

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 11.06.2025 10:17:27

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bdc0d12ab98210652401b461b33072a2ea00de102

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»

(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)

Химико-фармацевтический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждена в составе основной
профессиональной образовательной
программы подготовки специалистов
среднего звена

ПРОГРАММА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

по дисциплине

ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

33.02.01 Фармация

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2025**

Чебоксары 2025

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии общегуманитарного и социально-экономического циклов «27» марта 2025 г., протокол №1.

Председатель комиссии

О.Н. Широков

Программа текущего контроля успеваемости предназначена для оценки результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура обучающимися по специальности:

33.02.01 Фармация

Составитель:

Пьянзина Надежда Николаевна, преподаватель кафедры физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Паспорт
2. Оценка освоения дисциплины
 - 2.1. Формы и методы оценивания
 - 2.2. Задания для оценки освоения дисциплины
3. Критерии оценки

1. ПАСПОРТ

Назначение:

Программа текущего контроля успеваемости предназначена для контроля и оценки результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура обучающимися по специальности 33.02.01 Фармация.

Уровень подготовки: базовый

Умения, знания, компетенции, подлежащие проверке:

№	Наименование	Метод контроля
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)	Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях, зачёт с оценкой
У 2.	владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
У 3.	владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
У 4.	владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности	
Знания:		
3. 1	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, зачёт с оценкой
3. 2	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
3. 3	основы здорового образа жизни	
3. 4	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
3. 5	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	
Общие компетенции:		
ОК 04	работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, зачёт с
ОК 08	использовать средства физической культуры для	

	сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	оценкой
ПК 1.11	соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.	

Личностные результаты, подлежащие оценке достижения:

ЛР 29	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	Участие в соревнованиях, конкурсах, праздниках на факультете, выполнение творческих заданий, самооценка события, подведение итогов, портфолио обучающегося
ЛР 32	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predetermined психологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	

2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, по дисциплине ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, а также направленные на достижение личностных результатов.

Элемент дисциплины	Методы контроля	Проверяемые У, З, ОК, ЛР
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.2.1. Эстафетный бег	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.1. Основная гимнастика.	- устный опрос; - практические занятия; - составить комплекс ОРУ; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11 ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 3.1. Волейбол.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 3.2. Баскетбол.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32

Тема 3.3. Футбол	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 4.1. Лыжная подготовка	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 4.2. Лыжная подготовка	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 5.1. Плавание	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32

Контролируемые разделы (темы)	Результаты обучения	Наименование оценочного средства
Раздел 1. Лёгкая атлетика	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности
Раздел 2. Гимнастика.	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
Раздел 3. Спортивные игры	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	
Раздел 4. Лыжная подготовка	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
Раздел 5. Плавание	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	

2.2. Задания для оценки освоения дисциплины

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Устный опрос

1. Техника бега на короткие дистанции.
2. По какой команде бегун становится впереди колодок?
3. Какие действия бегун выполняет по команде «Внимание»?»

Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Письменный опрос

1. Кто определяет время прохождения дистанции в беге?
2. Что важно в беге на средние дистанции?

Тема 1.2.1. Эстафетный бег

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Письменный опрос

1. Эстафетный бег это?
2. Как передается эстафетная палочка в легкой атлетике?

Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Устный опрос

1. Техника прыжка с места делится на..?
2. Какая фаза в прыжках в длину имеет главное значение?

Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Устный опрос

1. Четыре основные фазы техники метания.
2. Из каких положений выполняется метание?
3. После какой команды судьи засчитывается метание?

Тема 2.1. Основная гимнастика.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Письменный опрос

1. Основные задачи гимнастики.
2. Какие упражнения включают в комплекс общеразвивающих упражнений?
3. Какие задачи выполняют общеразвивающие упражнения в каждой части урока?

Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Устный опрос

1. Что такое ППФП?

2. Подбор физических упражнений для различных профессий.

Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Письменный опрос

1. Что такое атлетическая гимнастика?
2. Какие физические упражнения входят в атлетическую гимнастику?
3. Виды атлетической гимнастики.
4. Назовите виды спорта наиболее популярные из атлетической гимнастики в наше время?

Тема 3.1. Волейбол.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Письменный опрос

1. Как правильно расставить игроков в волейболе?
2. Как происходит передвижение игроков на площадке?
3. Запрещенные действия в волейболе?
4. Является ли ошибкой в волейболе, если игрок отбил мяч головой?
5. Каким образом определяется первая подача волейбольного матча?
6. Сколько секунд отводится игроку на подачу мяча в волейболе?

