

**Приложение к рабочей программе дисциплины  
Элективный модуль по физической культуре и спорту  
Лечебная физическая культура**

Направление подготовки – 19.03.03 Продукты питания животного происхождения  
Профиль – Технология рыбы и рыбных продуктов  
Учебный план 2016 года разработки

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**1 Назначение фонда оценочных средств (ФОС) по дисциплине**

ФОС по учебной дисциплине – совокупность контрольных материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения, а также уровня сформированности всех компетенций (или их частей), закрепленных за дисциплиной. ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Задачи ФОС:

- управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и формированием компетенций, определенных в ФГОС ВО;
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение в образовательный процесс университета инновационных методов обучения.

**2 Структура ФОС и применяемые методы оценки полученных знаний**

**2.1 Общие сведения о ФОС**

ФОС позволяет оценить освоение всех указанных в рабочей программе дескрипторов компетенции, установленных ОПОП. В качестве методов оценивания применяются: наблюдение за работой, наблюдение за действиями в смоделированных условиях, применение активных методов обучения, экспресс-тестирование, программированные тесты. Структурными элементами ФОС по дисциплине являются: входной контроль (при наличии) (предназначается для определения уровня входных знаний), ФОС для проведения текущего контроля, состоящие из устных, письменных заданий, тестов, и шкалу оценивания, ФОС для проведения промежуточной аттестации, состоящий из устных, письменных заданий, и других контрольно-измерительные материалов, описывающих показатели, критерии и шкалу оценивания.

**Применяемые методы оценки полученных знаний по разделам дисциплины**

| Раздел  | Текущая аттестация (количество заданий, работ) |                          | Промежуточная аттестация |
|---|--|--------------------------|--------------------------|
|   | Задания для самоподготовки обучающихся         | Тестирование (нормативы) |                          |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре | +  | +                        | Зачет                    |

|   |   |   |       |
|---|---|---|-------|
| Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата | + | + | Зачет |
| Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы             | + | + | Зачет |
| Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы                     | + | + | Зачет |
| Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы                 | + | + | Зачет |
| Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ                             | + | + | Зачет |
| Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения                                     | + | + | Зачет |
| Тема 8. Самоконтроль во время оздоровительных тренировок                              | + | + | Зачет |

## 2.2 Оценочные материалы для проведения текущего контроля

### Входной контроль – самоконтроль основных функциональных показателей

К основным показателям функционального состояния организма относятся: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), частота дыхания (ЧД).

**Частота сердечных сокращений** измеряется с целью контроля за интенсивностью нагрузки. Частота пульса измеряется на лучевой, сонной, височной артериях. Подсчитывается за 10-15 секунд (умножив на 6-4 соответственно, получим частоту сердечных сокращений за минуту).

**Для обучающихся с ослабленным здоровьем** придерживаются следующих норм величин ЧСС в покое:

- ЧСС 60- 80 уд/мин – отлично;
- ЧСС более 80 уд/мин – удовлетворительно;
- ЧСС более 100 уд/мин – неудовлетворительно

**Артериальное давление** измеряется с помощью специального аппарата (тонометра).

У здоровых молодых людей в покое систолическое давление равно 100-130 мм ртутного столба, а диастолическое 65-85мм. Расчет оптимального артериального давления можно произвести по формуле Волинского:

$$\text{Систолическое АД} = 102 + 0,6 \times \text{возраст (лет)}$$

$$\text{Диастолическое АД} = 53 + 0,4 \times \text{возраст (лет)}.$$

**Частота дыхания** определяется по движению грудной клетки. В покое частота дыхания в норме составляет 16-18 дыхательных движений в минуту (в положении сидя) и 18-20 дыхательных движений в минуту (в положении стоя). После выполнения физических упражнений частота дыхания резко увеличивается и может достигать 50 и более дыханий в минуту. Наиболее эффективное дыхание после физических упражнений отмечается при частоте 30 – 40 дыханий в минуту. ЧД подсчитывается за 1 мин, положив ладони на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота.

### **Задания для самоподготовки обучающихся**

Осуществление самооценки уровня физической подготовленности студентов (курсантов), отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, происходит в виде контроля результатов унифицированных проб и тестов, доступных к самостоятельному выполнению. Полученные данные заносятся в личный дневник самоконтроля студента (курсанта).

| <b>Тема занятия</b>   |
|---|
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре     |
| Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата |
| Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы             |
| Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы                     |
| Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы                 |
| Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ                             |
| Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения                                     |
| Тема 8. Самоконтроль во время оздоровительных тренировок                              |

Критерии оценивания самоконтроля за показателями основных систем организма:

**«Зачтено»** - ставится, если студент выполнил большую часть заданий по самооценке физической подготовленности. В конце учебного года в дневнике самоконтроля сделаны выводы о динамике физической подготовленности студента. Дневник самоконтроля должен быть аккуратно оформлен, выводы написаны четким разборчивым почерком.

**Оценка «не зачтено»** ставится, если студент не выполнил задания по самооценке физической подготовленности в пределах оговоренных показателей.

### **2.3 Оценочные материалы для проведения промежуточного контроля**

**Вид промежуточной аттестации: контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов по курсы лечебной физической культуры**

#### **Вид контроля**

*Оценка силовых способностей:*

1. Из исходного положения лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед) в течение 1-й минуты, считается кол-во раз.

