

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович **МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Должность: Проректор по учебной работе **Федеральное государственное бюджетное**

Дата подписания: 18.03.2024 01:00:31 **образовательное учреждение высшего образования**

Уникальный программный ключ: **«Чувашский государственный университет**

6d465b936eef331cede482bded6d12ab98246652f016465d53b72a2eab0de1b2 **имени И.Н. Ульянова»**

Юридический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утвержден в составе
основной профессиональной
образовательной программы
подготовки специалистов
среднего звена

**Фонд оценочных средств для
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности среднего профессионального образования
40.02.03 ПРАВО И СУДЕБНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

Форма обучения: очная
Год начала подготовки - 2022

Чебоксары 2022

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании цикловой (предметной) комиссии
общегуманитарного и социально-экономического цикла
07.04.2022 г., протокол № 01
Председатель *О.Н. Широков*

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**

Составитель:
М.Н. Чапурин

1. ПАСПОРТ

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**

Форма контроля: зачет

Умения, знания и компетенции, подлежащие проверке:

№	Наименование	Метод контроля
Умения:		
У 1.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<i>ответы на зачетные вопросы, вопросы дифференцированного зачета, выполнение практических упражнений</i>
Знания:		
З 1.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>ответы на зачетные вопросы, вопросы дифференцированного зачета, выполнение практических упражнений</i>
З 2.	основы здорового образа жизни	
Общие компетенции:		
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<i>ответы на зачетные вопросы, вопросы дифференцированного зачета, выполнение практических упражнений</i>
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	

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 регулируемой 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

2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

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 мероприятиях

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 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 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 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 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 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда

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

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