**Правительство Ленинградской области**

**Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области**

**Автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области**

**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ФИНАНСОВ, ПРАВА И ТЕХНОЛОГИЙ»**

**(АОУ ВО ЛО «ГИЭФПТ»)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**БД.07** «**Физическая культура**»

**Уровень профессионального образования**

Среднее профессиональное образование

Образовательная программа

подготовки специалистов среднего звена

Специальность 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Квалификация выпускника

Специалист по поварскому и кондитерскому делу

Форма обучения: очная

Гатчина

2022

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 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, 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 СПО В.А. Цыбульский,

преподаватель СПО, 1 категории Е.Н. Васильева

**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 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами** | | | | | |
| **Описание показателей и критериев оценивания компетенций ОК-04** | Знает:  готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  понимать и использовать преимущества  командной и индивидуальной работы;  принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  признавать свое право и право других людей на ошибки;  развивать способность понимать мир с позиции другого человека. | Не знает. Допускает грубые ошибки | Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок | Знает достаточно в базовом объеме | Демонстрирует высокий уровень знаний |
| Умеет:  использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 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 |
| Владеет:  современными технологиями укрепления  и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. | Не владеет. Демонстрирует низкий уровень владения, допуская грубые ошибки | Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок | Владеет базовыми приемами | Демонстрирует владения на высоком уровне |
| **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-08** | Знает:  готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  наличие мотивации к обучению и личностному развитию; в части физического воспитания:  сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;  самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  давать оценку новым ситуациям;  расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  оценивать приобретенный опыт;  способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. | Не знает. Допускает грубые ошибки | Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок | Знает достаточно в базовом объеме | Демонстрирует высокий уровень знаний |
| Умеет:  использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). | 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 |
| Владеет:  современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере. | 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 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Формулировка и содержание задания** | **Правильный ответ** |
|  | **Физическая культура ориентирована на совершенствование...**  1) физических и психических качеств людей;  2) техники двигательных действий;  3) работоспособности человека;  4) природных физических свойств человека. | 4 |
|  | **Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**  1) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;  2) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;  3) утомлением, возникающим в результате их выполнения;  4) частотой сердечных сокращений. | 1 |
|  | **Под быстротой как физическим качеством понимается:**  1) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;  2) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы выполнять движения за кратчайший промежуток времени;  3) способность человека быстро набирать скорость. | 2 |
|  | **Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе…**  1) обеспечения полноценного физического развития;  2) совершенствования телосложения;  3) закаливания и физиотерапевтических процедур;  4) формирования двигательных умений и навыков. | 1 |
|  | **Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**  1) безопасность занимающихся;  2) лучшее выполнение упражнений;  3) рациональное использование инвентаря. | 1 |
|  | **Установите соответствие между понятиями и их определениями**   |  |  | | --- | --- | | **6.1** важное оздоровительное средство, которое способствует более быстрому врабатыванию организмав трудовой день студента **– это ….** | a) валеология  б) закаливание  в) зарядка  г) кувырок  д) утомление | | **6.2.** система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных факторов **– это** | | **6.3.** Наука о здоровье человека называется …. | | **6.4.** Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела**– это …** | | **6.5.** Временное снижение работоспособности человека – **это ….** | | 6.1. в  6.2. б  6.3. a  6.4. г  6.5. д |
