**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

Разработчик мультимедийных веб-приложений

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 | Как называется ходьба на лыжах по подготовленной трассе? а) Коньковый ход б) Классический ход в) Горнолыжный спуск г) Фристайл | б) Классический ход |
| 2 | Сколько игроков в баскетбольной команде находятся на площадке во время игры? а) 5 б) 6 в) 7 г) 8 | а) 5 |
| 3 | Как называется способ плавания, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения? а) Кроль б) Брасс в) Баттерфляй г) На спине | б) Брасс |
| 4 | Что измеряют с помощью спирометра? а) Мышечную силу б) Жизненную емкость легких в) Гибкость позвоночника г) Частоту пульса | б) Жизненную емкость легких |
| 5 | Какой снаряд используется в спортивной гимнастике для упражнений у женщин? а) Кольца б) Конь в) Брусья разной высоты г) Перекладина | в) Брусья разной высоты |
| 6 | Что такое "стретчинг"? а) Силовая тренировка б) Упражнения на растяжку в) Кардионагрузка г) Скоростная тренировка | б) Упражнения на растяжку |
| 7 | Как называется передача мяча в волейболе? а) Аут б) Пас в) Дриблинг г) Блок | б) Пас |
| 8 | Какие из перечисленных упражнений развивают координацию? (Выберите 3 варианта) а) Кувырки б) Ходьба по гимнастическому бревну в) Жим штанги лежа г) Прыжки на скакалке д) Метание мяча в цель | а, б, д |
| 9 | Какие из перечисленных видов спорта относятся к циклическим? (Выберите 3 варианта) а) Бег на длинные дистанции б) Плавание в) Теннис г) Велоспорт д) Фехтование | а, б, г |
| 10 | Какие из перечисленных факторов влияют на развитие силы? (Выберите 3 варианта) а) Количество подходов и повторений б) Вес отягощения в) Цвет спортивной формы г) Интервалы отдыха между подходами д) Музыкальное сопровождение | а, б, г |
| 11 | Какие из перечисленных тестов определяют уровень физической подготовленности? (Выберите 3 варианта) а) Бег на 100 метров б) Прыжок в длину с места в) Чтение вслух г) Подтягивание на перекладине д) Решение математических задач | а, б, г |
| 12 | Какие из перечисленных правил техники безопасности нужно соблюдать в спортивном зале? (Выберите 3 варианта) а) Проверять исправность инвентаря б) Заниматься в спортивной форме в) Выполнять упражнения без разминки г) Соблюдать интервалы между снарядами д) Игнорировать команды преподавателя | а, б, г |
| 13 | Какие из перечисленных качеств развивают командные виды спорта? (Выберите 3 варианта) а) Взаимовыручка б) Коллективизм в) Тактическое мышление г) Индивидуализм д) Равнодушие к результатам команды | а, б, в |
| 14 | Какие из перечисленных упражнений относятся к ОРУ (общеразвивающим упражнениям)? (Выберите 3 варианта) а) Наклоны туловища б) Вращения руками в) Приседания г) Толкание ядра д) Прыжки с шестом | а, б, в |
| 15 | Установите соответствие между видом спорта и инвентарем: 1) Бадминтон 2) Теннис 3) Фехтование  А) Ракетка и мяч Б) Ракетка и волан В) Рапира | 1 - Б 2 - А 3 - В |
| 16 | Установите соответствие между физическим качеством и тестовым упражнением: 1) Гибкость 2) Скорость 3) Сила  А) Бег на 30 метров Б) Подтягивание В) Наклон вперед из положения сидя | 1 - В 2 - А 3 - Б |
| 17 | Какие из перечисленных условий необходимы для эффективного развития выносливости? (Выберите 3 варианта) а) Систематичность тренировок б) Постепенное увеличение нагрузки в) Продолжительность выполнения упражнений г) Максимальная интенсивность на каждой тренировке д) Редкие нерегулярные занятия | а, б, в |
| 18 | Какие из перечисленных упражнений используются для формирования правильной осанки? (Выберите 3 варианта) а) Упражнения у гимнастической стенки б) Лежание на наклонной поверхности в) Ношение тяжестей в одной руке г) Плавание д) Упражнения с гимнастической палкой | а, г, д |
| 19 | Комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна, называется \_\_\_\_\_\_\_\_ зарядка. | утренняя |
| 20 | В баскетболе попадание мяча в кольцо называется \_\_\_\_\_\_\_\_. | бросок |