

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.10.2023 15:38:06

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 30.10.2023 №4

КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОП.16 Основы адаптивной и оздоровительной физической культуры



Курск 2024

Составитель:

Киперман Я.В., доцент кафедры медико-биологических дисциплин,
оздоровительной и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Курский
государственный университет»

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств,
утверждены на заседании ПЦК

протокол № ____ от « ____ » _____ 202 _ г.

Председатель ПЦК _____

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств,
утверждены на заседании ПЦК

протокол № ____ от « ____ » _____ 202 _ г.

Председатель ПЦК _____

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств,
утверждены на заседании ПЦК

протокол № ____ от « ____ » _____ 201 _ г.

Председатель ПЦК _____

1. Общие положения

Комплект контрольно-оценочных средств (ККОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Обществознание.

ККОС разработан в соответствии с:

- ФГОС СПО по специальности: 49.02.01 Физическая культура;
- рабочей программой учебной дисциплины «Основы адаптивной и оздоровительной физической культуры».

ККОС по учебной дисциплине включает в себя контрольно-оценочные материалы (КОМ), позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных общих компетенций: *ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 3.1; ПК 3.2.; ПК. 3.5.*

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

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра и позволяет проследить формирование компетенций у обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в рамках завершения изучения дисциплины и позволяет определить уровень сформированности общих компетенций у обучающихся.

2. Паспорт контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине ОП.16 Основы адаптивной и оздоровительной физической культуры

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды ПК, ОК	Основные показатели оценки результата (ОПОР)	Наименование разде- ла, темы	Уровень освоения	Наименование контрольно- оценочного средства	
					Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<p>Уметь: - определять цели и задачи, планировать учебные занятия по оздоровительной и адаптивной физкультуре. - ориентироваться в современной системе физического воспитания; - выявлять значимость физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Знать: - историю и этапы развития оздоровительной и адаптивной физкультуры; - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни, основные виды физической</p>	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.	Оперативность поиска и использование информации для профессионального и личностного роста, свободной ориентации в современной системе физического воспитания, знание видов физической культуры и адаптивной физической культуры, умения анализа правовых документов, законов, их применения в последующей	Раздел 1. Основы знаний об адаптивной и оздоровительной физической культуре. Тема 1.1 Общая, оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура.	1	Собеседование Доклад	

культуры; - основы правовых норм.		работе.				
<p>Уметь: -использовать знания о ЗОЖ в профессиональной деятельности, применять средства физической культуры в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, соблюдая технику безопасности.</p> <p>Знать: - основные средства общей и оздоровительной физической культуры; - основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями, спортом.</p>	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.	Умение выделять основные компоненты физической культуры и использовать средства физической культуры в профессиональной деятельности.	Тема 1.2. Основные средства общей и оздоровительной физической культуры.	2	Доклад	
<p>Уметь: - осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения; - вести документацию, обеспечивающую процесс и результаты обучения при проведении уроков и внеурочных занятий по оздоровительной и адаптивной физкультуре.</p> <p>Знать: - основные средства общей и оздоровительной физической культуры;</p>	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.; ПК 1.1.;	Умение использовать знания о дозировании физических нагрузок по частоте сердечных сокращений, по субъективным ощущениям;	Тема 1.3. Способы дозирования физической нагрузки в зависимости от вида занятий.		Доклады Составление планов оздоровительных мероприятий	

- основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями, спортом;						
<p>Уметь: - определять возрастные особенности строения организма детей, подростков и молодежи;</p> <p>Знать: -методы самовоздействия на организм; - психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности; - механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;</p>	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.	Умение использовать различные методы психофизической тренировки и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных и психологических особенностей.	Раздел 2. Психофизическая тренировка (ПФТ) Тема 2.1. Психофизическая тренировка (ПФТ) – новая форма занятий по лечебно - оздоровительной физической культуре.	2	Практические работы № 2-3	
<p>Уметь: - проводить простейшие функциональные пробы; - под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (далее - ЛФК);</p> <p>Знать: - назначение и методику проведения аутотренинга; - методику простейших функциональных проб.</p>	ПК 1.3. ПК 2.4. ПК 3.2.	Умение использовать техники самовнушения для снятия перенапряжения и расслабления мышц, корректировать процесс психофизической тренировки.	Тема 2.2. Вегетативные дистонии. Психофизическая тренировка – способ нормализации состояния вегетативной нервной системы	2	Практическая работа № 4	
<p>Уметь: - определять возрастные особен-</p>	ОК 01.; ОК 02.;	Умение определять типы осан-	Раздел 3. Характеристика типичных нару-			