|  | **Установите соответствие между задачами и способами их выполнения**   |  |  | | --- | --- | | **ЗАДАЧА**  **7.1.** снижение утомления  **7.2.** увеличение работоспособности | **СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ**  А) достаточное снабжение кислородом мышц и тканей организма  Б) увеличить содержание гемоглобина в крови  В) уменьшить поступление из мышц в кровь продуктов распада (молочной кислоты)  Г) активно проводить мероприятия по закаливанию организма  Д) регулярно заниматься различными физическими упражнениями и видами спорта | | 7.1. - А, В, Д  7.2. - Б, Г, Д |
|  | **Установите соответствие между понятиями**   |  |  | | --- | --- | | **8.1.** состояние полного физического, душевного (психического) и социального благополучия | а) гипокинезия  б) гигиена  в) здоровье  г) физическое воспитание | | **8.2.** наука о сохранении и укреплении здоровья населения | | **8.3.** Резкое снижение двигательной активности человека называется | | **8.4.** часть физической культуры, организованный процесс направленного использования накопленных поколениями достижений физической культуры для физического совершенствования человека, содействие гармоничному развитию личности | | 8.1. - с  8.2. - б  8.3. - а  8.4. - г |
|  | **Установите соответствие между задачами и способами их выполнения**   |  |  | | --- | --- | | **ЗАДАЧИ**   * 1. увеличение максимального потребления кислорода (МПК) до 5-6 л/минуту   2. добиться максимальной величины минутного объема крови   3. улучшение легочной вентиляции | **СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ**  А) выполнять циклические упражнения по пересеченной местности (бег, лыжи)  Б) применять циклические упражнения в больших объемах и малой интенсивности  В) выполнять скоростные упражнения с максимальной частотой сердечных сокращений (ЧСС)  Г) проводить занятия на выносливость в горной местности | | 9.1. – А  9.2. - В  9.3. – Б, Г |
|  | **Установите соответствие между задачами и способами их выполнения**   |  |  | | --- | --- | | **10.1.** Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей | а) закаливание  б) травма  в) здоровье  г) гибкость | | **10.2.** Способность выполнять движения с большой амплитудой называется | | **10.3.** Система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных факторов | | **10.4.** Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия | | 10.1. - б  10.2. - г  10.3. - а  10.4. - в |
|  | **Установите правильную последовательность приемов в массаже**  1) выжимание  2) активные и пассивные движения с сопротивлением  3) растирание  4) поглаживание  5) ударные приемы  6) встряхивание  7) разминание | 1 (4)  2 (1)  3 (7)  4 (3)  5 (2)  6 (5)  7 (6) |
|  | **Расставьте по порядку освоения следующие виды процедур при закаливании водой**  1) купание; 2) обливание; 3) обтирание; 4) душ | 3, 2, 4, 1 |
|  | **Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки**  1) упражнения на развитие гибкости  2) на развитие мышц брюшного пресса  3) на формирование поз тела и походки  4) на развитие мышечно-суставной чувствительности | 3, 4, 1, 2 |
|  | **Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию**  1) углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения  2) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства  3) ознакомление, первоначальное разучивание движения | 3, 1, 2 |
|  | **Выберите правильное определение**  1) Кросс – это бег с ускорением 2) Кросс – это бег по искусственной дорожке стадиона 3) Кросс – это бег по пересеченной местности | 3 |
|  | **Выберите правильное определение**   1. Отжимания это базовые упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса 2. Подтягивание на перекладине – это базовые упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса | 1 |
|  | **Выберите ложное утверждение**   1. Продолжительность игры в баскетбол 4 тайма по 15 минут 2. Продолжительность игры в баскетбол 4 тайма по 10 минут | 2 |
|  | **Дополните предложение правильным ответом:** «*Способ спортивного плавания, возникший как разновидность брасса, называется* **…..** | **дельфин**. (Способ спортивного плавания - разновидность брасса.) |
|  | **Дополните предложение правильным ответом:** *Двигательное действия, направленные на реализацию задач физического воспитания, сформированные и организованные по его закономерностям называются….* | физическими упражнениями |
|  | **Дополните предложение правильным ответом:** *Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств называется* | физическим воспитанием |

