

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Сибирский государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Фармацевтический факультет

УТВЕРЖДЕНО
Ученым советом
Протокол № 10 от 01.11.2023

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки: 19.03.01 Биотехнология

Профиль подготовки: Фармацевтическая и пищевая биотехнология

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Год набора: 2023

Срок получения образования: 4 года

Объем: в зачетных единицах: 9,11 з.е.
в академических часах: 328 ак.ч.

Разработчики:

Доктор исторических наук Сарычева Т.В.

Бибик В.Л.

Каширина И.В.

Парафиенко О.А.

Кандидат медицинских наук Гусева О.В.

Оценочные материалы составлены в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 10.08.2021 № 736, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по промышленной фармации в области производства лекарственных средств", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 430н; "Специалист по промышленной фармации в области контроля качества лекарственных средств", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 431н; "Специалист в области биотехнологии биологически активных веществ", утвержден приказом Минтруда России от 22.07.2020 № 441н; "Специалист по валидации (квалификации) фармацевтического производства", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 434н; "Специалист в области биотехнологий продуктов питания", утвержден приказом Минтруда России от 24.09.2019 № 633н.

1. Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

Знать:

УК-7.1/Зн1 Правила контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений

УК-7.1/Зн2 Значение образа жизни в формировании популяционного и индивидуального здоровья

УК-7.1/Зн3 Роль физической активности в первичной профилактике заболеваний

УК-7.1/Зн4 Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

Уметь:

УК-7.1/Ум1 Использовать средства физической культуры в развитии основных и специальных прикладных физических качеств

УК-7.1/Ум2 Применять теоретические знания для формирования физической подготовленности человека

УК-7.1/Ум3 Разрабатывать и внедрять комплексы физических упражнений для первичной профилактики болезней

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Применение средств физической культуры в развитии основных и специальных прикладных физических качеств

УК-7.1/Нв2 Применение навыков физического самосовершенствования и самовоспитания

УК-7.1/Нв3 Использование приемов самоконтроля и регуляции физического состояния

УК-7.2 Демонстрирует должный уровень физической подготовленности. Планирует время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Знать:

УК-7.2/Зн1 Основные закономерности формирования здоровья человека.

УК-7.2/Зн2 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

УК-7.2/Зн3 Методика построения производственной гимнастики, спортивных и оздоровительных тренировок профессионально прикладной физической подготовки.

Уметь:

УК-7.2/Ум1 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

УК-7.2/Ум2 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Владеть:

УК-7.2/Нв1 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

УК-7.2/Нв2 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:

УК-7.3/Зн1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек

Уметь:

УК-7.3/Ум1 Пропагандировать и внедрять комплексы физических упражнений для первичной профилактики болезней.

Владеть:

УК-7.3/Нв1 Использование методов физического самосовершенствования и самовоспитания

УК-7.3/Нв2 Использование методов физической культуры для самостоятельной коррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.

2. Шкала оценивания

2.1. Уровни овладения

Компетенция: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор достижения компетенции: УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма..

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Знать теорию физической культуры; Знать физиологические основы двигательной активности; Владеть методиками физической культуры.	80-100
Базовый	Знать основы физической культуры; Знать принципы профессионально – прикладной физической подготовки; Уметь совершенствовать физические качества; Уметь составлять комплексы физических упражнений для производственной гимнастики, самостоятельных занятий; Владеть средствами самоконтроля физиологического состояния.	70-79
Пороговый	Знать общие представления о физической культуре; Знать основные физические упражнения; Уметь выполнять комплексы физических упражнений производственной гимнастики, самостоятельных занятий.	60-69
Ниже порогового	Частичные знания и понимание порогового уровня.	0-59

Индикатор достижения компетенции: УК-7.2 Демонстрирует должный уровень физической подготовленности. Планирует время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности..

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Знать теорию физической культуры; Знать физиологические основы двигательной активности; Владеть методиками физической культуры.	80-100
Базовый	Знать основы физической культуры; Знать принципы профессионально – прикладной физической подготовки; Уметь совершенствовать физические качества; Уметь составлять комплексы физических упражнений для производственной гимнастики, самостоятельных занятий; Владеть средствами самоконтроля физиологического состояния.	70-79

Пороговый	Знать общие представления о физической культуре; Знать основные физические упражнения; Уметь выполнять комплексы физических упражнений производственной гимнастики, самостоятельных занятий.	60-69
Ниже порогового	Частичные знания и понимание порогового уровня.	0-59

Индикатор достижения компетенции: УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности..

