

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области**

«Воскресенский колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по УР

_____ Куприна Н.Л.

« ____ » _____ 2022 г.

ФОНД

ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины

АФК Адаптивная физическая культура

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

профессия: 13450 Маляр строительный

Форма обучения

очная

Воскресенск, 2022 г.

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине **АФК Адаптивная физическая культура** разработан в соответствии с требованиями профессионального стандарта 16.046 Маляр строительный, ЕТКС (Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих (выпуск 3 «Строительные, монтажные и ремонтно-строительные работы, 2007г) по профессии 13450 Маляр строительный.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Воскресенский колледж»

Разработчик: Ильина И.В., преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж», Структурное подразделение № 2.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно- оценочных средств.
 - 1.1.Область применения.
 - 1.2.Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.
2. Комплект фонда оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации по учебной дисциплине.
 - 2.1.Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам).
 - 2.2.Перечень вопросов и заданий для входного контроля знаний по дисциплине.
 - 2.3.Перечень вопросов и заданий для текущего контроля знаний по дисциплине.
 - 2.4.Перечень вопросов и заданий для промежуточной аттестации по дисциплине.
3. Критерии оценивания.

I. Паспорт комплекта контрольно - оценочных средств

1.1 Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу АФК по профессии 13450 Маляр строительный..

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

ФОС разработан в соответствии с основной профессиональной образовательной программой по профессии 13450 Маляр строительный.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

В результате освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающийся должен обладать **следующими умениями:**

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Дополнительные:

У1. оценивание важности физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека;

У2. владение знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры;

У3. владение методами физического воспитания, укрепляющими здоровье и обеспечивающими физическую работоспособность;

У4. владение спортивной технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков;

У5. владение общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовкой;

следующими знаниями:

З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. Основы здорового образа жизни.

Дополнительные:

З2. Теория основ здорового образа жизни посредством физической культуры;

З3. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности;

З4. Влияние современных спортивных методик на совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков;

З5. Общая и специальная профессионально-прикладная физическая подготовка и ее роль в развитии физических качеств;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК) (Технологии формирования ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Дополнительные:

ОК 1. Иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

ОК 2. Знать основы здорового образа жизни;

ОК 3. Уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Предметом оценки служат умения и знания, по дисциплине «Адаптивная физическая культура», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Итоговой аттестацией по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2.1 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Тема	Форма оценивания	
	Текущий контроль	
	Форма контроля	Проверяемые умения, знания
Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Сдача норматив	ОК 02-06 ОК 08 У1-5 ,31-5
Тема 2. Общеразвивающие упражнения	Сдача нормативов	ОК 02-06 ОК 08 У1-5 ,31-5
Тема 3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Тест	ОК 02-06 ОК 08 У1-5 ,31-5
Тема 4. Комплекс гимнастических упражнений	Сдача нормативов	ОК 02-06 ОК 08 У1-5 ,31-5
Тема 5. Игровые виды	Сдача норматив	ОК 02-06 ОК 08 У1-5 ,31-5
Тема 6. Метание меча	Сдача норматив	
Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Сдача норматив	ОК 02-06 ОК 08 У1-5 ,31-5
Тема 8. Физическое совершенствование. Атлетическая гимнастика	Сдача норматив	ОК 02-06 ОК 08 У1-5 ,31-5
Тема 9. Волейбол	Сдача норматив	ОК 02-06 ОК 08 У1-5 ,31-5

--	--	--

2.2. Перечень вопросов и заданий для входного контроля знаний по дисциплине.

Входной контроль по дисциплине не предусмотрен

2.3. Перечень вопросов и заданий для текущего контроля знаний по дисциплине.

Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма. 	<p>Оценка в ходе определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Оценка в ходе выполнения различных приёмов.</p> <p>Оценка в ходе выполнения самостоятельной работы</p> <p>Оценка в ходе определения уровня физической подготовленности</p> <p>Оценка в ходе выполнения различных приёмов.</p> <p>Оценка в ходе освоения коллективизма</p> <p>Оценка в ходе выполнения контрольных нормативов.</p>
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Оценка в ходе подготовки рефератов</p> <p>Оценка в ходе выполнения тестовых заданий.</p> <p>Оценка в ходе выполнения самостоятельной работы</p>

--	--

2.4. Перечень вопросов и заданий для промежуточной аттестации.

Наименование учебной дисциплины	Форма контроля и оценивания	
	Промежуточная аттестация	Текущий контроль
АФК Адаптивная физическая культура	Дифференцированный зачет	Выполнение нормативов

Инструкция для студентов

1 Форма проведения промежуточной аттестации по АФК Адаптивная физическая культура – дифференцированного зачёта.

2 Принципы отбора содержания дифференцированного зачёта :

Ориентация на требования к результатам освоения АФК Адаптивная физическая культура

уметь:

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

знать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

3. Структура дифференцированного зачёта

Обязательная часть включает сдачу контрольных нормативов.

Перечень разделов, тем АФК Адаптивная физическая культура включенных в дифференцированный зачёт:

- лёгкая атлетика
- спортивные игры (волейбол, футбол ,баскетбол)
- спортивная гимнастика

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения:

- практических занятий,
- тестирования,
- опроса,

Тестирование направлено на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области по дисциплине. Тестирование занимает часть учебного занятия (20-30 минут), правильность решения разбирается на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

На практических занятиях осуществляется защита представленных рефератов, а так же сдача нормативов.