2. И.п. – лежа на животе, руки вверх, поочередное поднимание разноименных руки и ноги (голову не поднимать) в течение 30 секунд, считается кол-во раз.

3. Отжимание от пола из упора стоя на коленях, кисти рук параллельны (сгибание и разгибание рук производить с прямой спиной, голову не запрокидывать назад) в течение 30 секунд, считается кол-во раз.

4. И.п. – о.с., приседание с подниманием рук вперед и с последующим их опусканием (угол между голенью и бедром 90 градусов) в течение 1 минуты, считается кол-во раз.

*Оценка общей выносливости:*

5. Выполнение 6-минутного бега в чередовании с ходьбой, оценивается кол-вом пробегаемых метров.

Оценка гибкости:

6. Наклон вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

| № п/п | Упражнения  | Пол | Оценивание        |        |          |          |
|-------|---|-----|-------------------|--------|----------|----------|
|       |   |     | Отлично           | Хорошо | Удовлет. | Неудовл. |
| 1     | Бег на 60 м (сек)   | Ю   | 5,5               | 5,7    | 6,0      | 6,5      |
|       |   | Д   | 6,0               | 6,5    | 7,0      | 7,5      |
| 2     | Бег (ходьба) 1000м (мин)  | Ю   | 5,4               | 5,50   | 6,0      | 6,5      |
|       |   | Д   | 6,0               | 6,4    | 7,0      | 7,5      |
| 3     | Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку (кол-во раз)                   | Ю   | 25                | 20     | 18       | 15       |
|       |   | Д   | 15                | 14     | 13       | 12       |
| 4     | Поднимание в сед из положения лежа на спине с согнутыми ногами (кол-во раз) | Ю   | 30                | 28     | 25       | 22       |
|       |   | Д   | 25                | 20     | 15       | 10       |
| 5     | Прыжки в длину с места (см)   | Ю   | 200               | 195    | 190      | 185      |
|       |   | Д   | 165               | 160    | 155      | 150      |
| 6     | Наклоны вперед, стоя на гимнастической скамейке (см, ниже уровня стоп)      | Ю   | 10                | 8      | 6        | 4        |
|       |   | Д   | 13                | 12     | 10       | 8        |
| 7     | Бег в чередовании с ходьбой на 2 км   | Ю/Д | Без учета времени |        |          |          |
| 8     | Бросание набивного мяча из-за головы (м)                                    | Ю   | 13                | 12     | 11       | 10       |
|       |   | Д   | 8                 | 7      | 6        | 5        |

### Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста по К. Куперу

Тест К. Купера позволяет определить уровень физической работоспособности (уровень развития выносливости) человека по результатам 12-минутного бега или ходьбы. Надёжность и информативность данного теста достаточно высоки и статистически достоверны. Содержание теста представлено в таблице.

12-минутный тест Купера предусматривает преодоление максимально возможного расстояния быстрой ходьбой за 12 минут по ровной местности, без подъемов и спусков, как правило, на стадионе. Тест прекращается, если у испытуемого возникли признаки перегрузки (резкая отдышка, головокружение, боль в области сердца и др.). По команде со старта студенты (курсанты) начинают ходьбу (легкий бег). В конце каждого круга тестируемым объявляют оставшееся время. По истечении 12 минут, по сигналу бег останавливается и пройденное расстояние фиксируется и сверяется с таблицей результатов.

| Оценка физической подготовленности | Расстояние (км), преодолеваемое за 12мин |            |           |           |
|------------------------------------|--|------------|-----------|-----------|
|                                    | Возраст (лет)                            |            |           |           |
|                                    | 13–19                                    | 20–29      | 30–39     | 40–49     |
| Мужчины                            |  |            |           |           |
| Очень плохо                        | Менее 2,1                                | Менее 1,95 | Менее 1,9 | Менее 1,8 |
| Плохо                              | 2,1–2,2                                  | 1,95–2,1   | 1,9–2,1   | 1,8–2,0   |

|                   |              |               |           |           |
|-------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|
| Удовлетворительно | 2,2–2,5      | 2,1–2,4       | 2,1–2,3   | 2,0–2,2   |
| Хорошо            | 2,5–2,75     | 2,4–2,6       | 2,3–2,5   | 2,2–2,45  |
| Отлично           | 2,75–3,0     | 2,6–2,8       | 2,5–2,7   | 2,45–2,6  |
| Женщины           |              |               |           |           |
| Очень плохо       | Менее<br>1,6 | Менее<br>1,55 | Менее 1,5 | Менее 1,4 |
| Плохо             | 1,6–1,9      | 1,55–1,8      | 1,5–1,7   | 1,4–1,6   |
| Удовлетворительно | 1,9–2,1      | 1,8–1,9       | 1,7–1,9   | 1,6–1,8   |
| Хорошо            | 2,1–2,3      | 1,9–2,1       | 1,9–2,0   | 1,8–2,0   |
| Отлично           | 2,3–2,4      | 2,15–2,3      | 2,0–2,2   | 2,0–2,1   |

**Критерии оценивания:**

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальных медицинских групп подбираются по выбору, исходя из особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Количество тестов (упражнений) – 3-4, из которых оценивание выносливости и гибкости является обязательным.