<p>ности строения организма детей, подростков и молодежи; Знать: - строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной системы</p>	<p>ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 3.1; ПК 3.2.; ПК. 3.5.</p>	<p>ки, ориентироваться в классификации нарушений опорно-двигательного аппарата</p>	<p>шений у инвалидов разных нозологических групп. нарушения опорно-двигательного аппарата. ПФТ как способ их коррекции и оздоровления организма. Тема 3.1. Виды нозологических групп</p>			
<p>Уметь: - определять возрастные особенности строения организма детей, подростков и молодежи; Знать: -методы самовоздействия на организм; - психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности; - методы коррекции и оздоровления организма;</p>	<p>ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.5.</p>	<p>Умение использовать различные методы психофизической тренировки и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных и психологических особенностей.</p>	<p>Тема 3.2. Способы коррекции нарушения осанки средствами физической культуры</p>	<p>2</p>	<p>Практические работы № 5-6</p>	
<p>Уметь: - осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения; - вести документацию, обеспечивающую процесс и результаты обучения при проведении уроков</p>	<p>ПК 1.3. ПК 3.1</p>	<p>Умение использовать знания о дозировании физических нагрузок по частоте сердечных сокращений у лиц</p>	<p>Тема 3.3. Способы дозирования физической нагрузки в зависимости от вида занятий.</p>	<p>2</p>	<p>Практическая работа № 7</p>	

<p>и внеурочных занятий по оздоровительной и адаптивной физкультуре.</p> <p>Знать: - основные средства общей и оздоровительной физической культуры; - основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями, спортом;</p>		с НОДА				
<p>Уметь: - определять возрастные особенности строения организма детей, подростков и молодежи;</p> <p>Знать: -методы самовоздействия на организм; - психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности; - механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;</p>	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 3.1; ПК 3.2.; ПК. 3.5.	Умение использовать различные методы психофизической тренировки и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных и психологических особенностей.	Раздел 4. Нарушение обмена веществ в организме. психофизическая тренировка – способ гармонизации физического развития. Тема 4.1. Психофизическая тренировка (ПФТ) – новая форма занятий по лечебно - оздоровительной физической культуре.	1		
<p>Уметь: - определять возрастные особенности строения организма детей, подростков и молодежи;</p> <p>Знать:</p>	1.2.; ПК 1.3.; ПК 3.1; ПК 3.2.; ПК. 3.5.	Умение использовать различные методы психофизической тренировки и	Тема 4.2. Воздействие основных структурных компонентов ПФТ на обмен	2	Практические работы № 8-9	

<p>-методы самовоздействия на организм; - психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности; - механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;</p>		<p>формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных и психологических особенностей.</p>	<p>веществ и энергии в организме.</p>			
---	--	---	---------------------------------------	--	--	--

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

Предметная (цикловая) комиссия общеобразовательных дисциплин
Перечень тем докладов
по учебной дисциплине «**Основы адаптивной и оздоровительной физической культуры**»

1. Основные проявления заболеваний органов дыхания и механизм лечебного действия физических упражнений при них.
2. Понятие о бронхиальной астме. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения.
3. Понятие об эмфиземе лёгких. Задачи и методика ЛФК с учётом стадии болезни, специальные упражнения.
4. Понятие о пневмонии. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения.
5. Охарактеризуйте основные заболевания органов пищеварения, механизм лечебного действия физических упражнений при них и основы методики ЛФК.
6. Понятие о язвенной болезни желудка и 12-пёрстной кишки. Задачи и методика ЛФК при них в разные периоды.
7. Понятие о заболеваниях толстого и тонкого кишечника. Задачи и методика ЛФК в зависимости от того преобладают ли спастика или агония кишечника и периода заболевания.
8. Понятие о спланхоптозе. Задачи и методика ЛФК.
9. Понятие о холецистите и желчнокаменной болезни. Задачи и методика ЛФК по периодам заболевания.
10. Понятие об ожирении. Виды и степени ожирения. Задачи и методика ЛФК в зависимости от степени ожирения и сопутствующая заболевания.

