Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»

Институт права и национальной безопасности

Кафедра правовых дисциплин среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института права и

Национальной безопасности

_____ А.В. Кочетков

«15» апреля 2026 Протокол №6

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«СГ.4 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

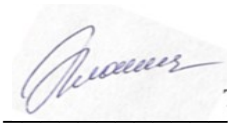
На базе основного общего образования

Квалификация юрист

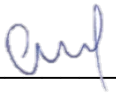
Форма обучения: очная

Год набора 2026

Тамбов 2026

Разработчики программы  Плотникова Т.В., преподаватель кафедры правовых дисциплин среднего профессионального образования

Эксперт Хорошун К.Ю., к.и.н., заместитель Рассказовского межрайонного прокурора, советник юстиции.

Эксперт  Кораблев Ю.Ю., к.п.н., начальник отдела профессиональной подготовки Управления Министерства внутренних дел Российской Федерации по Тамбовской области, подполковник внутренней службы.

РАЗРАБОТАН в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования и утверждена на заседании кафедры правовых дисциплин среднего профессионального образования от 1 апреля 2026 года протокол №8

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

«СГ.4. Адаптивная физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.4. Адаптивная физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 – Правоохранительная деятельность.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Социально-гуманитарный цикл СГ.4 «Адаптивная физическая культура».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять способы самоконтроля за состоянием здоровья;	Знать: основы Адаптивной физической культуры; основы здорового образа жизни; основы методики обучения и совершенствования двигательных качеств, формирования жизненно необход имых двигательных навыков; способы самоконтроля за состоянием здоровья; о роли адаптивной физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

1. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка	Отлично (зачтено)	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно (не зачтено)

	Проявляет высокую заинтересованность, систематически посещает занятия, активно участвует во всех видах деятельности, стремится к саморазвитию Выраженная положительная динамика: двигательные умения сформированы на уровне, значительно превышающем исходный; обучающийся самостоятельно осваивает новые движения Упражнения выполняются технически правильно, движения координированы и соответствуют заданию; допускаются только незначительные мелкие ошибки, не влияющие на качество выполнения Демонстрирует глубокие и системные знания: свободно ориентируется в вопросах гигиены, ЗОЖ, правил безопасности, самоконтроля; умеет применять теорию на практике Продвижение в развитии социальных и двигательных компетенций значительное (устойчивое и выраженное улучшение) Обучающийся демонстрирует максимально возможные для	Регулярно посещает занятия, проявляет интерес к выполнению заданий, добросовестно относится к учебному процессу Устойчивая положительная динамика: двигательные умения улучшены по сравнению с начальным уровнем, движения выполняются уверенно Упражнения выполняются в основном правильно, но допускается одна значительная ошибка или несколько мелких; общее качество выполнения высокое Результаты контрольных испытаний выше базового уровня, показатели стабильны и улучшаются от занятия к занятию Демонстрирует хорошие знания: правильно отвечает на вопросы, знает основные правила, но допускает незначительные неточности Продвижение в развитии компетенций удовлетворительное (заметное, но нестабильное) Обучающийся демонстрирует результаты, соответствующие его	Посещает занятия, но активность на занятиях снижена, требуется внешняя мотивация со стороны преподавателя Незначительная положительная динамика: двигательные навыки улучшены эпизодически, отдельные движения требуют постоянного контроля и помощи Упражнения выполняются с грубыми ошибками, искажающими технику движений, однако при повторных попытках наблюдается улучшение результата Результаты контрольных испытаний соответствуют базовому уровню, определённому для данной категории обучающихся, либо имеется незначительное отставание Демонстрирует удовлетворительные знания: отвечает на простые вопросы, но затрудняется в применении знаний на практике, допускает ошибки Продвижение в развитии компетенций минимальное (незначительные, эпизодические улучшения) Обучающийся демонстрирует минимальные результаты, не всегда использует предложенные адаптивные средства, требуется	Не проявляет интереса к занятиям, допускает пропуски без уважительных причин, пассивен на занятиях Отсутствие положительной динамики: двигательные навыки не улучшились либо наблюдается регресс Допускается множество грубых ошибок, техника выполнения упражнений не освоена, движения нескоординированы, выполнение невозможно без постоянной помощи Результаты контрольных испытаний ниже базового уровня, нормативы не выполняются, показатели не улучшаются Демонстрирует недостаточные знания: не отвечает на базовые вопросы, не знает правил гигиены и безопасности, теоретический материал не освоен Динамика отсутствует (нет положительных изменений либо наблюдается регресс) Обучающийся не демонстрирует результатов, доступных его нозологии, не использует адаптивные средства, отказывается от помощи

	себя результаты, занятия направлены на развитие сохранных функций и компенсацию нарушенных; осознанно использует адаптивные технологии	психофизическим возможностям, старается использовать рекомендованные адаптивные средства	направляющая помощь педагога	

2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать*:* основы Адаптивной физической культуры; основы здорового образа жизни; основы методики обучения и совершенствования двигательных качеств, формирования жизненно необходи мых двигательных навыков; способы самоконтроля за состоянием здоровья; о роли адаптивной физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Демонстрирует знания основ Адаптивной физической культуры, здорового образа жизни и методики обучения и совершенствования двигательных качеств Демонстрирует навыки формирования жизненно необходимых двигательных навыков Демонстрирует навыки формирования и реализации способов самоконтроля за состоянием здоровья Демонстрирует знания о роли адаптивной физической культуры в общекультурном и социальном развитии человеком.	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять способы самоконтроля за состоянием здоровья;	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет способы самоконтроля за состоянием здоровья;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

3.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Вопросы к практическому заданию

1. Базовые понятие физической культуры: основные компоненты.
2. Гуманитарная значимость физической культуры.

3. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: органов пищеварения, органов дыхания.

4. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: сердечно-сосудистой системы и т.д.

5. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния сердечно-сосудистой системы.

6. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния дыхательной системы.

7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния нервной системы.

8. Методические принципы и методы физического воспитания.

9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

10. Основы социологии физической культуры и спорта.

11. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей.

12. Профилактика травматизма, острые патологические состояния и оказание первой доврачебной помощи.

13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной, средства физической культуры в регулировании работоспособности.

14. Роль спорта в формировании общественного поведения молодежи.

15. Содержание физического воспитания студенческой молодежи (мотивационно – ценностные компоненты физической культуры).

16. Социально-биологические основы физической культуры.

17. Уровень здоровья людей в современных условиях: основные компоненты.

18. Физическая культура и спорт в решении социологических проблем.

19. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.

20. Физическая культура и стресс.

21. Физическая культура работников умственного труда.

22. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: выносливость. 23. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: сила.

24. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: гибкость.

25. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: ловкость.

26. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: быстрота.

27. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития.

28. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: новорожденного и грудного возраста. 29. Физическое воспитание в

различных возрастных периодах: дошкольного и школьного возраста.
30. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: младшего школьного и старшего школьного возраста.
31. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: юношеского и зрелого возраста.
32. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: пожилого и старческого возраста.
33. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: младшего школьного и старшего школьного возраста.
34. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: юношеского и зрелого возраста.
35. Характеристика профессиональной деятельности и задачи профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

Тест

1. Из перечисленного к методологическим подходам построения концепции валеологического воспитания молодежи относят:

1) системно-ценностный подход;

2) личностно-ориентированный подход;

3) образовательный подход;

4) воспитательный подход

Программа олимпийского образования детей и молодежи представлена следующими направлениями: 1) познавательными;

2) мотивационными;

3) практическими;

4) деятельностными.

3. Использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул предусматривает _____ направление самостоятельных занятий

1. тактико-техническое

2. профессионально-прикладное

3. оздоровительно-рекреативное

4. теоретическое

4. Желательно сочетать с самомассажем и закаливанием такую форму

самостоятельных занятий физическими упражнениями, как

1. физкульт минута

2. утренняя гигиеническая гимнастика

3. упражнения в течение рабочего дня

4. учебно-тренировочные занятия

5. Возможность формирования у человека теоретических знаний, охватывающих спектр философских, медицинских и других наук, тесно связанных с физкультурным знанием, составляют сущность … воспитания.

6. Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к …?

7. Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к … ценностям

8. Формирование интереса к спорту, потребностей в спортивных занятиях, стремления к достижению спортивного результата составляет сущность одного из направлений программы олимпийского образования детей и молодежи, которое называется …?

9. Создателем курсов организованного физического воспитания обучающихся в России был …? (П.Ф. Лесгафт)

10. Соотнесите понятие основ системы физического воспитания с их определяющими характеристиками

3.3 Промежуточная аттестация по дисциплине

Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «адаптивная физическая культура». В чем их различие?
2. Какова роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека?
3. Раскройте понятие «здоровый образ жизни» и перечислите его основные компоненты.
4. Какое влияние оказывает двигательная активность на функциональные возможности организма человека?

5. В чем заключается взаимосвязь физической культуры с получаемой профессией и будущей профессиональной деятельностью?

6. Что такое мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями? Назовите основные формы и содержание самостоятельных занятий.

7. Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями? Перечислите его основные методы и критерии оценки.

8. Какие субъективные показатели самоконтроля необходимо фиксировать в дневнике самоконтроля?

9. Какие объективные показатели самоконтроля используются для оценки эффективности занятий?

10. Что такое проба Штанге и проба Генчи? С какой целью они применяются?

11. Кто является объектом внимания в адаптивной физической культуре?

11. Перечислите основные виды (компоненты) адаптивной физической культуры и дайте им краткую характеристику.

12. В чем сущность адаптивного физического воспитания как компонента адаптивной физической культуры?

13. Какие потребности человека удовлетворяет адаптивная двигательная рекреация?

14. В чем заключаются задачи адаптивной физической реабилитации?

15. Какие задачи относятся к приоритетным (специфическим) задачам адаптивной физической культуры?

16. Какие преимущества имеет адаптивная физическая культура перед обычными тренировками для людей с ограниченными возможностями здоровья?

18. Что такое субъективное и объективное здоровье?

19. Какие факторы следует учитывать при проведении занятий адаптивной физической культурой?

20. Какие эффекты могут быть достигнуты благодаря занятиям адаптивной физической культурой?

21. Какие основные виды реабилитации выделяют в адаптивной физической культуре?

22. Какие методы педагогического контроля используются при проведении занятий по физической культуре?

22. Что такое нагрузка и отдых в процессе выполнения физических упражнений? Как они соотносятся между собой?

23. Как физические упражнения влияют на умственную и физическую работоспособность, а также адаптационные возможности человека?

24. Какие правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями вы знаете?

25. Какова роль медицинских специалистов в процессе занятий адаптивной физической культурой?

26. Что такое антропометрия и с какой целью проводится антропометрическое обследование?

28. Какое значение имеет физическая культура для подготовки профессионала, востребованного на современном рынке труда?

29. Какие условия профессиональной деятельности создают зоны риска физического здоровья для специалиста в вашей сфере?

30. Как можно использовать средства физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний и перенапряжения?

31. В чем заключается роль физической культуры в достижении жизненных и профессиональных целей?

32. Как занятия физической культурой могут помочь в подготовке к сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО?

33. Какова роль физической культуры в формировании стрессоустойчивости и коммуникабельности специалиста?

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Текст изменения	Протокол заседания	
		№	дата
1.			
2.			