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Знать теорию физической культуры; Знать физиологические основы двигательной активности; Владеть методиками физической культуры.	80-100
Базовый	Знать основы физической культуры; Знать принципы профессионально – прикладной физической подготовки; Уметь совершенствовать физические качества; Уметь составлять комплексы физических упражнений для производственной гимнастики, самостоятельных занятий; Владеть средствами самоконтроля физиологического состояния.	70-79
Пороговый	Знать общие представления о физической культуре; Знать основные физические упражнения; Уметь выполнять комплексы физических упражнений производственной гимнастики, самостоятельных занятий.	60-69
Ниже порогового	Частичные знания и понимание порогового уровня.	0-59

2.2. Формирование оценки по результатам промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация: Зачет, Второй семестр.

Оценка	зачтено	не зачтено
Итоговый рейтинг	60-100	0-59

Промежуточная аттестация: Зачет, Четвертый семестр.

Оценка	зачтено	не зачтено
Итоговый рейтинг	60-100	0-59

Промежуточная аттестация: Зачет, Шестой семестр.

Оценка	зачтено	не зачтено
Итоговый рейтинг	60-100	0-59

3. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля/Оценочное средство
Текущий контроль	Выполнение индивидуального задания Тестовый контроль Выполнение практического задания Итоговое тестирование
Промежуточная аттестация	Зачет

№ п/п	Наименование раздела	Вид контроля/ используемые оценочные материалы	
		Текущий	Промежут. аттестация
1	Развивающий	Выполнение практического задания	Зачет
2	Формирующий	Тестовый контроль Выполнение практического задания Итоговое тестирование	Зачет
3	Развивающий	Выполнение практического задания	Зачет
4	Обучающий	Тестовый контроль Выполнение практического задания Итоговое тестирование	Зачет
5	Совершенствование функциональных возможностей.	Выполнение индивидуального задания Выполнение практического задания	Зачет
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тестовый контроль Выполнение практического задания Итоговое тестирование	Зачет

4. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Развивающий

Тема 1.1. Развитие качества «выносливость» средствами ходьба, ходьба с опорой.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Выносливость как физическое качество

Ходьба, ходьба с опорой

Тема 1.2. Развитие качества «выносливость» с применением скандинавской ходьбы.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «выносливость» способом скандинавской ходьбы.

ОРУ. Ходьба с прохождением определенных дистанций скандинавской ходьбой с разной скоростью.

Тема 1.3. Развитие качества «быстрота» упражнениями в ходьбе на переключение (при необходимости с опорой).

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Ловкость как физическое качество

ОРУ. Ходьба с изменением траектории движения

Тема 1.4. Развитие скоростно-силовых способностей. Ходьба на месте (при необходимости с опорой) в сочетании с силовыми упражнениями кондиционной гимнастики (при необходимости с опорой).

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Силовые способности

ОРУ. Ходьба на месте (при необходимости с опорой), упражнения полуприседания, ходьба на месте на носочках, «отжимание» от разных доступных для выполнения поверхностей.

Тема 1.5. Развитие качества «выносливость» в игровой форме с различными предметами (при необходимости с опорой).

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «выносливость» в игровой форме с различными предметами.

ОРУ. Ходьба с предметом по схеме игры.

Тема 1.6. Развитие качества «выносливость» методом ходьбы (при необходимости с опорой) с активацией соматорецепции.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие выносливости методом ходьбы

Упражнения на соматорецепторы стопы в ходьбе.

Тема 1.7. Комплексное развитие физических качеств быстрота, ловкость, сила, гибкость. Обучение методам самоконтроля.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Комплексное развитие физических качеств.

Комплекс упражнений, включающий тренировку всех физических качеств. Самоконтроль при выполнении физической нагрузки.

Тема 1.8. Развитие качеств «сила», «ловкость», «гибкость». Входящий контроль: наклон вперед из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа, тест Ромберга.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качеств «сила», «ловкость», «гибкость».

ОРУ. Прием нормативов - наклон вперед из положения сед на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа на животе, тест Ромберга с европейской установкой стоп.

Тема 1.9. Развитие качества «ловкость». Освоение элементов техники игры с мячом (при необходимости в положении сидя на скамье, на полу).

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «ловкость».

Освоение элементов техники игры с мячом из адаптивных игровых видов спорта.

Тема 1.10. Развитие качества «ловкость». Повторение пройденного материала.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «ловкость»

Повторение пройденного материала темы 1.9.

Тема 1.11. Развитие качества «ловкость». Закрепление пройденного материала.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «ловкость».

Закрепление пройденного материала тем 1.9, 1.10.

Тема 1.12. Отработка технических элементов из адаптивного баскетбола (при необходимости в положении сидя), развитие качества «сила».

