

Министерство науки и высшего образования Российской
Федерации Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ФГБОУ ВО «ИРНИТУ» в г. Усолье - Сибирском

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по учебной работе

 О.В. Черепанова
« 20 » 10 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
ОГСЭ. 04.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА

Специальность	18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений
Квалификация	Техник
Форма обучения	Очная
Год набора	2021

Составитель: Подкорытов А.В., преподаватель

2022 г.

Фонд оценочных средств разработан на основании рабочей программы дисциплины ОГСЭ. 04 Адаптивная физическая культура и является частью ОП СПО - ППССЗ.

Составитель:

Подкорытов Аркадий Владимирович, преподаватель

Фонд оценочных средств одобрен на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 2 от « 19 » 10 2022 г.

Председатель ЦК  Л.Е. Гладышева

Содержание

1 Паспорт фонда оценочных средств.....	4
2 Контрольно-оценочные средства текущего контроля.....	8
3 Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации.....	8
4 Информационное обеспечение	10
Приложение А Контрольно-измерительный материал текущего контроля по дисциплине	11
Приложение В Перечень тем для подготовки к зачету.....	11
Приложение С Типовые задания для подготовки к зачету.....	11
Приложение Д Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации.....	13

1 Паспорт фонда оценочных средств

по учебной дисциплине ОГСЭ.04.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04.02 Адаптивная физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС умениями:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

З1- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

З2 - основы здорового образа жизни

З3 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся формируются общие компетенции (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является:

З - 8 семестры – зачет

Перечень объектов контроля, форм контроля и показателей оценки по дисциплине приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень результатов обучения, контрольно-оценочных средств и показателей оценки

Результаты обучения (требованиями к предметным результатам)	Основные показатели оценки результата	Наименование раздела (темы)	Наименование контрольно-оценочного средства	
			Для текущего контроля	Для промежуточной аттестации
1	2	3	4	5
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: 31- роль физической культуры в общекультурном,	Правильность выполнения упражнений	Практическое занятие №1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Практическое занятие №2. Основы здорового образа жизни студента Практическое занятие №3. Средства и методы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Практическое занятие №4. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Практическое занятие №5. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной и адаптивной физической культурой. Практическое занятие №6. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий Практическое занятие №7. Обучение упражнениям на гибкость Практическое занятие №8. Обучение упражнениям на формирование осанки. Практическое занятие №9. Обучение упражнениям на развитие мышц спины Практическое занятие №10. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	выполнение заданий практических занятий	Зачет

профессиональн ом и социальном развитии человека 32 - основы здорового образа жизни 33 - условия профессиональн ой деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения ОК 01- Выбирать способы решения задач профессионально й деятельности применительно к различным контекстам; ОК 02 - Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессионально й деятельности; ОК 03 - Планировать и реализовывать собственное профессионально е и личностное развитие, предприниматель скую деятельность в профессионально й сфере,		Практическое занятие №11. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Практическое занятие №12. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. Практическое занятие №13. Техника выполнения физических упражнений и оздоровительных систем адаптивной физической культуры. Практическое занятие №14. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Практическое занятие №15. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания Практическое занятие №16. Техника ходьбы Практическое занятие №17. Техника легкоатлетических упражнений. Практическое занятие №18. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики Практическое занятие №19. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Практическое занятие №20. Правила подвижных и спортивных игр. Практическое занятие №21. Техника и тактика игровых		
---	--	--	--	--

использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 04 - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 05 - Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ОК 06 - Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;		действий Практическое занятие №22. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр. Практическое занятие №23. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря. Практическое занятие №24. Техника основных способов передвижения на лыжах. Практическое занятие №25. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.		
--	--	--	--	--

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.				
--	--	--	--	--

2 Контрольно-оценочные средства текущего контроля

Контрольно-оценочные средства (далее КОС) текущего контроля включают:

Практические работы (Методические указания по выполнению практических работ, приложение А).

3 Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации

КОС промежуточной аттестации 3 - 8 семестры в форме зачёта включают:

Перечень тем для подготовки к зачету.

Типовые задания для подготовки к зачету.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации.

Зачет состоит из двух частей: теоретическая часть и техники выполнения двигательного действия.

Теоретическая часть проходит в письменной форме. По окончании зачета возможно устное собеседование студента с преподавателем. В случае проведения собеседования окончательная оценка за зачет определяется по итогам собеседования.