Критерии оценки:

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление; - четко выстроен; - рассказывается, но не объясняет суть работы;	3 2 1 0

	- зачитывается	
2.	Использование демонстрационного материала: - автор предоставил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался; - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности; - предоставленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно	3 2 1
3.	Качество ответов на вопросы: - отвечает на вопросы; - не может ответить на большинство вопросов; - не может четко ответить на вопросы	3 2 1
4.	Владение научными, техническими терминами: - показано владение научными, техническими терминами; - использованы общенаучные и технические термины; - показано слабое владение научными, техническими терминами	3 2 1
5.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работы; - нечеткие; - имеются, но не доказаны	3 2 1
Итого максимально:		15

Доклады и сообщения оцениваются по пятибалльной системе

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он набрал 13-15 баллов

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он набрал 10-12 баллов

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он набрал 7-10 баллов

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он набрал менее 7 баллов.

Составитель _____ Я. В. Киперман
(подпись)

« » 2020г.

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

Предметная (цикловая) комиссия
общеобразовательных дисциплин

**Вопросы для обсуждения
по учебной дисциплине
«Основы адаптивной и оздоровительной физической культуры»**

1. Основные проявления заболеваний органов дыхания и механизм лечебного действия физических упражнений при них.
2. Понятие о бронхиальной астме. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения.
3. Понятие об эмфиземе лёгких. Задачи и методика ЛФК с учётом стадии болезни, специальные упражнения.
4. Понятие о пневмонии. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения.
5. Охарактеризуйте основные заболевания органов пищеварения, механизм лечебного действия физических упражнений при них и основы методики ЛФК.
6. Понятие о язвенной болезни желудка и 12-пёрстной кишки. Задачи и методика ЛФК при них в разные периоды.
7. Понятие о заболеваниях толстого и тонкого кишечника. Задачи и методика ЛФК в зависимости от того преобладают ли спастика или агония кишечника и периода заболевания.
8. Понятие о спланхоптозе. Задачи и методика ЛФК.
9. Понятие о холецистите и желчнокаменной болезни. Задачи и методика ЛФК по периодам заболевания.
10. Понятие об ожирении. Виды и степени ожирения. Задачи и методика ЛФК в зависимости от степени ожирения и сопутствующая заболевания.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют ошибки при изложении теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения, предоставляет полные и развернутые ответы на вопросы повышенной сложности

- оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют ошибки при изложении теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения, допускает ошибки или не отвечает на вопросы

- оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом на минимально допустимом уровне, отсутствуют ошибки при описании теории, испытывает затруднения в формулировке собственных обоснованных и аргументированных суждений
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не владеет теоретическим материалом, допуская ошибки по существу рассматриваемых (обсуждаемых) вопросов

Составитель _____ Я.В. Киперман
(подпись)

« » 2020г.

4. Результаты освоения дисциплины, подлежащие промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по оздоровительной и адаптивной физкультуре. - Проводить учебные занятия по оздоровительной и адаптивной физкультуре. - Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения. - Проводить внеурочные мероприятия и занятия по оздоровительной и адаптивной физкультуре. - Вести документацию, обеспечивающую процесс и результаты обучения при проведении уроков и внеурочных занятий по оздоровительной и адаптивной физкультуре. - Использовать навыки в применении учебного и лабораторного оборудования компьютерной техники и тренажерных устройств. <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Историю и этапы развития оздоровительной и адаптивной физкультуры. - Технику выполнения упражнений по оздоровительной и адаптивной физкультуре. - Содержание, формы организации и методику 	<p>индивидуальные творческие задания доклады практические работы самостоятельные работы</p>

проведения занятий по оздоровительной и адаптивной физкультуре.