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «сила».

Отработка технических элементов из адаптивного баскетбола.

Тема 1.13. Отработка технических элементов из различных видов адаптивного спорта: (конькобежный, лыжный – сухой зал), развитие силы мышц нижних конечностей.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие быстрой силы на инициации движения (первые 8 шагов).

Отработка технических элементов из различных видов адаптивного спорта: (конькобежный, лыжный – сухой зал).

Тема 1.14. Освоение новых технических элементов из различных видов адаптивного спорта (танцевальный, фигурное катание - сухой зал), развитие качеств «выносливость», «гибкость».

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качеств «выносливость», «гибкость».

Освоение новых технических элементов из различных видов адаптивного спорта, развитие качества «выносливость» - ходьба длинным и коротким шагом под счет (танцевальный спорт), гибкость (упражнения с использованием шведской стенки, основная стойка в паре (танцевальный спорт).

Тема 1.15. Развитие качества «выносливость», «гибкость». Повторение пройденного материала.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «выносливость», «гибкость».

Повторение пройденного материала темы 1.14.

Тема 1.16. Развитие качества «выносливость», «гибкость». Закрепление пройденного материала.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «выносливость», «гибкость»

Закрепление пройденного материала тем 1.14, 1.15 игровым методом.

Тема 1.17. Оценка уровня умений, развития качеств «ловкость», «сила», «гибкость»

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Оценка уровня умений, развития качеств «ловкость», «сила», «гибкость»

тест “Встань и иди”, тест «сила мышц спины”, гибкость из положения вед на полу.

Раздел 2. Формирующий

Тема 2.1. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «быстрота». Занятие 1.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «ловкость».

ОРУ. Ходьба на дистанцию (10 и 30 метров) с максимально возможной скоростью.

Тема 2.2. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «быстрота». Занятие 2.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «ловкость».

ОРУ. Ходьба на дистанцию 50 метров с максимально возможной скоростью.

Тема 2.3. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «сила». Занятие 1.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «сила».

ОРУ. Упражнения силовой направленности (полуприседание, ходьба на носках, “отжимание” от различных доступных для выполнения поверхностей).

Тема 2.4. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «сила». Занятие 2.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «сила».

Отжимание от пола с “колен”, статическое удержание предмета. Упражнения для плечевого сустава, используя статическое сопротивление стены.

Тема 2.5. Расширение фонда двигательных умений, развитие скоростно-силовых способностей.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие силовых способностей.

Метание предмета (теннисного мяча).

Тема 2.6. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «ловкость». Занятие 1.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «ловкость».

Упражнения с предметом в движении, на месте.

Тема 2.7. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «ловкость». Занятие 2.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «ловкость»

Упражнения на сочетание быстрой ходьбы со сменой направления.

Тема 2.8. Расширение фонда двигательных умений, развитие физических качества «сила», «гибкость». Занятие 1.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физических качества «сила», «гибкость».

Упражнение «собака», «змея», полуприседания, отжимание от стены

Тема 2.9. Расширение фонда двигательных умений, развитие физических качества «сила», «гибкость». Занятие 2.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физических качества «сила», «гибкость».

Упражнения: стрейчинг кисти, плечевого и локтевого сустава, полуприседание с медицинболлом 1-2 кг.

Тема 2.10. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «выносливость».

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «выносливость».

Ходьба, ходьба с опорой на максимально возможное расстояние.

Тема 2.11. Комплексное развитие качеств «сила», «гибкость» и скоростно-силовых способностей.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Комплексное развитие качеств «сила», «гибкость» и скоростно-силовых способностей.

Комплекс упражнений интервальным методом в режиме равномерной работы (полуприседания).

Тема 2.12. Текущий контроль: наклон вперед из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Текущий контроль.

Прием нормативов - наклон вперед из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа.

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

Тема 2.13. Текущий контроль: тест Ромберга.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Текущий контроль

Прием норматива - тест Ромберга.

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

Тема 2.14. Расширение фонда двигательного качества «выносливость» с применением велотренажера.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «выносливость»

Велоэргометрия до достижения субмаксимальной частоты сердечных сокращений (специальной выносливость).

Тема 2.15. Расширение физического качества «ловкость» в игровой форме с предметами.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Тема 2.16. Текущий контроль: тест «Встань и иди».

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

1. Текущий контроль

Прием норматива - тест «Встань и иди».

Тема 2.17. Текущий контроль: тест 6 минутной ходьбы с фиксацией пройденного расстояния (при необходимости с опорой).

