МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ОГСЭ. 05 Адаптивная физическая культура»

(код и наименование дисциплины)

Уровень профессионального образования	**Среднее профессиональное образование**
Образовательная программа	**Программа подготовки специалистов среднего звена**
Специальность	**13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)** (базовая подготовка)
Квалификация выпускника	**техник**
Форма обучения	**заочная**
Год начала обучения	**2022**

Чебоксары, 2021

Фонд оценочных средств предназначен для текущего контроля освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура обучающимися по специальности: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2017г. №1216 (зарегистрирован в Минюсте РФ 22 декабря 2017 г., регистрационный №49403).

Организация-разработчик: Чебоксарский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет»

Разработчики: Румянцев Александр Викторович, старший преподаватель

ФОС одобрен на заседании кафедры (протокол № 02, от 16.10. 2021года).

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.05 «Адаптивная физическая культура» подготовлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2017г. №1216 (зарегистрирован в Минюсте РФ 22 декабря 2017 г., регистрационный №49403).

В соответствии с требованиями ФГОС фонды оценочных средств призваны способствовать оценке качества. Оценка качества подготовки обучающихся и выпускников осуществляется в двух основных направлениях:

- оценка уровня освоения дисциплин;
- оценка компетенций обучающихся.

Фонды оценочных средств призваны оценить умения, знания, практический опыт и освоенные компетенции по результатам освоения учебных дисциплин и профессиональных модулей.

В соответствии с требованиями ФГОС Чебоксарским институтом (филиалом) Московского политехнического университета для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей программы подготовки специалистов среднего звена (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) разработаны фонды оценочных средств, позволяющие оценить умения, знания, практический опыт и освоенные компетенции.

В соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» освоение образовательной программы среднего профессионального образования, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся. Формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся определяются образовательной организацией самостоятельно.

1.ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Назначение: Фонд оценочных средств предназначен для текущего контроля освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Адаптивная физическая культура» обучающимися по специальности: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Уровень подготовки: базовый

Форма контроля: зачет

Умения, знания и компетенции, подлежащие проверке:

№	Наименование	Метод контроля
Компетенции		
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Устный опрос, выполнение нормативов
Умения		
У 1.	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Устный опрос, выполнение нормативов
У 2.	применять способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Устный опрос, выполнение нормативов
У 3.	выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Устный опрос, выполнение нормативов
У 4.	применять двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.	Устный опрос, выполнение нормативов
Знания		
З 1.	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Устный опрос, выполнение нормативов
З 2.	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Устный опрос, выполнение нормативов

З 3.	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Устный опрос, выполнение нормативов
З 4.	значение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Устный опрос, выполнение нормативов
З 5.	рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Устный опрос, выполнение нормативов
З 6.	социальную значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.	Устный опрос, выполнение нормативов

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

2.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, по дисциплине ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура», направленные на формирование общих компетенций

Элемент дисциплины	Методы контроля	Проверяемые У, З, ОК, ПК
Тема 1.1. Лёгкая атлетика	Практические занятия 1.1. выполнение нормативов	У-1, У-2, У-3, У-4, З-1, З-2, З -3, З-4, З-5, З-6, ОК08
Тема 2.1. Гимнастика	Практические занятия 2.1. выполнение нормативов	У-1, У-2, У-3, У-4, З-1, З-2, З -3, З-4, З-5, З-6, ОК08
Тема 3.1. Шашки	Практические занятия 3.1. устный опрос;	У-1, У-2, У-3, У-4, З-1, З-2, З -3, З-4, З-5, З-6, ОК08
Тема 3.2. Бадминтон	Практические занятия 3.2.: устный опрос;	У-1, У-2, У-3, У-4, З-1, З-2, З -3, З-4, З-5, З-6, ОК08
Тема 3.3. Шахматы	Практические занятия 3.3.: устный опрос;	У-1, У-2, У-3, У-4, З-1, З-2, З -3, З-4, З-5, З-6, ОК08

Тема 3.3. Дартс	Практические занятия 3.4: устный опрос;	У-1, У-2, У-3, У-4, З-1, З-2, З -3, З-4, З-5, З-6, ОК08

2.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины

Практическое занятие по теме 1.1. Лёгкая атлетика

Устный опрос:

В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при физических нагрузках?

