

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Российский новый университет»  
Колледж**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура**

**для специальности среднего профессионального образования**

**10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем**

**(базовая подготовка)**

**на базе среднего общего образования**


**Москва 2021**

Одобрена  
предметной (цикловой)  
комиссией по специальности  
09.02.05 Прикладная  
информатика (по отраслям)


Протокол № 08  
от «26» мая 2021 г.

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта для специальности среднего  
профессионального образования 10.02.05  
Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем, утвержденного  
приказом Министерства образования и  
науки Российской Федерации от 09.12.2016  
№ 1553, и учебного плана программы  
подготовки специалистов среднего звена по  
специальности 10.02.05 Обеспечение  
информационной безопасности  
автоматизированных систем.

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии:

 / Аскерова В.И.

Заместитель директора по  
учебно-методической работе:

 / Харчевникова Е.М.

Составители (авторы):

Мосина Елизавета Юрьевна - преподаватель высшей категории по  
физической культуре АНО ВО «Российский новый университет» Колледж  
Морозов Роман Александрович - преподаватель первой категории по  
физической культуре АНО ВО «Российский новый университет» Колледж

Рецензенты: Ахунов Азамат Ринатович, преподаватель высшей  
квалификационной категории ГБПОУ МТК

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ .04 «Адаптивная физическая культура» по специальности СПО 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС СПО 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем и рабочей программой дисциплины ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен: - освоить общие компетенции:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

- получить умения и знания:

<i>уметь</i>	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
<i>знать:</i>	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни;
<i>иметь практический опыт</i>	- использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛИРУЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Перечень контролирующих мероприятий для проведения текущего контроля по дисциплине ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура»:

Номер семестра	Текущая аттестация				
	Тестирование	Опрос	Практические задания	Реферат/ доклад	Формирование портфолио
1,2,3,4,5		+			

Перечень контролирующих мероприятий для проведения промежуточной аттестации по дисциплине ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура»:

Номер семестра	Промежуточная аттестация			
	Курсовая работа	Зачет (1,2,3,4 сем)	Диф. зачет (5сем)	Экзамен
1,2,3,4		+		
5			+	

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- Выбор методики оздоровительной и тренировочной направленности - Выбор методики для развития отдельных физических качеств - Выбор методов физического воспитания с учетом будущей профессиональной деятельности	Опрос
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни	- Роль физической культуры в развитии человека - Основы здорового образа жизни - Принципы физического воспитания - Задачи физического воспитания. - Характеристика средств и методов физического воспитания	Опрос

### 4. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.

**Текущий контроль** знаний представляет собой контроль освоения программного материала учебной дисциплины, с целью своевременной коррекции обучения, активизации самостоятельной работы и проверки уровня знаний и умений обучающихся, сформированности компетенций.

**Промежуточный контроль** по дисциплине позволяет оценить степень выраженности (сформированности) компетенций:

Наименование разделов дисциплины	Тип контрольного задания	
1	2	
Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу
Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу
Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу

Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу
Тема №» 5. Методика оздоровительной тренировки	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу

## 5. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль знаний представляет собой контроль освоения программного материала учебной дисциплины, с целью своевременной коррекции обучения, активизации самостоятельной работы и проверки уровня знаний и умений обучающихся, сформированности компетенций. Результаты текущего контроля заносятся в журналы учебных занятий. Формы текущего контроля знаний: - устный опрос.

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра, после изучения новой темы.

Преподаватель контролирует знание студентом пройденного материала с помощью контрольных вопросов или тестирования.

Вопросы для текущего контроля знаний (устный опрос)

### Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура

#### *Формируемые компетенции — ОК 8*

1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.
2. Физическая культура в социальном развитии человека.
3. Основы здорового образа жизни
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
5. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
6. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
7. Основы здорового образа жизни студента
8. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры
9. Современные физкультурно-оздоровительные технологии
10. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой
11. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий

### Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура

#### *Формируемые компетенции — ОК 8*

1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры
2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура
3. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры

4. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры

5. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания

### **Раздел № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке**

#### **Формируемые компетенции — ОК 8**

1. Основы терренкура и легкой атлетики
2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики
3. Техника ходьбы.
4. Техника легкоатлетических упражнений
5. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики
6. Методика выполнения комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки

### **Раздел № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке**

#### **Формируемые компетенции — ОК 8**

1. Основы подвижных и спортивных игр
2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх
3. Правила подвижных и спортивных игр
4. Техника и тактика игровых действий
5. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр

### **Раздел № 5. Методика оздоровительной тренировки**

#### **Формируемые компетенции — ОК 8**

1. Методы оздоровительных тренировок
2. Техника способов оздоровительной тренировки
3. Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки
4. Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок
5. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений

## **6. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Примерные вопросы для дифференцированного зачета/зачета

### **Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура**

#### **Контролируемые компетенции — ОК 8**

1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.
2. Физическая культура в социальном развитии человека.
3. Основы здорового образа жизни
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
5. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
6. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.

7. Основы здорового образа жизни студента
8. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры
9. Современные физкультурно-оздоровительные технологии
10. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой
11. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий

## **Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура**

### **Контролируемые компетенции — ОК 8**

1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры
2. Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивная физическая культура
3. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры
4. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры
5. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания

## **Раздел № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке**

### **Контролируемые компетенции — ОК 8**

1. Основы терренкура и легкой атлетики
2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики
3. Техника ходьбы.
4. Техника легкоатлетических упражнений
5. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики
6. Методика выполнения комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки

## **Раздел № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке**

### **Контролируемые компетенции — ОК 8**

1. Основы подвижных и спортивных игр
2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх
3. Правила подвижных и спортивных игр
4. Техника и тактика игровых действий
5. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр

## **Раздел № 5. Методика оздоровительной тренировки**

### **Контролируемые компетенции — ОК 8**

1. Методы оздоровительных тренировок
2. Техника способов оздоровительной тренировки
3. Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки
4. Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок
5. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
Обучающийся должен знать:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– положительное влияние занятий адаптивной физкультурой как образа жизни;</li> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– знать основы здорового образа жизни;</li> <li>– применять знания в своей профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фронтальная беседа;</li> <li>– устный опрос;</li> <li>– защита реферата, презентации;</li> <li>– тестирование</li> </ul>
Обучающийся должен уметь:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– повышать реабилитационный потенциал через коррекцию физического развития соответственно ограничениям по здоровью; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение правильно выполнять различные физические упражнения;</li> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка выполнения практических заданий;</li> <li>– выполнение индивидуальных заданий</li> </ul>