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «быстрота»

Прием норматива тест «6 минутной ходьбы»

Тема 2.18. Зачет. Итоговое тестирование по разделу «Формирующий».

Форма контроля/оценочное средство: Итоговое тестирование

Вопросы/Задания:

Раздел 3. Развивающий

Тема 3.1. Развитие качества «выносливость» средствами ходьба, ходьба с опорой.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Выносливость как физическое качество

Ходьба, ходьба с опорой средней интенсивности.

Тема 3.2. Развитие качества «выносливость» с применением скандинавской ходьбы.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «выносливость» скандинавской ходьбой.

Ходьба с прохождением дистанций в режиме средней интенсивности.

Тема 3.3. Развитие качества «быстрота» упражнениями в ходьбе на перестроение (при необходимости с опорой). Входящий контроль тест «Встань и иди».

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Ловкость как физическое качество

Ходьба с изменением траектории, ходьба усложненная: «с захлестом», «высоким подниманием бедра».

Тема 3.4. Развитие скоростно-силовых способностей. Ходьба на месте (при необходимости с опорой) в сочетании с силовыми упражнениями кондиционной гимнастики (при необходимости с опорой).

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие выносливости и силовых способностей.

Ходьба на месте (при необходимости с опорой), полуприседания, ходьба по залу с «выпадами» вперед, ходьба с гантелями 1-2 кг.

Тема 3.5. Развитие качества «выносливость» в игровой форме с различными предметами (при необходимости с опорой). Входящий контроль тест 6 минутной ходьбы с фиксацией пройденного расстояния (при необходимости с опорой).

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие «выносливости» в игровой форме

Игра «третий лишний» «догонялки»

Тема 3.6. Развитие качества «выносливость» методом ходьбы (при необходимости с опорой) с активацией соматорецепции.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие выносливости методом ходьбы

Упражнения на соматорецепторы стопы в ходьбе со сменой направления движения с прямого на латеральное.

Тема 3.7. Комплексное развитие физических качеств быстрота, ловкость, сила, гибкость. Совершенствование методов самоконтроля.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Комплексное развитие физических качеств.

Комплекс упражнений, включающий тренировку всех физических качеств. Самоконтроль при выполнении физической нагрузки.

Тема 3.8. Развитие качеств «сила», «ловкость», «гибкость». Входящий контроль: наклон вперед из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа, тест Ромберга.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качеств «сила», «ловкость», «гибкость».

Входящий контроль

наклон вперед из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа, тест Ромберга.

Тема 3.9. Освоение отдельных элементов техники различных видов спорта, Освоение элементов техники игры с мячом (при необходимости в положении сидя на скамье, на полу).

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «ловкость».

Развитие элементов техники игры с мячом из волейбола, баскетбола.

Тема 3.10. Развитие физического качества «ловкость». Повторение пройденного материала.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «ловкость»

Повторение пройденного материала темы 3.9.

Тема 3.11. Развитие физического качества «ловкость». Закрепление пройденного материала.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «ловкость».

Закрепление пройденного материала тем 3.9, 3.10.

Тема 3.12. Развитие технико-тактических элементов из адаптивного баскетбола (при необходимости в положении сидя), развитие качества «сила».

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «сила».

Отработка технических элементов из адаптивного баскетбола – полуприседание с мячом, вставание на носки с мячом.

Тема 3.13. Развитие технико-тактических элементов из различных видов адаптивного спорта: (конькобежный, лыжный – сухой зал), развитие силы мышц нижних конечностей.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие инициации движения, стартового действия

Отработка технических элементов из конькобежного и лыжного спорта – выпады, стартовый рывок – инициация движения, опоры на одну нижнюю конечность.

Тема 3.14. Освоение технико-тактических элементов из различных видов адаптивного спорта (танцевальный, фигурное катание – сухой зал), развитие качеств «выносливость», «гибкость».

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качеств «выносливость», «гибкость».

Освоение новых технических элементов из различных видов адаптивного спорта - “ласточка” и “полумостик” с поддержкой, ходьба по залу с перестроением.

Тема 3.15. Отработка технико-тактических элементов из различных видов адаптивного спорта, развитие физических качеств «выносливость», «гибкость». Занятие 1.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физических качеств «выносливость», «гибкость»

Ходьба с преодолением препятствий. Комплекс физических упражнений на развитие гибкости активной в парах.

Тема 3.16. Отработка технико-тактических элементов из различных видов адаптивного спорта, развитие физических качеств «выносливость», «гибкость». Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физических качеств «выносливость», «гибкость»

Спортивные адаптивные игры (волейбол, баскетбол). Статические упражнения на гибкость в парах.