Что такое здоровый образ жизни?

Что относится к показателям, характеризующим физическое развитие человека?

Что представляет собой физическая культура?

С чем связана оздоровительно-реабилитационная физическая культура?

Дайте определение понятия «адаптивная физическая культура».

В чем сущность физической подготовки?

Назовите виды лёгкой атлетики.

Дайте описание спортивной ходьбы.

В чем заключается преимущество бега как вида легкой атлетики?

Выполнение нормативов:

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование

Бег на 100 м.

Эстафетный бег 4х100 м, 4 х 400 м

Бег по прямой с различной скоростью

Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)

Техника спортивной ходьбы

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания

Прыжки в высоту способами: «ножницы», перекидной

Метание гранаты весом 500 г (девушки), и 700 г (юноши)

Самостоятельная работа:

Занятия в спортивных клубах, секциях

Практическое занятие по теме 2.1. Гимнастика

Устный опрос:

Что называют атлетической гимнастикой?

Что означает слово «гимнастика»?

Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика?

Что называют стретчингом?

Что представляет собой атлетическая гимнастика?

Выполнение нормативов:

Упражнения с гантелями

Упражнения с метболами
Упражнения с мячом
Упражнения с обручем (девушки)
Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний
Висы и упоры
Упражнения у гимнастической стенки
Самостоятельная работа:
Занятия в спортивных клубах, секциях

Практическое занятие по теме 3.1. Шашки
Устный опрос:
Каковы правила игры в шашки?
Что называют дебютом в игре в шашки?
Самостоятельная работа:
Занятия в спортивных клубах, секциях

Практическое занятие по теме 3.2. Бадминтон
Устный опрос:
Из чего состоит ход матча в бадминтоне?
Как происходит подача и определение сторон в бадминтоне?
Какой матч называется парным в бадминтоне?
Самостоятельная работа:
Занятия в спортивных клубах, секциях

Практическое занятие по теме 3.3. Шахматы
Устный опрос:
Опишите традиционную шахматную доску.
Что следует понимать под шахматной этикой?
Самостоятельная работа:
Занятия в спортивных клубах, секциях

Практическое занятие по теме 3.4. Дартс
Устный опрос:
В какой части мишени находится сектор с наименьшим количеством очков в дартсе?
К какому виду спорта относится игра в дартс?
Как правильно держать дротик перед броском во время игры в дартс?
Самостоятельная работа:
Занятия в спортивных клубах, секциях

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии оценки умений выполнения практических заданий:

№	ТЕСТЫ	БАЛЛЫ				
		5	4	3	2	1
1	8 циклов ИП-ОС: 1 - упор присев; 2 - упор лежа; 3 -упор присев; 4 - ОС	15,0 15,5 14,5 15,0	15,5 16,0 15,0 15,5	16,0 16,5 15,5 16,0	16,5 17,0 16,0 16,5	17,0 17,5 16,5 17,0
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества)	35 30 40 35	30 25 35 30	25 20 30 25	20 15 25 20	15 10 20 15
3	Наклон вперед (гибкость)	18	15	12	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	12 16	10 14	8 10	6 8	4 6
5	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	10 8 12 10	8 6 10 8	6 4 8 6	5 3 6 5	3 2 4 3
6	ИП-ОС: 1-упор присев, 2-упор лежа, 3-упор присев, 4-ОС за 2 мин	40 35 45 40	35 30 40 35	30 25 35 30	25 20 30 25	20 15 25 20

юноши

№	ТЕСТЫ	БАЛЛЫ				
		5	4	3	2	1
1	8 циклов; ИП-ОС; 1.упор присев; 2.упор лежа; 3упор присев; 4.ОС	14,0 14,5 13,5 14,0	14,5 15,0 14,0 14,5	15,0 15,5 14,5 15,0	15,5 16,0 15,0 15,5	16,0 16,5 15,5 16,0
2	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	10 8 12 10	8 6 10 8	6 4 8 6	4 3 6 5	3 2 4 3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	35 30 40 35	30 25 35 30	25 20 30 25	20 15 25 20	15 10 20 15
4	Наклон вперед (гибкость)	12	10	8	6	4
5	Поднимание ног из виса до касание перекладины	10 8 12 10	8 6 10 8	6 4 8 6	4 3 6 5	3 2 4 3

6	ИП-ОС;1.упор присев; 2 упор лежа;	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20
	3 упор присев; 4.ОС (выносливость) за 2 мин.	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25

Примечание:

В числителе – основная, в знаменателе – специальная медицинская группа, здесь и далее.

