

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Поверинов Игорь Егорович
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 05.06.2025 11:24:05
Уникальный программный ключ:
6d465b936eef331cede482bde30d12ab98210652401b461b33072a2ea80de102

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
промежуточной аттестации

по дисциплине

ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

33.02.01 Фармация

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2024**

Чебоксары 2024

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии общегуманитарного и социально-экономического циклов «29» августа 2024 г., протокол №10.

Председатель комиссии О. Н. Широков

Программа промежуточной аттестации 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 комплекта оценочных средств
2. Комплект материалов оценочных средств
3. Пакет экзаменатора
 - 3.1. Условия проведения промежуточной аттестации
 - 3.2. Критерии оценки
 - 3.3. Критерии и шкала оценивания контролируемых компетенций
 - 3.4. Эталоны ответов

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Назначение:

Программа промежуточной аттестации предназначена для оценки результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» обучающимся по специальности: 33.02.01 Фармация.

Форма контроля: дифференцированный зачет

Умения, знания и 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, контрольная работа, зачет 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:		
З 1	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, зачет с оценкой
З 2	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
З 3	основы здорового образа жизни	
З 4	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
З 5	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	
Общие компетенции:		
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, зачет с оценкой
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
Профессиональные компетенции:		
ПК 1.11	Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима,	Выполнение

	охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях	практических заданий, контрольных упражнений, зачет с оценкой
--	--	---

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, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	

Ресурсы, необходимые для оценки:

Помещение: учебный кабинет, спортивный зал.

- Инвентарь: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Оборудование: столы, стулья, доска.

Дифференцированный зачет– не более 25 человек.

Норма времени: 90 минут.

2. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В состав комплекта заданий для дифференцированного зачета входят задания для экзаменуемых и пакет экзаменатора. Предложенные задания ориентированы на проверку сформированных у обучающегося компетенций.

2.1 Вопросы для подготовки к зачету с оценкой

Оценка сформированности компетенции: **ОК 04**

1. Классификация упражнений. Ациклические упражнения.
2. Состав крови.
3. Физическое качество - мышечная сила.
4. Физическое воспитание.
5. Двигательное умение.
6. Общая выносливость.
7. Виды силы. Относительная сила.

Оценка сформированности компетенции: **ОК 08**

1. Закаливание как способ благоприятного воздействия на организм.
2. Олимпийская символика – талисман.
3. Средства физического воспитания.
4. Врачебный контроль в процессе физического воспитания и спорта высоких достижений.
5. С какой периодичностью проводятся современные Олимпийские игры?
6. Планирование в спорте и физическом воспитании.
7. Документ планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждый урок.

Оценка сформированности компетенции: **ПК 1.11**

1. Что такое кросс бег?
2. Основные физические качества человека.
3. Физическое качество - ловкость (координационные способности).
4. Упражнения для развития быстроты.
5. Сколько игроков волейбольной команды, находится на площадке?
6. Физическое развитие человека.
7. Физическое совершенство человека.

2.2 Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации

Оценка сформированности компетенции: **ОК 04**

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...

Оценка сформированности компетенции: **ОК 08**

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...

Оценка сформированности компетенции: **ПК 1.11**

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 Выполнение контрольных нормативов по дисциплине

Оценка сформированности компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК 1.11.

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 3 000 м (мин, с)	13.20	14.30	15.30
Бег 100 м, с	14.7	14.8	15.4
Прыжок в длину с места (см)	230	215	200
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	13	10	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	20	15
Челночный бег 3x10 м (с)	7.4	8.0	8.3

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 2 000 м (мин, с)	11.20	12.00	13.00
Бег 100 м, с	16.8	17.4	18.0
Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	10	5
Челночный бег 3x10 м (с)	8.6	9.2	9.6
Наклон вперед из положения стоя, см	18	15	10

3. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

3.1 Условия проведения промежуточной аттестации

Зачет с оценкой проводится в группе в количестве – не более 25 человек.

Время выполнения задания – 90 минут/

3.2 Критерии оценки

Оценки «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавший умение применять теоретические сведения для решения практических задач, умеющий находить необходимую информацию и использовать ее.

Оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по учебной дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой 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.

3.4 Критерии оценивания контролируемых компетенций

Результаты (освоенные компетенции)	Критерии
ОК 04	Соблюдает этику поведения в коллективе и в команде, эффективно взаимодействует с педагогом и обучающимися.
ОК 08	Демонстрирует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 1.11	Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.
---------	--

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

ОК 04	
1	1
2	3
3	Сила
4	Физическое воспитание
5	Двигательное умение
6	Общей выносливостью
7	Относительная сила
ОК 08	
1	3
2	2
3	Физические упражнения
4	Врачебный контроль
5	1 раз в 4 года
6	Планирование
7	План-конспект урока
ПК1.11	
1	2
2	4
3	Ловкость (координация)
4	Быстрота
5	6
6	Физическое развитие
7	Физическое совершенство

Ответы сформированности компетенции: **ОК 04**

1. К ациклическим относятся такие упражнения, на протяжении выполнения которых резко меняется характер двигательной активности. Упражнениями такого типа являются все спортивные игры, спортивные единоборства, метания и прыжки, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения на водных и горных лыжах, в фигурном катании на коньках.
2. Состав крови состоит из жидкой среды – плазмы – и взвешенных в ней форменных элементов (клеток и производных от клеток): эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов.
3. Физическое качество - мышечная сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий обозначается, как сила.
4. Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на приобретение необходимых умений и навыков, а также связанных с этим процессом знаний, называется физическое воспитание.
5. Двигательное умение – степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов, называется двигательным умением.
6. Общая выносливость – это способность человека длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышц называется общей выносливостью.
7. Виды силы- абсолютная и относительная. Относительная сила – сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса, называется относительная сила.

Ответы сформированности компетенции: **ОК 08**

1. Закаливание — это система мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).
2. Официально понятие «олимпийский талисман» было утверждено летом 1972 года на сессии МОК, проходившей в рамках XX Олимпийских игр в Мюнхене. В качестве талисмана может выступать любое существо, отражающее особенности культуры народа страны, принимающей Олимпиаду. Это может быть животное, человек, мифологический или сказочный персонаж.
3. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания, как особый вид двигательной деятельности при помощи которого осуществляется направленное воздействие на физическое развитие занимающихся.
4. Основой врачебного контроля является комплексное обследование, которое должно дать наиболее полную характеристику состояния занимающихся.
5. Олимпийские игры проводятся каждые четыре года, чередуясь между летними и зимними Олимпийскими играми каждые два года в течение четырехлетнего периода.
6. Планирование физического воспитания — это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.
7. В современной педагогической науке план - конспект урока — это полный и подробный план, предстоящего урока, который отражает его содержание и включает развернутое описание каждого его этапа.

Ответ сформированности компетенции: **ПК 1.11**

1. Кросс - это длительный бег по пересеченной местности.
2. Основные физические качества человека: ловкость, быстрота, выносливость, гибкость и сила.

3. Ловкость – применение физических упражнений различной сложности с новыми условиями их выполнения развивает такое физическое качество, как ловкость (координация).
4. Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции с высокого старта; повторный бег с ускорением на дистанции; бег по коротким отрезкам с изменением направления движения (например, 4 раза по 20 м.) и т.д.
5. Шесть игроков волейбольной команды находится на площадке.
6. Физическое развитие человека – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
7. Физическое совершенство человека – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Бланк ответов

ФИО обучающегося _____

Учебная дисциплина _____

Специальность _____

Группа _____ Дата _____

Номер вопроса ОК	Вариант ответа	Номер вопроса ОК	Вариант ответа