Тема 3.17. Оценка уровня умений, развития качеств «ловкость», «сила», «гибкость».

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения специальных упражнений при совершенствовании физических качеств.

тест “Встань и иди”, тест «сила мышц спины», гибкость из положения вед на полу.

Раздел 4. Обучающий

Тема 4.1. Обучение основам методики проведения лечебной гимнастики. Занятие 1.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения лечебной гимнастики.

Обучение процессу проведения лечебной гимнастики.

Тема 4.2. Обучение основам методики проведения лечебной гимнастики. Занятие 2.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения лечебной гимнастики.

Обучение процессу проведения лечебной гимнастики.

Тема 4.3. Проведение студентами частей занятий лечебной гимнастикой по профилю: улучшение соматорецепции и проприорецепции в офтальмологии и отоларингологии. Занятие 1.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения лечебной гимнастики.

Проведение комплекса гимнастики суставной разминки стопы, упражнения для глаз, вестибулярной гимнастики.

Тема 4.4. Проведение студентами частей занятий лечебной гимнастикой по профилю: заболевания опорно-двигательного аппарата. Занятие 2.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. : Методика проведения гимнастики при патологии опорно-двигательного аппарата в неврологии.

Проведение комплекса статических упражнений для мышц спины.

Тема 4.5. Проведение студентами частей занятий лечебной гимнастики по профилю: заболевания опорно-двигательного аппарата. Занятие 3.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения гимнастики при патологии опорно-двигательного аппарата в ревматологии.

Проведение комплекса статических упражнений для мышц ног.

Тема 4.6. Обучение основам методики оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 1.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения оздоровительных адаптивных тренировок.

Дыхательные упражнения (сочетание фаз вдох и выдох, попеременное включение вдоха и выдоха через нос и рот).

Тема 4.7. Обучение основам методики оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 2.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения оздоровительных адаптивных тренировок.

Дозированная ходьба, скандинавская ходьба.

Тема 4.8. Обучение студентов основам самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 1.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения оздоровительных адаптивных тренировок.

Общеразвивающие, общеукрепляющие и корригирующие упражнения.

Тема 4.9. Обучение студентов основам самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 2.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения оздоровительных адаптивных тренировок.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка).

Тема 4.10. Обучение студентов основам самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 3.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения оздоровительных адаптивных тренировок.

Упражнения со снарядом (гимнастические палки, мячи).

Тема 4.11. Комплексное развитие качеств «сила», «гибкость» и скоростно-силовых способностей в игровой форме с предметами.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Комплексное развитие качеств «сила», «гибкость» и скоростно-силовых способностей.

Комплекс упражнений в игровой форме с медицинболлами, палками, эспандерами.

Тема 4.12. Текущий контроль: гибкость из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Текущий контроль.

Прием контрольных нормативов: гибкость из положения сед на полу, оценка мышц спины из положения лежа.

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

Тема 4.13. Текущий контроль: бросок (катание) набивного мяча из положения сидя ноги врозь на индивидуально максимальное расстояние.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Текущий контроль.

Прием контрольных нормативов - упражнений бросок (катание) набивного мяча из положения сед ноги врозь.

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

Тема 4.14. Развитие качества «выносливость» средствами ходьбы и ходьбы с опорой.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «выносливость»

Ходьба по пересеченной местности, в гору.

Тема 4.15. Развитие качества «быстрота» в игровой форме с предметами.

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

1.

Развитие качества «быстрота»

Упражнения с использованием координационной лестницы.

Тема 4.16. Текущий контроль: тест “Встань и иди”.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «ловкость».

Подвижные и спортивно-прикладные адаптивные игры

Тема 4.17. Текущий контроль: “тест 6 минутной ходьбы” с фиксацией пройденного расстояния (при необходимости с опорой), ходьба с опорой.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «быстрота»

Прием контрольных нормативов тест «6 минутной ходьбы».

Тема 4.18. Зачет. Итоговое тестирование по разделу "Обучающий".

Форма контроля/оценочное средство: Итоговое тестирование

Вопросы/Задания:

Раздел 5. Совершенствование функциональных возможностей.

Тема 5.1. Развитие качества «выносливость» средствами ходьбы, ходьбы с опорой.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Выносливость как физическое качество

Ходьба, ходьба с опорой средней интенсивности на индивидуальную дистанцию до отказа.

Тема 5.2. Развитие качества «выносливость» с применением скандинавской ходьбы.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение индивидуального задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование качества «выносливость» способом скандинавской ходьбы.

Ходьба с прохождением индивидуальных дистанций до отказа.

