	215	210	205
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	180	175	170	165	160
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	8	7	5	3	2
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	20	18	16	14	10

2 курс 3 семестр
Контрольная точка №1

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег 100 м (юн)	13,2	13,6	14,1	14,3	15,2
Бег 100 м (дев)	15,8	16,2	16,0	17,8	18,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	240	235	230	215	210
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	185	180	175	170	165
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	10	8	6	4	3
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	22	20	18	16	14

2 курс 3 семестр
Контрольная точка № 2

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег на 30 м с высокого старта (юн)	4,4	4,5	4,7	4,8	5,0
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,0	5,2	5,4	5,6	6,0
Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юношии)	15	12	10	8	6
Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)	22	18	16	14	12

2 курс 3 семестр
Контрольная точка № 3

Нормативы	5	4	3	2	1
Челночный бег 3×10 м (юноши)	7.3	7.5	7.8	8.0	8.2
Челночный бег 3×10 м(девушки)	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев)	145	130	120	100	80

2курс 4 семестр
Контрольная точка №1

Нормативы	5	4	3	2	1
Сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)	45	40	35	30	25
Сгибании разгибании рук в упоре лежа на скамье (девушки)	25	20	18	16	14
Оздоровительная ходьба (минут)	25	20	15	10	8

2 курс 4 семестр
Контрольная точка № 2

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,0	5,4	5,5	5,6	5,8
Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса предмет в каждый угол площадки (сек)	21	22	23	24	25

2 курс 4 семестр
Контрольная точка № 3

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег 100 м (юн)	13,2	13,6	14,1	14,3	15,2
Бег 100 м (дев)	15,8	16,2	16,0	17,8	18,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	240	235	230	215	210
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	185	180	175	170	165
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	10	8	6	4	3
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	22	20	18	16	14

3 курс 5 семестр
Контрольная точка №1

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег 100 м (юн)	13,1	13,3	14,0	14,3	15,1
Бег 100 м (дев)	15,6	15,8	16,0	17,6	18,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	250	245	240	220	225
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	190	185	180	175	170
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	12	10	8	6	4
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	25	22	20	18	15

3 курс 5 семестр
Контрольная точка № 2

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,3	4,4	4,5	4,7	4,8
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	4,9	5,1	5,3	5,5	5,8
Бег на 3000 м (юноши)	12,30	13,00	13,40	14,30	15,00
Бег на 2000 м(девушки)	10,45	11,00	11,40	12,00	12,30
Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юношии)	18	16	14	12	10
Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)	25	22	20	16	14

3 курс 5 семестр
Контрольная точка № 3

Нормативы	5	4	3	2	1
Челночный бег 3×10 м (юноши)	7.2	7.4	7.6	8.2	8.4
Челночный бег 3×10 м(девушки)	8.7	8.8	9.1	9.4	9.7
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев)	150	140	130	120	100

3 курс 6 семестр
Контрольная точка №1

Нормативы	5	4	3	2	1
Сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)	50	45	40	35	25
сгибании разгибании рук в упоре лежа на скамье (девушки)	25	22	18	16	14
Оздоровительная ходьба (минут)	25	20	15	10	8

3 курс 6 семестр
Контрольная точка № 2

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег на 30 м с высокого старта (юноши)	4,2	4,4	4,5	4,7	4,9
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	4,9	5,2	5,4	5,5	5,7
Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рюкзак в каждый угол площадки (сек)	20	21	22	23	24

3 курс 6 семестр
Контрольная точка № 3

Нормативы	5	4	3	2	1
Бег 100 м (юн)	13,1	13,3	14,0	14,3	15,1
Бег 100 м (дев)	15,6	15,8	16,0	17,6	18,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	250	245	240	220	225
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	190	185	180	175	170
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	12	10	8	6	4
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	25	22	20	18	15