

**РОСЖЕЛДОР**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
"Ростовский государственный университет путей сообщения"  
(ФГБОУ ВО РГУПС)**

---

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор:  
М.А. Кравченко

Кафедра "Физическое воспитание и спорт"

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**  
ОГСЭ.05 "Адаптивная физическая культура"

**по Учебному плану**

специальности среднего профессионального образования  
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Квалификация специалиста среднего звена "Дизайнер"

Ростов-на-Дону  
2024

## Содержание

<b>1. Результаты обучения дисциплины (модуля) .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины (модуля).....</b>	<b>3</b>
<b>3. Оценочные средства для оценки успеваемости студентов.....</b>	<b>4</b>
<b>4. Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций .....</b>	<b>7</b>

## 1. Результаты обучения дисциплины (модуля)

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен овладеть следующими результатами:

Код и наименование компетенции выпускника	Формулировка требований к степени сформированности компетенции
<b>ОК-08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><i>Знает</i> цель и задачи физической культуры, современные оздоровительные системы физического воспитания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><i>Умеет</i>: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; применять средства и методы укрепления здоровья при формировании здорового образа и стиля жизни, необходимого уровня физической подготовленности в процессе профессиональной деятельности.</p>

## 2. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины (модуля)

Индекс и Наименование компетенции	Признаки проявления компетенции в соответствии с уровнем формирования в процессе освоения дисциплины
<b>ОК-08</b>  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><b>недостаточный уровень:</b></p> <p>Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.</p> <p><b>пороговый уровень:</b></p> <p>Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p> <p><b>продвинутый уровень:</b></p> <p>Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.</p> <p><b>высокий уровень:</b></p> <p>Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.</p>

### **3. Оценочные средства для оценки успеваемости студентов**

#### **Перечень вопросов для устного опроса**

1. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Основы здорового образа жизни студента.
3. Основные оздоровительные системы.
4. Физкультурно-спортивные виды активного отдыха.
5. Двигательная активность, ее виды и формы.
6. Двигательные умения и навыки.
7. Основные физические качества.
8. Оценка контроля двигательной активности.
9. Дневник самоконтроля.
10. Современные электронные приложения в спорте.

#### **Перечень вопросов для самоподготовки:**

1. Составить и выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
2. Составить и выполнить комплекс физкультурной паузы.
3. Составить и выполнить комплекс физкультурной минутки.
4. Составить и выполнить комплекс производственной гимнастики.
5. Составить и выполнить комплекс микропаузы активного отдыха.
6. Субъективные и объективные показатели оценки уровня здоровья.
7. Суточный рацион питания.
8. Виды и средства закаливания.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

#### **Перечень контрольных вопросов к зачету:**

Знать:

1. Что такое здоровье? Что понимается под здоровым образом жизни?
2. Правильное питание. Требования к соотношению основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы), калорийности питания.
3. Закаливание. Суть, правила, средства.
4. Факторы здорового образа жизни.
5. Перечислить основные физические двигательные качества.
6. Задачи развития координационных способностей.
7. Раскрыть основные способы контроля за физическим развитием.
8. Характеристика индивидуального физического развития и физической подготовленности, содержание индивидуальных занятий для развития основных физических качеств.
9. Характеристика индивидуальных способов контроля за уровнем физической подготовленности.
10. Строение организма.
11. Принципы оценки телосложения.
12. Физическая культура – средство профилактики отрицательного воздействия стресса.
13. Средства и методы управления своим эмоциональным состоянием.
14. В каких случаях стресс оказывает положительное влияние на организм.
15. Понятие «физическая подготовка», «спортивная подготовка».
16. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.
17. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.
18. Формы организации спортивной подготовки.
19. Планирование и построение спортивной подготовки.
20. Структура и характеристика циклов спортивной подготовки.

21. Что вы знаете о спортивной классификации, о спортивных разрядах и званиях?
22. Что вы знаете об истории Олимпийских игр?
23. Основные правила игры:
  - баскетбол,
  - волейбол,
  - футбол,
  - гандбол,
  - настольный теннис.
24. Структура учебно-тренировочного занятия.
25. Классификация общеразвивающих упражнений.
26. Какие упражнения относятся к специальным.
27. Методические указания по выполнению упражнений.
28. Методика проведения разминки.
29. Общая методика по развитию физических качеств.
30. Задачи утренней гигиенической гимнастики.
31. Методика построения утренней гигиенической гимнастики.
32. Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики
33. Методика построения занятия по развитию общей выносливости.
34. Методика построения занятия по развитию силы.
35. Методика построения занятия по развитию скоростно-силовых качеств.