Тема 5.3. Совершенствование качества «ловкость» в ходьбе на перестроение (при необходимости с опорой).

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Ловкость как физическое качество.

Ходьба в колонне с перестроением по одному, по двое, по трое в сочетании со сменой заданий для нижних конечностей.

Тема 5.4. Совершенствование силовых способностей. Ходьба на месте (при необходимости с опорой) в сочетании с силовыми упражнениями кондиционной гимнастики (при необходимости с опорой).

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Силовые способности

Ходьба с заданием: полуприседания, выпады, «на носочках» со сменой направления движения на 180 градусов, «обратная» ходьба

Тема 5.5. Развитие качества «выносливость» в игровой форме с различными предметами (при необходимости с опорой).

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование качества «выносливость» в игровой форме с различными предметами.

Перенос предметов по схеме игры, катание мячей лицом и спиной к партнеру, броски мячей друг другу в сочетании с ходьбой.

Тема 5.6. Совершенствование качества «выносливость» ходьбой (при необходимости с опорой) с активацией соматорецепции.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование выносливости ходьбой.

Упражнения на соматорецепторы стопы в ходьбе, ходьбе в тандеме, суженной площади опоры.

Тема 5.7. Комплексное развитие физических качеств ловкость, сила, гибкость. Обучение методам самоконтроля.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Комплексное совершенствование физических качеств.

Комплекс упражнений, включающий тренировку всех физических качеств. Самоконтроль при выполнении физической нагрузки.

Тема 5.8. Совершенствование качеств «сила», «ловкость», «гибкость». Входящий контроль: наклон вперед из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа, тест Ромберга.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование качеств «сила», «ловкость», «гибкость»

прием нормативов - наклон вперед из положения сед на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа на животе, тест Ромберга с европейской установкой стоп.

Тема 5.9. Совершенствование технических элементов различных видов адаптивного спорта, развитие физического качества «ловкость». Совершенствование выполнения элементов техники игры с мячом (при необходимости в положении сидя на скамье, на полу). Занятие 1.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование: качества «ловкость».

Элементы техники игры с мячом из адаптивных игровых видов спорта.

Тема 5.10. Совершенствование технических элементов различных видов спорта, развитие физического качества «ловкость». Занятие 2.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование качества «ловкость».

Совершенствование элементов техники игры с мячом из адаптивных игровых видов спорта (в команде).

Тема 5.11. Совершенствование технико-тактической подготовки в облегченных условиях: с опорой, в положении сидя. Развитие скоростно-силовых способностей. Занятие 1.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Контрольный вопрос: Развитие качества «сила».

Совершенствование технических элементов из адаптивного баскетбола – Ходьба с выпадом и скруткой туловища. Занятие 1.

Тема 5.12. Совершенствование технико-тактической подготовки в облегченных условиях: с опорой, в положении сидя. Развитие скоростно-силовых способностей. Занятие 2.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование инициации движения –стартового действия.

Совершенствование технических элементов из конькобежного и лыжного спорта – выпады, старт, ускорение на финише.

Тема 5.13. Совершенствование технико-тактической подготовки в усложненных условиях: с опорой, в положении стоя. Развитие физического качества «гибкость». Занятие 1.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование качеств «выносливость», «гибкость».

Совершенствование новых технических элементов из различных видов адаптивного спорта – “ласточка” и “полумостик” с поддержкой на максимально возможное статическое удержание в сочетании с интервальной ходьбой.

Тема 5.14. Совершенствование технико-тактической подготовки в усложненных условиях: с опорой, в положении стоя. Развитие физического качества «гибкость». Занятие 2.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование качества «гибкость».

Совершенствование новых технических элементов из различных видов адаптивного спорта – “ласточка” и “полумостик” с поддержкой.

Тема 5.15. Оценка сформированности технико-тактических умений и навыков.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование физических качеств «выносливость», «гибкость»

Спортивные адаптивные игры (волейбол, баскетбол). Статические и динамические упражнения на гибкость в парах.

Тема 5.16. Оценка сформированности технико-тактических умений и навыков в усложненных условиях.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие выносливости. Итоговое занятие.

Адаптивный баскетбол. Проставление зачета.

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 6.1. Совершенствование проведения студентами оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование методики проведения лечебной гимнастики.

Совершенствование процесса проведения лечебной гимнастики. Разминка, основная часть, заминка, критерии интенсивности.

Тема 6.2. Совершенствование проведения студентами оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование методики проведения лечебной гимнастики.