Тесты на замену. Комплекс упражнений на координацию:

3 балла – выполнение стандартного комплекса;

4 балла – выполнение собственного комплекса на 24 счета;

5 баллов – выполнение собственного комплекса на 28 и более счет.

На мышцы спины (удерживание)

Основная группа	3,00	2,40	2,00	1,40	1,20
Специальная медицинская группа	2,30	2,10	1,50	1,30	1,10

Контрольные нормативы по физическому воспитанию девушки

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Лыжные гонки 3 км (без учета времени)	Мин, сек	17,30	18,15	19,00	20,00	21,00
2.	Бег 100 м	Сек	16,50 17,00	17,00 17,50	17,50 18,00	18,00 18,50	18,50 19,00
3.	Бег 2000 м (3000 м) без учета времени	Мин, сек	10,30 11,00	11,00 11,30	11,30 12,00	12,00 12,30	12,30 13,00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	14 14	12 12	10 10	8 8	6 6
5.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Кол-во раз	15 12	12 10	10 8	8 6	6 4
6.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	175 (20) 165 (15)	165 (18) 155 (12)	155 (15) 145 (10)	145 (12) 135 (8)	135 (10) 125 (6)
7.	Поднимание туловища из положения лежа	Кол-во раз	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15

Контрольные нормативы по физическому воспитанию
юноши

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Лыжные гонки 5 км (без учета времени)	Мин, сек	24,30	25,15	26,00	27,00	28,00
2.	Бег 100 м	Сек	13,80 14,30	14,00 14,50	14,20 14,70	14,50 15,00	14,80 15,30
3.	Бег 3000 м (5000 м) без учета времени	Мин, сек	12,20 13,00	12,40 13,20	13,00 13,40	13,30 14,00	14,00 14,40
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
5.	Подтягивание в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1
6.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	230 (12) 215 (10)	220 (10) 205 (8)	210 (18) 195 (6)	200 (6) 185 (4)	190 (4) 175 (2)
7.	Поднимание ног в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1

Контрольные нормативы по физическому воспитанию в 2, 4, 6, 8 семестрах
Сумма очков для оценки

Зачтено	21 и больше

Критерии оценки знаний путем опроса:

Критерий	Оценка
выставляется студентам, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, если общие и профессиональные компетенции не сформированы, виды профессиональной деятельности не освоены, если не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании	Неудовлетворительно

техникума без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине	
выставляется студентам, обнаружившим знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомым с основной литературой, рекомендованной программой, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Общие и профессиональные компетенции у таких студентов сформированы либо сформированы частично и находятся на стадии формирования, но под руководством преподавателя будут полностью сформированы.	Удовлетворительно
выставляется студентам, овладевшим общими и профессиональными компетенциями, продемонстрировавшим хорошее знание учебно-программного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную в программе, а также показавшим систематический характер знаний по дисциплине, способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	Хорошо
выставляется студентам, освоившим все предусмотренные профессиональные и общие компетенции, обнаружившим всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавшим умение применять теоретические знания для решения практических задач, умеющим находить необходимую информацию и использовать ее, а также усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.	Отлично

Критерии оценки самостоятельной работы:

Критерий	Оценка
Обучающийся глубоко и содержательно раскрывает тему самостоятельной работы, не допустив ошибок. Ответ носит развернутый и исчерпывающий характер	Отлично
Обучающийся в целом раскрывает тему самостоятельной работы, однако ответ хотя бы на один из них не носит развернутого и исчерпывающего характера	Хорошо
Обучающийся в целом раскрывает тему самостоятельной работы и допускает ряд неточностей, фрагментарно раскрывает содержание теоретических вопросов или их раскрывает содержательно, но допуская значительные неточности.	Удовлетворительно
Обучающийся не владеет выбранной темой самостоятельной работы	Неудовлетворительно