Продуктом самостоятельной работы студента, является реферат, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Название упражнений.	Юноши	Девушки
Отжимания в упоре лежа	20раз 5 15раз 4 10раз 3	15 раз 5 10 раз 4 8 раз 3
Вис на перекладине	30 сек 5 25 сек 4 20 сек 3	25 сек 5 20 сек 4 15 сек 3
Поднимание туловища (30сек)	25 раз 5 20 раз 4 15раз 3	20 раз 5 15 раз 4 10 раз 3
Прыжок в длину с места.	190см 5 180 см 4 170 см 3	180 см 5 170 см 4 160 см 3
Метание мяча.	30 м 5 25 м 4 20 м 3	20м 5 15м 4 10м 3
Прыжки через скакалку (без времени)	50р	30р

Тестовые задания по дисциплине:

Вопрос 1. Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

Ответы:

1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 2. Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

Ответы:

1. Лыжи, куртка, шапка;
2. Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.

Вопрос 3. Какая длина и частота спортивного шага?

Ответы:

- 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;
- 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;
- 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;

Вопрос 4. Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

Ответы:

- 1. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;

2.30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;

3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

Вопрос 5. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

Ответы:

По часовой стрелке;

Против часовой стрелке.

Вопрос 6. Сколько весит учебная граната для юношей?

Ответы:

1.600гр.;

2. 700гр.; 3.800гр.

Вопрос 7. Сколько в баскетбольной команде игроков?

Ответы:

1.Четыре человека;

2.Пять человек;

3.Шесть человек.

Вопрос 8. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

Ответы:

1.Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;

2.Оптимальная двигательная активность, систематические занятия

физической культурой;

3.Личная гигиена, рациональное питание;

4.Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.

5.Верно ответы 1,2,3;

6.Верно ответы 1,2,3,4;

Вопрос 9. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

Ответы:

1.Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;

2. Обливание ледяной водой перед сном;

3.Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;

4.Хождение на улице без головного убора.

Вопрос 10. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

Ответы:

1. Мясные и молочные продукты;

2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;

3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;

4. Верно ответы 1,2,3;

5. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;

6. Особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 11. Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?

Ответы:

1.Главный судья; 2.Судья хронометрист; 3.Помощник судьи.

Вопрос 12. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникновении кровотечения из носа?

Ответы: Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

1.Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;

2.На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;

3.Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;

4.В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;

5.Верно ответ 1,2,3;

6.Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 13. Физическая культура это.....?

Ответы: 1.Стремление к высшим спортивным достижениям;

2.Разновидность развлекательной деятельности человека;

3.Часть человеческой культуры.

Вопрос 14. Чем характеризуется утомление?

Ответы:

1.Отказом от работы организма;

2.Временным снижением работоспособности организма;

3.Повышенной частотой сердечных сокращений.

Вопрос 15. Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?

Ответы:

1.Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;

2.Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;

3.Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;

4.Для любителя спорта одежда может быть любой;

5.Верно ответ 1,2,3;

6.Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 16. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?

Справка: *Ушиб* - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

Ответы:

1.В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;

2.В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;

3.На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;

4.Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

Вопрос 17. Как начинается игра в мини-футболе?

Ответы:

1.Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;

2.Вбрасыванием мяча судьёй;

3.Вратарь вводит мяч в игру.

Вопрос 18. Какие действия спортсменов называются самостраховкой?

Ответы:

1.Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;

2.Это проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;

3.Самостраховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;

4. Самостраховка применяется только на занятиях гимнастикой.

Вопрос 19. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?

Ответы:

1.Помощник главного судьи;

2.Судья – хронометрист;

3.Главный судья.

Вопрос 20. Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом?

Ответы:

1.Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;

2.Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;

3. Если разница между двумя подсчетами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;

4. Достаточно замерить пульс у спортсмена;

5.Верно ответ 1,2;

6.Верно ответ 1,2,3.

Вопрос 21. Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?

Ответы:

1.120-150 ударов в минуту;

2.150-180;

3.200-220.

Перечень тем рефератов для студентов относящихся к специальной медицинской группе:

1.Значение физической культуры в улучшении здоровья.

2.Определение понятия "Физическая культура".

3.Цели и задачи физической культуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.

4.Средства лечебной физкультуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.

5.Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.

6.Признаки переутомления при занятиях физической культурой.

7.Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

8.Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

9.Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.

10.Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

11.Физические упражнения для восстановления работоспособности.

12.Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.

13.Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.

14.Упражнения, способствующие развитию гибкости.

15.Комплекс упражнений утренней гимнастики.

16.Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).

17.Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.

18.Техника бега на короткие дистанции.

19.Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.

20. Баскетбол. Техника игры в нападении.
21. Волейбол. Техника игры в нападении.

3. Критерии оценивания

Каждый вид работы оценивается по 5-ти бальной шкале.

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» (отлично)- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» (хорошо)- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» (удовлетворительно)- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» (неудовлетворительно)- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Оценка «5» (отлично)- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» (хорошо)- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» (удовлетворительно)- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» (неудовлетворительно)- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Критерии оценки успеваемости по основам знаний.

Оценка «5» (отлично) выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» (хорошо) ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности, незначительные ошибки

Оценка «3» (удовлетворительно)- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» (неудовлетворительно)- выставляется за непонимание материала программы.