Совершенствование процесса проведения лечебной гимнастики. Моторная плотность, контроль субъективных характеристик

Тема 6.3. Совершенствование проведения студентами частей занятий лечебной гимнастикой по профилю: улучшение соматорецепции стопы и проприорецепции, в офтальмологии и отоларингологии. Занятие умений, навыков, необходимых в лечебной гимнастике; развитие соответствующих физических качеств. Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения лечебной гимнастики.

Совершенствование комплекса гимнастики суставной разминки стопы, упражнения для глаз, вестибулярной гимнастики.

Тема 6.4. Совершенствование умений, навыков, необходимых в лечебной гимнастике; развитие соответствующих физических качеств. Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование методики проведения гимнастики при патологии опорно-двигательного аппарата в неврологии.

Совершенствование проведения комплекса статических упражнений для мышц спины в различных исходных положениях.

Тема 6.5. Совершенствование проведения студентами частей занятий лечебной гимнастики по профилю: заболевания опорно-двигательного аппарата. Занятие 3.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения гимнастики при патологии опорно-двигательного аппарата в ревматологии.

Совершенствование проведения комплекса статических упражнений для мышц ног в различных исходных положениях. Использование предметов.

Тема 6.6. Совершенствование методики оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 1.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения оздоровительных адаптивных тренировок.

Совершенствование дыхательной гимнастики с использованием различного вида дыхания.

Тема 6.7. Совершенствование методики оздоровительных адаптивных тренировок. Занятие 2.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения оздоровительных адаптивных тренировок.

Дозированная ходьба, скандинавская ходьба, контроль пройденной дистанции, состояния сердечнососудистой системы

Тема 6.8. Совершенствование студентами самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 1.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения оздоровительных адаптивных тренировок.

Общеразвивающие, общеукрепляющие и корригирующие упражнения.

навыков проведения групповых занятий лечебной гимнастикой. Занятие 1.

Тема 6.9. Совершенствование основ самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 2.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения оздоровительных адаптивных тренировок.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, фитболл).

Тема 6.10. Совершенствование основ самостоятельного проведения оздоровительных адаптивных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 3.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения оздоровительных адаптивных тренировок.

Упражнения со снарядом (гимнастические палки, мячи, эспандеры).

Тема 6.11. Текущий контроль: гибкость из положения сидя на полу, оценка силы мышц спины из положения лежа.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Текущий контроль.

Прием контрольных нормативов: гибкость из положения сед на полу, оценка мышц спины из положения лежа.

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

Тема 6.12. Текущий контроль: бросок (катание) набивного мяча из положения сидя ноги врозь на индивидуально максимальное расстояние

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Текущий контроль.

Прием контрольных нормативов - упражнений бросок (катание) набивного мяча из положения сед ноги врозь.

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

Тема 6.13. Совершенствование качества «выносливость» средствами ходьбы и ходьбы с опорой.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «выносливость»

Ходьба по пересеченной местности, в гору на максимально возможное расстояние.

Тема 6.14. Развитие качества «быстрота» в игровой форме с предметами.

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование физического качества «быстрота»

Упражнения с использованием координационной лестницы в умеренном темпе.

Тема 6.15. Текущий контроль: тест “Встань и иди”.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «ловкость», «быстрота».

Содержание:

Подвижные и спортивно-прикладные адаптивные игры

Тема 6.16. Текущий контроль: тест 6 минутной ходьбы с фиксацией пройденного расстояния (при необходимости с опорой).

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

1. совершенствование физического качества «быстрота»

Прием контрольных нормативов тест “6 минутной ходьбы”.

Тема 6.17. Зачет. Итоговое тестирование по разделу “Профессионально-прикладная физическая подготовка”.

Форма контроля/оценочное средство: Итоговое тестирование

Вопросы/Задания:

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Второй семестр, Зачет

Вопросы/Задания:

2. Оценка физических качеств.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов по адаптивной физкультуре.

1.Тест “6 минутной ходьбы” (м): 3 балла - +30% , 2 балла - +20%, 1 балл - +10%.

2.Тест для определения гибкости позвоночника (см.): 3 балла - >20, 2 балла -14 -20 , 1 балл - 8-13 .

3.Тест “Встань и иди” (м.): 3 балла - +30%, 2 балла - +20% , 1 балл - +10%.

4. Тест Ромберга (с): 3 балла - >15 + нет тремора и покачивания, 2 балла - 15 + небольшой тремор и покачивание, 1 балл - <15 .

5.Тест силы мышц спины (мин): 3 балла - >2,5 , 2 балла -1,5-2,5 , 1 балл - 0,5-1,4 .

