**Правительство Ленинградской области**

**Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области**

**Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области**

**«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«**Физическая культура**»

**Уровень профессионального образования**

Среднее профессиональное образование

Образовательная программа

подготовки специалистов среднего звена

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника

Специалист по информационным системам

Форма обучения: очная

Гатчина

2024

Фонд оценочных средств для проведения процедур внутренней и внешней оценки качества образовательной деятельности по дисциплине «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 09 декабря 2016 г. № 1565.

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик(и): преподаватель, А.П. Соколов

**1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкала оцени­вания** | **Планируемые результаты обучения** | **Критерии оценивания результатов обучения** |  |  |  |
| **Оценка «неудовлетво­рительно» / «незачет»** | **Оценка «удовлетвори­тельно» / «зачтено»** | **Оценка «хорошо» / «зачтено»** | **Оценка «отлично» / «зачтено»** |
| **ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности** |  |  |  |  |  |
| **Описание показателей и критериев оценивания компетенций ОК 07** | Знать роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Не знает. Допускает грубые ошибки | Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок | Знает достаточно в базовом объеме | Демонстрирует высокий уровень знаний |
| Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Не умеет. Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки | Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок | Умеет применять знания на практике в базовом объеме | Демонстрирует высокий уровень умений |
| Владеть навыком организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Не владеет. Демонстрирует низкий уровень владения, допуская грубые ошибки | Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок | Владеет базовыми приемами | Демонстрирует владения на высоком уровне |

**2. Оценочные средства для проведения процедур внутренней и внешней оценки качества образовательной деятельности**

Тестовые задания для оценивания компетенции:

**ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Формулировка и содержание задания | Правильный ответ |
| 1 | Какой цвет олимпийских колец символизирует Европу? а) Красный б) Синий в) Зеленый г) Желтый | б) Синий |
| 2 | Что такое ЧСС? а) Частота сердечных сокращений б) Число силовых упражнений в) Частота спортивных соревнований г) Чистота спортивной ходьбы | а) Частота сердечных сокращений |
| 3 | Как называется бег на самую длинную олимпийскую дистанцию в легкой атлетике? а) 5000 м б) 10000 м в) Марафон (42 км 195 м) г) 3000 м с препятствиями | в) Марафон (42 км 195 м) |
| 4 | Какое упражнение является основным для развития гибкости позвоночника? а) Отжимания б) Прыжки на скакалке в) Наклоны вперед г) Приседания | в) Наклоны вперед |
| 5 | В каком году прошли первые современные Олимпийские игры? а) 1900 г. б) 1896 г. в) 1912 г. г) 1888 г. | б) 1896 г. |
| 6 | Как называется положение тела при выполнении упражнений, когда плечи находятся выше точек опоры? а) Вис б) Упор в) Сед г) Стойка | б) Упор |
| 7 | Какой спортивный инвентарь используется в кёрлинге? а) Молот б) Грабли в) Камень г) Ядро | в) Камень |
| 8 | Какие из перечисленных видов спорта входят в программу современных зимних Олимпийских игр? (Выберите 3 варианта) а) Биатлон б) Крикет в) Фигурное катание г) Бейсбол д) Хоккей с шайбой | а, в, д |
| 9 | Какие физические качества развивают занятия лёгкой атлетикой? (Выберите 3 варианта) а) Скорость б) Гибкость в) Выносливость г) Сила д) Координация | а, в, г |
| 10 | Какие из перечисленных факторов важны для восстановления организма после физической нагрузки? (Выберите 3 варианта) а) Полноценный сон б) Употребление фастфуда в) Рациональное питание г) Водные процедуры д) Активный отдых | а, в, г |
| 11 | Какие из перечисленных упражнений относятся к общей физической подготовке (ОФП)? (Выберите 3 варианта) а) Бег б) Подтягивания в) Жонглирование г) Прыжки в длину д) Отжимания | а, б, д |
| 12 | Какие из перечисленных городов были столицами летних Олимпийских игр? (Выберите 3 варианта) а) Москва (1980 г.) б) Париж в) Нью-Йорк г) Берлин д) Лондон | а, б, д |
| 13 | Какие виды относятся к спортивным играм с мячом? (Выберите 3 варианта) а) Волейбол б) Плавание в) Баскетбол г) Теннис д) Тяжёлая атлетика | а, в, г |
| 14 | Какие из перечисленных условий необходимы для закаливания организма? (Выберите 3 варианта) а) Постепенность б) Систематичность в) Случайность г) Постоянство д) Редкость проведения процедур | а, б, г |
| 15 | Установите соответствие между олимпийским видом спорта и необходимым для него инвентарём: 1) Фехтование 2) Стрельба из лука 3) Теннис  А) Лук и стрелы Б) Ракетка и мяч В) Рапира | 1 - В 2 - А 3 - Б |
| 16 | Установите соответствие между физическим качеством и тестом для его оценки: 1) Сила 2) Гибкость 3) Выносливость  А) Наклон вперёд из положения сидя Б) Подтягивание на перекладине В) Бег на 1000 м | 1 - Б 2 - А 3 - В |
| 17 | Какие из перечисленных ценностей пропагандирует олимпийское движение? (Выберите 3 варианта) а) Дружба б) Совершенство в) Уважение г) Соперничество д) Преимущество | а, б, в |
| 18 | Какие из перечисленных правил важно соблюдать на утренней зарядке? (Выберите 3 варианта) а) Постепенное увеличение нагрузки б) Выполнение упражнений после еды в) Соблюдение последовательности упражнений г) Занятия в душном помещении д) Контроль дыхания во время упражнений | а, в, д |
| 19 | Основное специфическое средство физического воспитания - это физическое \_\_\_\_\_\_\_\_\_. | упражнение |
| 20 | Девиз Олимпийских игр - "Быстрее, выше, \_\_\_\_\_\_\_\_\_!" | сильнее |