



РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии общегуманитарного и социально-экономического цикла «07» ноября 2022 г., протокол № 6

Председатель комиссии О.Н. Широков

Контрольно-оценочные материалы (КОС) предназначены для промежуточной аттестации результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура обучающимися по специальности:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

*СОСТАВИТЕЛЬ:*

Преподаватель      М.Н. Чапурин

Содержание:	стр.
1. Паспорт комплекта оценочных средств	4
2. Комплект материалов оценочных средств	7
2.1. Задания для обучающихся	7
3. Пакет экзаменатора	14
3.1. Условия проведения промежуточной аттестации	14
3.2. Критерии оценки	15
3.3. Критерии оценки компетенций	15
3.4. Эталоны ответов	15

## 1. ПАСПОРТ

### Назначение:

Контрольно-оценочные материалы (КОС) предназначены для промежуточной аттестации результатов освоения учебной дисциплины **ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** обучающимися по специальности: **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**

**Форма контроля:** дифференцированный зачет

**Умения, знания и компетенции, подлежащие проверке:**

№	Наименование	Метод контроля
<b>Умения:</b>		
У 1.	использовать доступные, в зависимости от состояния здоровья, формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	защита реферативных работ;  ответы на тестовые вопросы
У 2.	владеть доступными (в зависимости от заболеваний) физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения работоспособности;	
У 3.	владеть доступными (в зависимости от заболеваний) способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	
<b>Знания:</b>		
3. 1	правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности в зависимости от заболеваний	защита реферативных работ;  ответы на тестовые вопросы
3. 2	методы, средства и формы формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности, бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни	
3. 3	способы контроля и оценки индивидуального	

	физического развития и физической подготовленности;	
<b>Общие компетенции:</b>		
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;	наблюдение за выполнением задания
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;	
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;	
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	

#### **Ресурсы, необходимые для оценки:**

Спортивный зал:

- многофункциональный зал игровых видов спорта мини-футбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон.

Зал оборудован: стенки гимнастические; перекладины навесные универсальные для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья,); тренажеры для занятий атлетической гимнастикой; маты гимнастические; ковер борцовский или татами; кольца баскетбольные, стойки баскетбольные, волейбольные, футбольные ворота, защита для баскетбольного щита и стоек, плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта; информационные материалы по тестовым и зачетным нормативам.

Зал оборудован инвентарем для спортивных игр: скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24 кг; секундомеры; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи звенящие: футбольный, баскетбольный, волейбольный, для голбола, настольный теннис для слепых шоудаун (стол, ракетки, мячи)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- стадион с беговой дорожкой, футбольным полем, поле для спортивных игр, полоса препятствий;

- лыжная база и лыжная (зимой) трасса.

Шахматный клуб:

- парта для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, рабочий стол с регулируемыми ножками, парта универсальная с регулировкой высоты;

- шашки 64-клеточные для незрячих спортсменов, настольная игра шахматы тактильные с применением системы Брайля;

- тактильное домино для незрячих и слабовидящих;

- ноутбук Lenovo Idea Pad 330-17ICH CORE i5 8300H/8Gb с предоставленным ПО экранного доступа «Jaws for Windows Pro».

Требования к кадровому обеспечению оценки: оценку проводит преподаватель.

Норма времени: 90 минут

## **I. Задания для экзаменуемого**

### **1.1 ТЕМАТИКА АУДИТОРНЫХ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ (по семестрам)**

#### **3 семестр**

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.

#### **4 семестр**

1. Адаптивная физическая культура — составная часть комплексной реабилитации.
2. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции.
3. Адаптивная физическая культура и повышение уровня качества жизни инвалидов.
4. Всестороннее воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
5. Умственное (интеллектуальное) воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
6. Содержание важнейших педагогических функций адаптивной физической культуры.
7. Социальные функции адаптивной физической культуры. Их характеристика.
8. Социальные принципы адаптивной физической культуры. Примеры их реализации.
9. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.
10. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
11. Методы, адаптивной физической культуры, используемые в комплексной реабилитации.

12. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре.
13. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
14. Методы развития физических качеств и способностей. Особенности применения в адаптивной физической культуре.

#### **5 семестр**

1. Основные закономерности развития физических качеств и способностей.
2. Педагогические принципы развития физических способностей.
3. Физическая нагрузка и отдых - структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей инвалида.
4. Развитие и совершенствование силовых способностей у инвалидов различных нозологических групп.
5. Развитие и совершенствование скоростных способностей у инвалидов различных нозологических групп.
6. Развитие и совершенствование координационных способностей у инвалидов различных нозологических групп.
7. Развитие и совершенствование выносливости у инвалидов различных нозологических групп.
8. Развитие и совершенствование гибкости у инвалидов различных нозологических групп.
9. Виды планирования в адаптивной физической культуре (перспективное, этапное, текущее).
10. Особенности текущего, этапного и циклового контроля в адаптивной физической культуре.
11. Ведущие функции и принципы адаптивного физического воспитания.
12. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы.
13. Средства адаптивной двигательной рекреации.
14. Организованные и самодеятельные формы проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации.
15. Особенности методики адаптивной двигательной рекреации различных социально-демографических групп населения.