Тест “6 минутной ходьбы” Подсчет пройденного расстояния в метрах за 6 минут. Оценка индивидуально адаптирована по отношению показателя к показателю входящего тестирования в %.

Тест – гибкость позвоночника. Наклон вперед из положения сед ноги вместе Измерение выполняется сантиметровой лентой от остистого отростка 7 шейного позвонка до копчика .

Тест “Встань и иди” Измерение времени производится секундомером. Исходное положение сидя на стуле. Студент встает со стула, идет 3 метра вперед по ровной поверхности, поворачивается, идет в обратном направлении и садится на стул Оценка индивидуально адаптирована по отношению показателя к показателю входящего тестирования в %.

Тест Ромберга Европейская установка стоп угол 60 градусов, руки вперед, глаза закрыты. Оценка визуальная и оценка времени секундомером.

Тест силы мышц спины (мин) - исходное положение на животе, удержание положения разгибания туловища до 30°, руки по швам. Оценка времени секундомером.

Второй семестр Четвертый семестр, Зачет

Вопросы/Задания:

4. Оценка физических качеств.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов по адаптивной физкультуре.

1.Тест “6 минутной ходьбы” (м): 3 балла - +30% , 2 балла - +20% , 1 балл - +10%.

2.Тест для определения гибкости позвоночника (см.): 3 балла - >20, 2 балла -14 -20 , 1 балл - 8-13 .

3.Тест “Встань и иди” (м.): 3 балла - +30% , 2 балла - +20% , 1 балл - +10%.

4. Тест Ромберга (с): 3 балла - >15 + нет тремора и покачивания, 2 балла - 15 + небольшой тремор и покачивание, 1 балл - <15 .

5.Тест силы мышц спины (мин): 3 балла - >2,5 , 2 балла -1,5-2,5 , 1 балл - 0,5-1,4 .

Тест “6 минутной ходьбы” Подсчет пройденного расстояния в метрах за 6 минут. Оценка индивидуально адаптирована по отношению показателя к показателю входящего тестирования в %.

Тест – гибкость позвоночника. Наклон вперед из положения сед ноги вместе Измерение выполняется сантиметровой лентой от остистого отростка 7 шейного позвонка до копчика .

Тест “Встань и иди” Измерение времени производится секундомером. Исходное положение сидя на стуле. Студент встает со стула, идет 3 метра вперед по ровной поверхности, поворачивается, идет в обратном направлении и садится на стул Оценка индивидуально адаптирована по отношению показателя к показателю входящего тестирования в %.

Тест Ромберга Европейская установка стоп угол 60 градусов, руки вперед, глаза закрыты. Оценка визуальная и оценка времени секундомером.

Тест силы мышц спины (мин) - исходное положение на животе, удержание положения разгибания туловища до 30°, руки по швам. Оценка времени секундомером.

Второй семестр Четвертый семестр Шестой семестр, Зачет

Вопросы/Задания:

6. Оценка физических качеств.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов по адаптивной физкультуре.

1.Тест “6 минутной ходьбы” (м): 3 балла - +30% , 2 балла - +20% , 1 балл - +10%.

2.Тест для определения гибкости позвоночника (см.): 3 балла - >20, 2 балла -14 -20 , 1 балл - 8-13 .

3.Тест “Встань и иди” (м.): 3 балла - +30%, 2 балла - +20% , 1 балл - +10%.

4. Тест Ромберга (с): 3 балла - >15 + нет тремора и покачивания, 2 балла - 15 + небольшой тремор и покачивание, 1 балл - <15 .

5.Тест силы мышц спины (мин): 3 балла - >2,5 , 2 балла -1,5-2,5 , 1 балл - 0,5-1,4 .

Тест “6 минутной ходьбы” Подсчет пройденного расстояния в метрах за 6 минут. Оценка индивидуально адаптирована по отношению показателя к показателю входящего тестирования в %.

Тест – гибкость позвоночника. Наклон вперед из положения сед ноги вместе Измерение выполняется сантиметровой лентой от остистого отростка 7 шейного позвонка до копчика .

Тест “Встань и иди” Измерение времени производится секундомером. Исходное положение сидя на стуле. Студент встает со стула, идет 3 метра вперед по ровной поверхности, поворачивается, идет в обратном направлении и садится на стул Оценка индивидуально адаптирована по отношению показателя к показателю входящего тестирования в %.

Тест Ромберга Европейская установка стоп угол 60 градусов, руки вперед, глаза закрыты. Оценка визуальная и оценка времени секундомером.

Тест силы мышц спины (мин) - исходное положение на животе, удержание положения разгибания туловища до 30°, руки по швам. Оценка времени секундомером.