Тема 3.2. Баскетбол.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Письменный опрос

1. Основы техники в баскетболе?
2. Основные элементы баскетбольной техники.
3. Виды защиты в баскетболе.
4. Кто где стоит в баскетболе?
5. Сколько периодов в баскетболе?
6. Что считается в баскетболе двойным ведением?
7. Как называется защита в баскетболе?
8. Нарушение правил 10 с в баскетболе.

Тема 3.3. Футбол

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Устный опрос

1. Пенальти в футболе, с какого расстояния пробивается.
2. Сколько таймов в футбольном матче?
3. Сколько игроков в каждой команде.
4. Нарушения в отношении соперника.

Тема 4.1. Лыжная подготовка

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Письменный опрос

1. Основные требования техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
2. Виды поворотов на лыжах.
3. Как выполняются повороты на лыжах при перестроении на месте?

Тема 4.2. Лыжная подготовка

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Устный опрос

1. Виды лыжных ходов
2. Способы торможения на лыжах.
3. Способы подъемов на лыжах.

Тема 5.1. Плавание

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Устный опрос

1. Самый эффективный стиль плавания?
2. Как называется плавание 4 стилями?
4. Почему плавание самый полезный вид спорта?

2.3. Контрольные упражнения

Девушки			Юноши		
	Результат	Критерии оценивания		Результат	Критерии оценивания
Раздел Легкая атлетика					
Бег 500 м	1.50 мин	5	Бег 1000 м	3.10 мин	5
	2.00 мин	4		3.30 мин	4
	2.10 мин	3		3.50 мин	3
Метание спортивного снаряда (500 гр)	17 м	5	Метание спортивного снаряда (700 гр)	35 м	5
	14 м	4		33 м	4
	12 м	3		30 м	3
Раздел Спортивные игры					
Штрафные броски в баскетболе	4 раза из 5	5	Штрафные броски	5 раза из 5	5
	3 раза из 5	4		3 раза из 5	4
	1 раза из 5	3		1 раза из 5	3
Броски по кольцу с ведения	4 раза из 5	5	Броски по кольцу с ведения	5 раза из 5	5
	3 раза из 5	4		3 раза из 5	4
	1 раза из 5	3		1 раза из 5	3
Подача мяча по волейболе	4 раза из 5	5	Подача мяча по волейболе	5раза из 5	5
	3 раза из 5	4		3 раза из 5	4
	1 раза из 5	3		1 раза из 5	3
Верхняя передача над собой в волейболе	10 раз	5	Верхняя передача над собой в волейболе	12 раз	5
	8 раз	4		10 раз	4
	6 раз	3		8 раз	3
Набивание мяча в футболе	8 раз	5	Набивание мяча в футболе	12 раз	5
	5 раз	4		8 раз	4
	2 раз	3		6 раз	3
Вброс мяча из аута в футболе	10 м	5	Вброс мяча из аута в футболе	12 м	5
	8 м	4		10 м	4
	6 м	3		8 м	3
Раздел Гимнастика					
Поднимание и опускание туловища	60 раз	5	Поднос ног к перекладине	12 раз	5
	50 раз	4		10 раз	4
	40 раз	3		8 раз	3
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130 раз	5	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	140 раз	5
	115 раз	4		130 раз	4
	100 раз	3		110 раз	3
Раздел Плавание					

50 м (мин,с)	1.40	5	50 м (мин,с)	5	1.00
вольным	1.55	4	вольным	4	1.20
стилем	б/у времени	3	стилем	3	1.40

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

3.1. Критерии оценки умений выполнения *практических работ*:

Критерий	Оценка в журнал
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. Критерии оценки знаний путем *устного и фронтального опроса*:

Оценка **5 (отлично)** выставляется обучающимся, 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.

Оценка **4 (хорошо)** выставляется обучающимся, 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.

Оценка **3 (удовлетворительно)** выставляется обучающимся, 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 обучающихся сформированы либо сформированы частично и находятся на стадии формирования, но под руководством преподавателя будут полностью сформированы.

Оценка **2 (неудовлетворительно)** выставляется обучающимся, 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 техникума без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

3.4. Критерии оценки знаний путем письменного опроса:

Оценка **5 (отлично)** выставляется обучающимся, 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.

Оценка **4 (хорошо)** выставляется обучающимся, 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.

Оценка **3 (удовлетворительно)** выставляется обучающимся, 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 обучающихся сформированы либо сформированы частично и находятся на стадии формирования, но под руководством преподавателя будут полностью сформированы.

Оценка **2 (неудовлетворительно)** выставляется обучающимся, 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 техникума без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

3.5. Критерии оценки результатов тестирования уровня физической подготовленности:

Владение техническими приемами базовых видов спорта оценивается непосредственно преподавателем на занятиях. Оценка уровня физической подготовленности производится в соответствии с нормами, указанными в таблице.

3.6. 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.