

**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
Уметь: 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
Знать: - 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

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