- правила личной и общественной дисциплины, предупреждение травматизма при занятиях оздоровительной и адаптивной физкультурой

ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 2 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК1.1. Планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно- массовые мероприятия.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

контрольная работа

тестирование

Дифференцированный зачет

5. Структура контрольного задания

5.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Вопросы к дифференцированному зачету по учебной дисциплине «Основы адаптивной и оздоровительной физической культуры»

1. Дайте понятие о ЛФК и её средствах.
2. Назовите формы ЛФК и охарактеризуйте их.
3. Дайте определение понятия “реабилитация”, место ЛФК в реабилитации.
4. Классификация и характеристика физических упражнений в ЛФК.
5. Методика лечебного применения физических упражнений в ЛФК.
6. Способы дозировки физических упражнений в ЛФК.
7. Градация интенсивности физических упражнений в ЛФК.
8. Лечебная, тонизирующая (поддерживающая) и тренирующая дозировка в ЛФК.
9. Методы врачебно-педагогической оценки воздействия физических нагрузок и эффективности проведённых курсов ЛФК.
10. Периоды лечебного применения физических упражнений.
11. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
12. Охарактеризуйте виды двигательных режимов в лечебно-профилактических учреждениях.
13. Расскажите об истории применения физических упражнений с лечебной целью в глубокой древности и до XVIII века.
14. История интереса к лечебному использованию физических упражнений в России.
15. Механизм лечебного воздействия физических упражнений: тонизирующее влияние, трофическое действие, формирование компенсаций, нормализация функций.
16. Основная симптоматология при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
17. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
18. Основы методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
19. Понятие об атеросклерозе. Задачи и методика ЛФК при разных стадиях заболевания.
20. Понятие нарушения ОДА. Задачи и методика ЛФК для лиц с ПОДА.

5.2. Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 мин.;

Выполнение 30 мин.;

Оформление и сдача 5 мин.;

Всего 45 мин.

По каждому показателю оценки результата выставляется 1 балл (соответствие эталону) или 0 баллов (несоответствие эталону).

Шкала оценки образовательных достижений

Количество правильных ответов	Оценка уровня подготовки	
	Балл (отметка)	вербальный аналог
12-14	5	отлично
10-12	4	хорошо
7-10	3	удовлетворительно
0-7	2	неудовлетворительно

6. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

Основные источники:

1. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям» - М. 2005г.-192 с.
2. Давыдовский И. В. «Геронтология» М., « Медицина» 2009.
3. Мотылянская Р.Е.«Врачебный контроль при массовой физкультурно- оздоровительной работе.» М.,1990.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.- М..2001.- 446с.
5. Менхин Ю.В. и Менхин А.В. «Оздоровительная гимнастика; теория и методика»- Ростов на Дону «Феникс». 2002
6. Смирнов В.М «Физиология физического воспитания и спорта».Изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС 2002
7. Жданова Л.А. Оздоровление детей в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие / Л.А. Жданова, Н.Н. Нежкина, Н.А. Гречин и др. Иваново: ИПК и ППК, 2006.
8. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В.А. Епифанова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 2001.
9. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка в коррекции вегетативных дистоний у детей / Н.Н. Нежкина, Л.А. Жданова, И.Е. Бобошко, А.М. Ширстов. Иваново: ГОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2003.
10. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка как основа новых вариативных программ по физическому воспитанию школьников /
11. Н.Н. Нежкина, Н.А. Гречин, Л.А. Жданова // Дети России образованны и здоровы: материалы 3-й Всероссийской научно-практической конференции. Москва, 28 - 29 октября, 2005.
12. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка – основа вариативных программ по физическому воспитанию детей в учреждениях образования: Учебно-методическое пособие / Н.Н. Нежкина, Л.А. Жданова, М.К. Майорова и др. Иваново: ИПК и ППК, 2005.

Дополнительные источники:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории и спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев.,1999.
2. Введение в теорию физической культуры: Учеб. Пособие для ин – тов. физ. Культуры: физкультура и спорт, 1999.
3. Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования (ПР. Минобразования от 19.052010г №1235).

4. Физиологические основы адаптации организмов. Иванов К.П. 2000г.
5. Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию., М 2007г.
6. Холодов Ж. К.,Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М., 2000 – 480с.
- 7.Физическая культура. 1 – 11 кл.: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений /Авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. М.: Дрофа, 2004.
8. Школы здоровья в России: принципы и организация работы. Мониторинг развития и эффективность / под ред. В.Р. Кучмы. – М.: Просвещение. 2012. – 253 с. – (Работаем по новым стандартам).

Интернет-ресурсы:

1. Сайт « Физическая культура» www.roster.ru