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»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Формулировка и содержание задания** | **Правильный ответ** |
|  | **Бег на 100 метров является тестом на**  1) общую выносливость;  2) скоростно-силовую подготовленность;  3) силовую подготовленность. | 2 |
|  | **Общая выносливость – это способность эффективно выполнять физические упражнения, несмотря на возникающее утомление**  1) длительное время выполнять физические упражнения;  2) эффективно выполнять физические упражнения, несмотря на возникающее утомление;  3) выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения;  4) в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы. | 2 |
|  | **Основные направления использования физической культуры способствуют формированию…**  1) базовой физической подготовленностью;  2) профессионально прикладной физической подготовке;  3) восстановлений функций организма после травм и заболеваний;  4) всего вышеперечисленного. | 4 |
|  | **Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**  1) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;  2) аэробика;  3) альпинизм;  4) велосипедный спорт. | 1 |
|  | **Быстрота — это:**  1) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;  2) способность человека быстро набирать скорость;  3) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции. | 1, 2 |
|  | **Установите соответствие между действиями и способами выполнения**   |  |  | | --- | --- | | **ДЕЙСТВИЕ**  1) низкий старт (бег 100м)  2) стартовый разбег  3) бег по дистанции  финиш | **СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ**  А) стартовые ускорения с максимальной работой рук  Б) вынос маховой ноги вперед  В) выпрямление туловища, активная работа рук  Г) финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса  Д) бег в положении наклона туловища вперед | | 1. А 2. Б, В 3. Д, Г |
|  | **Установите соответствие между задачами и способами их выполнения**   |  |  | | --- | --- | | **ЗАДАЧА**  1) сохранение энергетического баланса  2) сохранение нормального веса тела | **СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ**  А) работа внутренних органов  Б) физическая работа  В) умственная работа  Г) поддержание постоянной температуры тела  Д) увеличение расхода энергии за счет повышения двигательной активности  Е) соблюдение режима питания | | 1 - А, Д  2 - Б, Е |
|  | **Установите соответствие между задачами и способами их выполнения**   |  |  | | --- | --- | | **ЗАДАЧИ**   1. увеличение максимального потребления кислорода (МПК) до 5-6 л/минуту 2. добиться максимальной величины минутного объема крови 3. улучшение легочной вентиляции | **СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ**  А) выполнять скоростные упражнения с максимальной частотой сердечных сокращений (ЧСС)  Б) применять циклические упражнения в больших объемах и малой интенсивности  В) выполнять циклические упражнения по пересеченной местности (бег, лыжи)  Г) проводить занятия на выносливость в горной местности | | 1 – В, Г  2 – А  3 – Г |
|  | **Установите соответствие между видами спорта и описанием**   |  |  | | --- | --- | | **ВИДЫ СПОРТА.**  1. Легкая атлетика.  2. Плавание.  3. Баскетбол.  4. Волейбол.  5. Гимнастика. | **ОПИСАНИЕ**  А) кроль на груди;  Б) бег на 100м;  В) верхняя подача;  Г) кувырок вперед;  Д) бросок по кольцу. | | 1 - Б  2 – А  3 – Д  4 – В  5 - Г |
|  | **Установите соответствие между физическими свойствами и описанием**   |  |  | | --- | --- | | **ФИЗИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА**  1. Сила  2. Выносливость  3. Быстрота  4. Гибкость | **ОПИСАНИЕ**  А) выполнение движений большой амплитудой;  Б) способность человека выполнять движения за короткий промежуток времени;  В) способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;  Г) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. | | 1 – В  2 – Г  3 – Б  4 – А |
|  | **Установите соответствие спортивной обувью и видами спорта**   |  |  | | --- | --- | | **СПОРТИВНАЯ ОБУВЬ**   1. Кроссовки 2. Бутсы 3. Шиповки 4. Коньки | **ВИД СПОРТА**  А) хоккей  Б) легкая атлетика  В) футбол  Г) баскетбол | | 1 – Г  2 – В  3 – Б  4 – А |
|  | **В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия:**  1) дыхательные упражнения;  2) легкий продолжительный бег;  3) прыжковые упражнения с отягощением и без;  4) дыхательные упражнения в интервалах отдыха;  5) повторный бег на короткие дистанции;  6) ходьба. | 5, 4, 3, 2, 6,1 |
|  | **Формирования правильной осанки**  1) упражнения на развитие гибкости;  2) на развитие мышц брюшного пресса;  3) на формирование поз тела и походки;  4) на развитие мышечно-суставной чувствительности. | 3, 4, 1, 2 |
|  | **В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения**  **в комплексе утренней гигиенической гимнастики:**  1) дыхательные упражнения;  2) потягивания;  3) бег с переходом на ходьбу;  4) прыжки;  5) упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;  6) ходьба с постепенным повышением частоты шагов. | 2, 6, 1, 5,4,3 |
|  | **Расставьте по порядку применения пять разделов содержания спортивной тренировки**  1) тактическая подготовка;  2) теоретическая;  3) физическая;  4) техническая;  5) психологическая. | 2, 3, 4, 1, 5 |
|  | **Завершите предложение:** *Проведение занятий на свежем воздухе с акцентом на циклические виды спорта (лыжи, коньки, велосипед, гребля) способствуют …….* | Тренировке сердечной мышцы |
|  | **Завершите предложение**: *Сохранению нормального веса тела способствует …(назвать цель)* | Физическая активность |
|  | **Завершите предложение:** *Бросок по кольцу характерен для ….. (назвать вид спорта)* | Баскетбола |
|  | **Укажите ложное предложение:**  1) Наука о здоровье человека называется валеология;  2) Здоровый организм не способен переносить большие физические нагрузки. | 2 |
|  | **Укажите верное предложение:**  1) Специфический эффект закаливания – это повышение устойчивости организма к воздействию определенных метеорологических факторов под влиянием закаливающих процедур;  2) основное правило закаливания организма: *чем холоднее вода, тем дольше вода должна соприкасаться с телом.* | 1 |