Уметь:

- 1) Составить и выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- 2) Составить и выполнить комплекс физкультурной паузы.
- 3) Составить и выполнить комплекс физкультурной минутки.
- 4) Составить и выполнить комплекс производственной гимнастики.
- 5) Составить и выполнить комплекс микропаузы активного отдыха.
- 6) Составить комплекс общеразвивающих упражнений определенной направленности.
- 7) Составить комплекс занятий по развитию общей выносливости.

### **Тематика рефератов**

**для обучающихся специальной и подготовительной медицинских групп здоровья**

1. Основы здорового образа жизни.
2. Рациональное питание при занятиях физической культурой.
3. Средства поддержания нормального веса, влияние избыточного веса на состояние здоровья.
4. Влияние курения на организм человека, его роль в развитии заболеваний.
5. Алкоголизм, роль в деградации личности.
6. Наркомания, роль в деградации личности.
7. Токсикомания, роль деградации личности.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни.
10. Закаливание. Значение, средства, методики.
11. Методика и средства физической культуры для развития силы.
12. Методика и средства физической культуры для развития выносливости.
13. Методика и средства для развития гибкости.
14. Методика и средства физической культуры для развития ловкости.
15. Методика и средства физической культуры для развития быстроты.
17. Методика оценки и коррекция телосложения.

19. Личная гигиена физкультурника.
20. Технические приемы игры в баскетбол.
21. Технические приемы игры в гандбол.
22. Технические приемы игры в футбол.
23. Технические приемы игры в волейбол.
24. Ритмическая гимнастика.
25. Атлетическая гимнастика.
26. Развитие туризма и его оздоровительное значение.
32. Терминология в баскетболе, судейство.
33. Терминология в волейболе, судейство.
34. Терминология в футболе, судейство.
35. Терминология в гандболе, судейство.
36. Терминология гимнастических упражнений.
37. Значение упражнений гигиенической гимнастики, комплекс.
38. Спортивная тренировка, ее цели, задачи и принципы.
39. Формы организации спортивной тренировки.
40. Плавание и построение спортивной тренировки.
41. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.
42. Принципы и профилактика спортивного травматизма.
43. Основы лечебной физкультуры.
45. Спорт в физическом воспитании обучающихся.
46. Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных самостоятельных занятий.
47. Характеристика видов спорта, развивающих выносливость.
48. Характеристика видов спорта, развивающих силовые качества.
49. Характеристика видов спорта, развивающих скоростно-силовые качества.
50. Методы проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.
51. Методы составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленностью.
52. Физическая культура в первобытном обществе.
53. Физическая культура в Средние века.
54. Олимпийские игры Древней Греции.
55. Первые Олимпийские игры современности.
56. Образование международного олимпийского комитета.
57. Физическая культура и спорт на службе обороны Родины в годы Великой Отечественной войны.
58. Развитие Олимпийского движения в послевоенные годы.
59. Игры 22 Олимпиады в Москве- новый этап в Олимпийском движении.
60. Современное олимпийское движение.

#### 4. Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

Значение оценки	Уровень освоения компетенции	Шкала оценивания (для аттестационной ведомости, зачетной книжки, документа об образовании)	Шкала оценивания (процент верных при проведении тестирования)
Балльная оценка - "удовлетворительно".	Пороговый	Оценка « <b>удовлетворительно</b> » выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности изложения программного материала и испытывает трудности в выполнении практических навыков.	От 40% до 59%
Балльная оценка - "хорошо".	Базовый	Оценка « <b>хорошо</b> » выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу его излагающему, который не допускает существенных неточностей в ответе, правильно применяет теоретические положения при решении практических работ и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.	От 60% до 84%
Балльная оценка - "отлично".	Высокий	Оценка « <b>отлично</b> » выставляется обучающемуся, глубоко и прочно усвоившему программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагающему, в ответе которого тесно увязываются теория с практикой. При этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, показывает знакомство с литературой, правильно обосновывает ответ, владеет разносторонними навыками и приемами практического выполнения практических работ.	От 85% до 100%

Дуальная оценка - "зачтено".	Пороговый, Базовый, Высокий	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания, умения и навыки, не ниже знания только основного материала, может не освоить его детали, допускать неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности изложения программного материала и испытывает трудности в выполнении практических навыков.	От 40% до 100%
Балльная оценка - "неудовлетворительно", Дуальная оценка - "не зачтено".	Не достигнут	Оценка «неудовлетворительно, не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает ошибки, неуверенно выполняет или не выполняет практические работы.	От 0% до 39%

Автор-составитель:

Доцент

Кафедра "Физическое воспитание и спорт" \_\_\_\_\_

Т.А. Зенкова