

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович **МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

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

Дата подписания: 16.03.2024 19:10:03 **образовательное учреждение высшего образования**

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

6d465b936eef331cede482bde6d17ab98246652f016465d53b77a2eab0de1b2 **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
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ**

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 предметной (цикловой) комиссии общегуманитар-
ного и социально-экономического цикла
07.04.2022 г., протокол № 01
Председатель *О.Н. Широков*

Фонд оценочных средств предназначен для текущего контроля
освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Адаптивная физиче-
ская культура» обучающимися по специальности **40.02.03**
ПРАВО И СУДЕБНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

Составитель:
М.Н. Чапурин

1. ПАСПОРТ

Назначение:

Контрольно-измерительные материалы (далее - КИМ) предназначены для текущего контроля освоения учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура обучающимися по специальности **40.02.03 Право и судебное администрирование**
Уровень подготовки: базовый

Умения, знания и компетенция, подлежащие проверке:

№	Наименование	Метод контроля
Умения:		
У 1.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<i>выполнение заданий</i>
Знания:		
З 1.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>письменные и устные опросы по вопросам тем</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>индивидуальные и групповые задания</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	

2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, по общему учебному предмету **ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**, направленные на формирование общих компетенций.

Элемент учебной дисциплины	Методы контроля	Проверяемые У, З, ОК
Тема 1. Легкоатлетические упражнения	ответы на тестовые вопросы	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10. У 1-3, З 1-3
Тема 2. Оздоровительная гимнастика	ответы на тестовые вопросы	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 У 1-3, З 1-3
Тема 3. Основы спортивных и подвижных игр	ответы на тестовые вопросы	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 У 1-3, З 1-3
Тема 4. Стрельба из электронного пистолета	ответы на тестовые вопросы	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 У 1-3, З 1-3
Тема 5. Шашки и шахматы	ответы на тестовые вопросы	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 У 1-3, З 1-3

2.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины

Тестовые задания

Часть 1

1. Утренняя гигиеническая гимнастика относится к:
 - 1) Спортивной гимнастике.
 - 2) Образовательно-развивающей гимнастике.
 - 3) Производственной гимнастике.
 - 4) Оздоровительной гимнастике.

2. Что отражает показатель ЧСС?
 - 1) Специальную работоспособность человека.
 - 2) Физическую подготовленность человека.
 - 3) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.
 - 4) Функциональные возможности системы дыхания.

3. Органическая часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического совершенствования людей, это -
4. Автоматизированное действие, сформированное путем многократного его повторения и воспроизводимое в последующем без усилий, без пошаговой сознательной регуляции и контроля, обозначается, как..
5. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется...
6. Способность человека выполнять движения с большой амплитудой называется...
7. Процесс повышения сопротивляемости организма к различным воздействиям окружающей среды, называется...

Часть 2

1. К физическим качествам человека не относится:

- 1) Сила.
- 2) Нравственность.
- 3) Гибкость.
- 4) Быстрота.

2. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- 1) Упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек.
- 2) Регулярное обращение к врачу.
- 3) Физическую и интеллектуальную активность.
- 4) Отсутствие болезни

3. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется...

4. Как называется общероссийская молодежная организация, призванная развивать массовый студенческий спорт?

5. Собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней называется...

6. Использование отдыха, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения) называется..

7. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков, обозначается, как..

Часть 3

1. К ациклическим упражнениям относятся:

- 1) Прыжок в длину.

- 2) Бег.
- 3) Гребля.
- 4) Лыжные гонки.

2. Кровь состоит из:

- 1) Митохондрии и хромосом.
- 2) Адреналина и норадреналина.
- 3) Плазмы и форменных элементов.

3. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий обозначается, как..

4. Педагогический процесс, направленный на приобретение необходимых умений и навыков, а также связанных с этим процессом знаний, называется....

5. Степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов, называется....

6. Способность человека длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышц называется...

7. Сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса, называется...