#### **КРИТЕРИЯ ОЦЕНКИ ПО АУДИТОРНО-КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ (АКР)**

Оценка *«зачтено»* выставляется студенту при знании студентом основного материала АКР, а также при полном выполнении заданий, предложенных на практических занятиях или по индивидуальному графику занятий студента, утвержденному деканатом.

Оценка *«не зачтено»* выставляется студенту при отсутствии у него минимума знаний по АКР и при невыполнении практических заданий, предложенных на семинарских занятиях, или невыполнении заданий по индивидуальному графику занятий студента, утвержденному деканатом.

## 1. 2 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

### Вариант №1

#### *Инструкция*

Задание состоит из двух частей: первая часть – теоретическая, вторая часть – практическая.

Первая часть – тестирование. Тест включает 31 вопрос. Вопросы закрытого типа, для каждого из которых представлено несколько вариантов ответов. Внимательно прочитайте вопрос, выберите один правильный ответ, в бланке ответов укажите номер правильного ответа напротив соответствующего вопроса.

Вторая часть – практическая, содержит задания на выявление умений по изучаемым видам спорта.

Время выполнения задания – 90 минут.

#### 1) Теоретическая часть:

##### *Тестовые задания*

1. Материальные ценности физической культуры, это...
  - 1) спортивные сооружения
  - 2) произведения искусства
  - 3) этические нормы
  - 4) виды спорта
2. Для освоения предмета "Физическая культура", необходимо:
  - 1) 365 часов
  - 2) 408 часов
  - 3) 150 часов
  - 4) 156 часов
3. Учебные занятия проводятся в формах:
  - 1) практических, теоретических, контрольных
  - 2) секционных
  - 3) туризма
  - 4) массовых спортивных мероприятий
4. Нормальное психосоматическое состояние человека, это...
  - 1) самооценка
  - 2) дееспособность
  - 3) здоровый стиль жизни
  - 4) здоровье
5. Биологическая система живого существа, это...
  - 1) адаптация
  - 2) рефлекс
  - 3) гомеостаз
  - 4) организм
6. Количество позвонков в позвоночном столбе человека:
  - 1) 18-19
  - 2) 27-28
  - 3) 33-34

- 4) 44-45
7. Опорно-двигательный аппарат состоит из:
- 1) костей
  - 2) крови
  - 3) эритроцитов
  - 4) лейкоцитов
8. Кровеносная система состоит из:
- 1) головного и спинного мозга
  - 2) глотки
  - 3) сердца
  - 4) легких
9. Количество крови, выбрасываемое левым желудком сердца, при каждом сокращении, это...
- 1) систолический объем
  - 2) минутный объем
  - 3) жизненная емкость легких
  - 4) легочная вентиляция
10. Возможность человека выразить мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени, это...
- 1) работоспособность
  - 2) утомление
  - 3) усталость
  - 4) переутомление
11. К объективным факторам обучения относят:
- 1) состояние здоровья
  - 2) мотивацию учения
  - 3) знания
  - 4) работоспособность
12. Принципы физического воспитания, это...
- 1) сознательность и активность
  - 2) физические упражнения
  - 3) оздоровительные силы природы
  - 4) гигиенические факторы
13. К методам физического воспитания, относят...
- 1) волнообразный
  - 2) ступенчатый
  - 3) игровой
  - 4) прямолинейный
14. К физическим качествам человека относят:
- 1) сила
  - 2) ЖЕЛ
  - 3) ЧСС
  - 4) МОК
15. Учебно-тренировочное занятие разделяется на:
- 1) вводную часть
  - 2) общую часть
  - 3) медицинскую часть
  - 4) спортивную часть
16. Форма самостоятельных занятий физическими упражнениями:
- 1) утренняя гигиеническая гимнастика
  - 2) наглядность
  - 3) доступность

- 4) динамичность
17. Регулярные занятия и участие в соревнованиях различных возрастных групп с целью укрепления здоровья, это...
- 1) мотивация выбора
  - 2) элективный курс
  - 3) спорт высших достижений
  - 4) массовый спорт
18. План многолетнего процесса физического совершенствования спортсмена, это...
- 1) структура подготовленности
  - 2) оперативное планирование
  - 3) текущее планирование
  - 4) перспективное планирование
19. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов, это...
- 1) врачебный контроль
  - 2) педагогический контроль
  - 3) самоконтроль
  - 4) диагноз
20. Специально-направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности:
- 1) ППФП
  - 2) условия труда
  - 3) характер труда
  - 4) прикладные знания
21. Система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности:
- 1) профессиональный травматизм
  - 2) профессиональное заболевание
  - 3) профессиональное утомление
  - 4) производственная физическая культура
22. Материальные ценности физической культуры, это...
- 1) игры
  - 2) спортивная экипировка
  - 3) комплекс физических упражнений
  - 4) спортивная информация
23. Для изучения "Физическая культура", необходимо:
- 1) 408 часов
  - 2) 125 часов
  - 3) 156 часов
  - 4) 365 часов
24. Внеучебные занятия по физической культуре организуются в форме:
- 1) массовых спортивных мероприятий
  - 2) самостоятельных занятий под контролем преподавателей
  - 3) теоретических занятий под контролем преподавателей
  - 4) практических занятий под контролем тренера
25. Оценка личностью самой себя, это...
- 1) здоровье
  - 2) дееспособность
  - 3) самооценка
  - 4) здоровый стиль жизни
26. Относительное динамическое постоянство внутренней среды, это...
- 1) адаптация
  - 2) рефлекс

