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



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ А.В. Агафонов
«_27_» _октября_ 2021 г.
М. П.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура»

(код и наименование дисциплины)

Уровень профессионального образования	**Среднее профессиональное образование**
Образовательная программа	**Программа подготовки специалистов среднего звена**
Специальность	**40.02.03 Право и судебное администрирование** (базовая подготовка)
Квалификация выпускника	**Специалист по судебному администрированию**
Форма обучения	**Очная**
Год начала обучения	**2022**

Чебоксары, 2021

Фонд оценочных средств предназначен для промежуточной аттестации оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура обучающимися по специальности: 40.02.03 Право и судебное администрирование.

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 Право (протокол № 2, от 16.10. 2021).

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура подготовлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки 40.02.03 Право и судебное администрирование, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 г. № 513, а также с требованиями приказа Министерства просвещения РФ от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

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.

Фонды оценочных средств разработаны для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.03 «Право и судебное администрирование» (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация)

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 промежуточной аттестации результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура обучающимися по специальности: 40.02.03 Право и судебное администрирование.

Уровень подготовки: базовый

Форма контроля: зачет

Умения, знания и компетенции, подлежащие проверке:

№	Наименование	Метод контроля
Компетенции		
ОК 10.	Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности	выполнение нормативов
Умения		
У 1.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение нормативов
Знания		
З 1.	значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	выполнение нормативов
З 2.	основы здорового образа жизни	выполнение нормативов

2. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ

ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценка сформированности компетенции ОК 10 производится по результатам выполнения нормативов в рамках контроля освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура», а также ответа на вопросы, ориентированные на проверку освоения компетенции. Промежуточная аттестация проходит в форме зачета, который проводится в конце каждого курса и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов; результатов овладения жизненно важными умениями и навыками. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами.

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Оценка сформированности компетенции: ОК 10

1. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
2. Основные задачи адаптивной физической культуры. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.
3. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.
4. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры.
5. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.
6. Характеристика основных видов (компонентов) адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация).
7. Отличительные особенности креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.
8. Экстремальные виды адаптивной физической культуры.

9. Классификация инвалидов по тяжести дефекта и нозологическим группам.

10. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

11.Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Основные этапы.

12.Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране. Основные этапы.

13. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом.

14. Государственные и общественные организации адаптивной физической культуры.

15. Организация адаптивного физического воспитания в России.

16. Организация адаптивного спорта в России.

17.Характеристика классификаций в паралимпийском спорте.

18. Адаптивная физическая культура – составная часть комплексной реабилитации.

19. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции.

20. Адаптивная физическая культура и повышение уровня качества жизни инвалидов.

21. Всестороннее воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.

22. Умственное (интеллектуальное) воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.

23. Содержание важнейших педагогических функций адаптивной физической культуры.

24. Социальные функции адаптивной физической культуры. Их характеристика.

25. Социальные принципы адаптивной физической культуры. Примеры их реализации.

26. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.

27.Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.

28. Методы, адаптивной физической культуры, используемые в комплексной реабилитации.

29. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре.

30. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы.

31.Средства адаптивной двигательной рекреации.

32. Организованные и самодеятельные формы проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации.

33.Особенности методики адаптивной двигательной рекреации различных социально-демографических групп населения.

Перечень критериев для оценки уровня освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации (зачет):

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«Зачтено»	Обучающийся выполняет нормативы
«Не зачтено»	Обучающийся не выполняет нормативы

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата
ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности	**Знать** значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни **Уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

1. Что называют атлетической гимнастикой?
а) один из методов развития умственной активности;
б) основное средство развития ловкости;
в) метод развития скорости;
г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

2. Что означает слово «гимнастика»?
а) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
б) популярный вид спорта;
в) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
г) способ поддержания эмоционального здоровья.

3. Вис это –
а) положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч;
б) положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;
в) способ удерживания на снаряде;
г) хват сверху на ширине плеч.

4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

а) для улучшения общего состояния;
б) укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;
в) для тренировки вестибулярного аппарата;
г) для снижения болевого синдрома.

5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:
а) экстремальные виды туризма;
б) велоспорт;
в) плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;
г) легкая и тяжелая атлетика.

6. К спортивным видам гимнастики относят:
а) акробатическая;
б) цирковая;
в) атлетическая;
г) уличная.

7. Основная цель утренней гимнастики:
а) расслабление мышц и связок;
б) укрепление нервной системы;
в) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;
г) развитие силы воли.

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:
а) сила;
б) скорость;
в) красота;
г) стройность;

9. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:
а) упор;
б) вис;
в) опора;
г) приседание.

10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:
а) концентрации памяти;
б) укрепление мышечной памяти;
в) комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;
г) восстановление дыхания.

11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:
а) вводный, основной, заключительный;

б) первый, второй, третий;
в) начальный, основной, финишный;
г) разминочный, главный, заключительный.

12. Страна, в которой зародилась гимнастика:
а) Польша;
б) Германия;
в) Древняя Греция;
г) Россия.

13. Что называют стретчингом?
а) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;
б) виды упражнений на брусьях;
в) комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;
г) ряд акробатических упражнений;

14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:
а) цикличные;
б) динамические и статические;
в) упражнения на снарядах;
г) силовые.

15. Определение слова «акробатика»:
а) разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость;
б) метод развития и укрепления мышечной ткани;
в) раздел гимнастики для детей;
г) направление в цирковом искусстве.

16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:
а) бег по пересеченной местности;
б) бег на тренажере;
в) марафонский бег;
г) равномерный непрерывный бег.

17. Какую систему организма тренирует бег:
а) дыхательная система;
б) мышечная система;
в) все системы организма;
г)сердечно-сосудистая система.

18. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:
а) скоростные качества;
б) – сила;

в) – ловкость;
г) – гибкость.

19. Какой тест позволяет определить силу человека:
а) сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;
б) приседания;
в) бег на скорость;
г) прыжки на скакалке.

20. Что называют акробатической комбинацией:
а) выполнение акробатических элементов в разной последовательности;
б) выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;
в) последовательное выполнение акробатических упражнений;
г) выполнение упражнений на брусьях.

21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:
а) наклоны в положении сидя;
б) наклоны в положении лежа;
в) наклоны в положении стоя;
г) сгибание рук и ног в положении лежа.

22. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:
а) условный рефлекс;
б) мышечная память;
в) моторика;
г)кинестетика.

23. К упражнениям на равновесие относят:
а) выполнение стоек;
б) повороты и наклоны;
в) челночный бег;
г) все виды гимнастических упражнений.

24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:
а)сердечно-сосудистой системы;
б) вестибулярный аппарат;
в) дыхательную систему;
г) опорно-двигательный аппарат.

25. Что такое челночный бег?
а) разновидность беговых видов легкой атлетики;
б) бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;
в) бег на короткие дистанции;

г) спортивная ходьба.

26. Атлетическая гимнастика это –
а) один из способов усовершенствования физической формы;
б) разные виды беговых нагрузок;
в) комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья;
г) упражнение для снижения массы тела.

27. Основная задача стретчинга:
а) развитие выносливости;
б) укрепление мышечной ткани;
в) расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;
г) повышение эстетики тела.

28. Что является средствами гимнастики?
а) все формы контроля со стороны педагога;
б) ежедневный тренировочный процесс;
в) упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы;
г) возможности организма.

29. Основные требования к гимнастическим терминам:
а) доступность, четкость, краткость;
б) подробное раскрытие всех деталей;
в)сформированность;
г) точность.

30. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?
а) исходная позиция;
б) основная стойка;
в) – равновесие;
г) балансирование