Часть 4

1. Закаливание это:

- 1) Способность организма противостоять различным метеофакторам.
- 2) Способность организма противостоять различным заболеваниям.
- 3) Повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям.

2. Талисманом Олимпийских игр является:
- 1) Изображение Олимпийского флага.
 - 2) Изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.
 - 3) Изображение пяти сплетенных колец.
 - 4) Изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.

3. Основным специфическим средством физического воспитания являются..

4. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов, это...

5. С какой периодичностью проводятся современные Олимпийские игры?

6. Предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся, называется....

7. Документ планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждый урок (учебное занятие) называется...

Часть 5

1. Какое из упражнений не является дисциплиной легкой атлетики?

- 1) Прыжки в высоту.
- 2) Прыжки в высоту с шестом.
- 3) Прыжки в длину.
- 4) Прыжки с трамплина

2. Беговые виды на стадионе проводятся по беговой дорожке по кругу ...

- 1) Против часовой стрелки.

- 2) По часовой стрелке
- 3) Не имеет значения.
- 4) По направлению движения ветра.

3. Мера воздействия физических упражнений на организм человека определяется, как..

4. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости.

5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

6. Привычная поза человека в вертикальном положении, называется..

7. Способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил называется...

Часть 6

1. Кросс – это:

- 1) Бег по искусственной дорожке стадиона.
- 2) Бег по пересеченной местности.
- 3) Бег с ускорением.
- 4) Бег с переменной скоростью.

2. Одним из основных физических качеств человека является:

- 1) Работоспособность.
- 2) Внимание.
- 3) Здоровье.
- 4) Сила.

3. Применение физических упражнений различной сложности с незнакомыми условиями их выполнения развивает такое физическое качество, как..

4. Пробегание нескольких отрезков на короткие дистанции с максимальной скоростью, например, 30 м с низкого старта, развивает такое физическое качество, как..

5. Укажите количество игроков одной волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке?

6. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей, называется....

7. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни, называется...

2.3. Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
1. Тест на равновесие («ласточка») (сек.)	12	8	6
2. Подача в бадминтоне (кол-во раз из 10)	10	8	6
3. Набивание теннисного мяча (раз.)	10	8	6
4. Оздоровительная ходьба (мин.)	12	10	7

Критерии оценивания:

Оценка «зачтено» ставится, если обучающийся посетил учебные занятия; сдал 4 контрольных упражнения по функциональной и физической подготовленности.

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

3.1. Критерии оценки умений выполнения *практических работ*:

Критерий	Оценка в журнале
Верное решение 51-100 %	зачтено
Правильное решение 0- 50 %	незачтено

3.2. Критерии оценки результатов *тестирования*:

Критерий	Оценка в журнал
Не менее 90% правильных ответов	5
70-89% правильных ответов	4
50-69% правильных ответов	3

3.3 Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся:

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;
- участие в исследовательской и проектной работе;

- участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;
- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;
- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;
- участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
- добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан;

- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;
- проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;
- участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;
- проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.

3.4.Эталон ответов

Часть 1	
1	4
2	3
3	Физическая культура
4	Двигательный навык
5	Подача
6	Гибкость
7	Закаливание
Часть 2	

1	2
2	1
3	Выносливость
4	АССК
5	Спорт
6	Физическое рекреация
7	Здоровье
Часть 3	
1	1
2	3
3	Сила
4	Физическое воспитание
5	Двигательное умение
6	Общей выносливостью
7	Относительная сила
Часть 4	
1	3
2	2
3	Физические упражнения
4	Врачебный контроль
5	1 раз в 4 года
6	Планирование
7	План-конспект урока
Часть 5	
1	4
2	1
3	Нагрузка
4	Гимнастика
5	Выносливость
6	Осанка
7	Пассивной гибкостью
Часть 6	
1	2

2	4
3	Ловкость (координация)
4	Быстрота
5	6
6	Физическое развитие
7	Физическое совершенство