- 3) гомеостаз
- 4) организм
- 27. Количество позвонков в шейном отделе позвоночного столба:
  - 1) 6
  - 2) 7
  - 3) 8
  - 4) 5
- 28. Жидкая ткань организма, это...
  - 1) кости
  - 2) кровь
  - 3) эритроциты
  - 4) лейкоциты
- 29. Нервная система состоит из:
  - 1) головного и спинного мозга
  - 2) глотки
  - 3) сердца
  - 4) легких
- 30. Объем воздуха, который проходит через легкие за 1 минуту, это...
  - 1) систолический объем
  - 2) минутный объем
  - 3) жизненная емкость легких
  - 4) легочная вентиляция

31. Временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, это...

- 1) работоспособность
- 2) утомление
- 3) усталость
- 4) переутомление

## 2) Практическая часть:

### Требования к результатам обучения студентов к группе «Адаптивная физическая культура»:

К группе «Адаптивная физическая культура» относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья, приобретенные при рождении или в течение жизни.

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
4. Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

6. Овладеть основой техники, изучаемых видов спортивных и подвижных игр.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, оздоровительной ходьбы и бега).
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

### 3. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

#### 3.1. УСЛОВИЯ

Дифференцированный зачет проводится в группе в количестве – 25 человек.  
Время выполнения задания – 90 минут

#### 3.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ КУРСУ

Оценка «отлично» выставляется студенту, если 25-31 правильных ответов.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, 20-24 правильных ответа.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если 15-19 правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если правильных ответов менее 15.

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПО ПРАКТИЧЕСКОМУ КУРСУ

оценка *«отлично»* выставляется студенту, если его посещаемость составила более 50% аудиторных занятий, он глубоко и полно овладел содержанием учебного материала, в котором легко ориентируется, в совершенстве владеет понятийным аппаратом, умеет логично связывать теорию с практикой и решать ситуационные задачи, высказывать и обосновывать свои суждения;

оценка *«хорошо»* выставляется студенту, если он посетил более 50% аудиторных занятий, студент достаточно полно освоил учебный материал, овладел понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения ситуационных задач, грамотно излагает ответ, но в содержании ответа имеются неточности;

оценка *«удовлетворительно»* выставляется, если посещаемость студентом аудиторных занятий составила более 50%, он демонстрирует знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его бессистемно, непоследовательно, допускает неточности в определении основных понятий, применяет знания для решения несложных ситуационных задач, не умеет доказательно обосновывать свои суждения;

оценка *«неудовлетворительно»* выставляется, если посещаемость аудиторных занятий составила менее 50%, студент имеет хаотичные знания, не умеет выделять главное, допускает грубые ошибки в определении понятий и искажает их смысл, неуверенно излагает материал, не умеет применять изученный материал для решения ситуационных заданий.

### 3.3 КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Подходы в оценивании:

Критериальный – единицей измерения является признак характеристики результата образования.

Операциональный – единицей измерения является правильно выполненная операция деятельности.

Как правило, используется дихотомическая оценка:

1 — оценка положительная, т.е. компетенции освоены;

0 — оценка отрицательная, т.е. компетенции не освоены.

#### Критерии оценивания контролируемых компетенций

Результаты (освоенные компетенции)	Критерии
ОК 02.	Определяет задачи для поиска информации, необходимые источники информации, планирует процесс поиска, структурирует получаемую информацию; оформляет результаты поиска
ОК 03.	Определяет актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности, применяет современную научную профессиональную терминологию
ОК 04.	Организовывает работу во взаимодействии с обучающимися и с преподавателем
ОК 06.	Описывать значимость своей специальности, применяет стандарты анти-коррупционного поведения
ОК 07.	Содействует сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, знает приемы и методы действий в чрезвычайных ситуациях
ОК 08.	Использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### Шкала оценивания контролируемых компетенций

Процент результативности правильных ответов	Качественная оценка	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90- 100	5	Отлично
80-89	4	Хорошо
70-79	3	Удовлетворительно
менее 70	2	Неудовлетворительно

### 3.4. ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

<b>вопрос</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	
<b>ответ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>вопрос</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
<b>ответ</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

Бланк ответов

ФИО студента \_\_\_\_\_

Дисциплина \_\_\_\_\_

Специальность \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	