На выполнение заданий теоретической части отводится 25 минут и не разрешается пользоваться тетрадями, учебниками и средствами связи.

Время проведения зачета – 2 академических часа.

Критерии оценки зачета:

Максимальное количество баллов, которое возможно получить за выполнение письменных заданий зачета, принимается за 100%. Перевод баллов осуществляется следующим образом:

«Зачтено» - 60 - 100%.

«Не зачтено» - менее 60%

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

Форма промежуточной аттестации	Требования к умениям
3-8 семестр	
«зачтено»	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.
	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность в движений; в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.
	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх учащийся проявил себя мало активным, допускал небольшие нарушения правил.
«не зачтено»	Двигательное действие не выполнено или выполнено не правильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся неловкий, нерасторопный, не умеет играть в коллективе (команде)

4 Информационное обеспечение обучения:

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов

Основная литература:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2021. – 191 с. URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-473042#page/4>

Дополнительная литература:

2. Рипа М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва : Юрайт, 2021 – 158 с. URL: <https://urait.ru/viewer/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-472837#page/1>.
3. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина [и др.]. – Новосибирск : СГУПС, 2020. – 114 с. URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/164631/#4>
4. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт : научный журнал. – Тула : Тульский государственный университет URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=35932>

Электронные ресурсы:

Российские ресурсы:

1. Электронная библиотека ИРНИТУ: <http://elib.istu.edu/>
2. Электронно-библиотечная система «Лань»: <http://e.lanbook.com/>
3. ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/>
4. Научные электронные журналы на платформе eLIBRARY.RU: <http://elibrary.ru/>
5. ЭБС PROФобразование: www.profspo.ru/
6. ЭБС Znanium.com: <http://znanium.com/>
7. ЭБС «Академия»: <http://www.academia-moscow.ru/>

Зарубежные электронные научные журналы и базы данных

1. База данных Springer Nature Experiments (ранее Springer Protocols): <https://experiments.springernature.com/>
Доступ из внутренней сети вуза
2. Wiley Online Library: <http://onlinelibrary.wiley.com/>
Доступ из внутренней сети вуза

Приложение А

Контрольно-измерительный материал текущего контроля по дисциплине ОГСЭ.04.02 Адаптивная физическая культура

Практические занятия (см. Методические указания по выполнению практических занятий).

Приложение В

Перечень тем для подготовки к зачету:

Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура.

Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке

Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке

Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.

Приложение С

Типовые задания для подготовки к зачету

Номер задания	Содержание вопроса
1	Кто ведёт отсчёт точного времени игры?
2	Какая страна является родиной Олимпийских игр?
3	В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?
4	Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья. 1. Стрельба 2. Фехтование 3. Гимнастика 4. Верховая езда
5	Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося? 1. Мясные и молочные продукты; 2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия; 3. Бобовые продукты, овощи, фрукты; 4. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит; 5. Особого меню для занятия спортом не требуется.
6	Цвет флага России?
7	Какие отрезки относятся к бегу на длинные дистанции?
8	Напишите девиз Олимпийских игр

Эталоны ответов:

Номер задания	Правильный ответ/ Эталон ответа	Содержание вопроса	Компетенци я	Время выполне ния задания (мин.)
1	Судья - хронометрист	Кто ведёт отсчёт точного времени игры?	ОК.01	2

2	Греция	Какая страна является родиной Олимпийских игр?	ОК.02	2
3	Против часовой стрелке.	В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?	ОК.03	2
4	3	Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья. 1. Стрельба 2. Фехтование 3. Гимнастика 4. Верховая езда	ОК.04	2
5	1,2,3.	Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося? 1. Мясные и молочные продукты; 2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия; 3. Бобовые продукты, овощи, фрукты; 4. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит; 5. Особого меню для занятия спортом не требуется.	ОК.05	5
6	Верхний – белого Средний – синего Нижний - красного	Цвет флага России?	ОК 06	3
7	5000; 10 000 м	Какие отрезки относятся к бегу на длинные дистанции?	ОК.08.	4
8	Быстрее, выше, сильнее	Напишите девиз Олимпийских игр	ОК.09	5

Приложение Д Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации находятся в методическом кабинете.