**Государственное автономное образовательное учреждение**

**высшего образования Ленинградской области**

**«ГАТЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ГАОУ ВО ЛО «ГГУ»)**



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**СГ.04 Физическая культура**

**Уровень профессионального образования**

Среднее профессиональное образование

Образовательная программа

подготовки специалистов среднего звена

Специальность 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Квалификация выпускника

Специалист по документационному обеспечению управления и архивному делу

Форма обучения: заочная

Гатчина

2023

Фонд оценочных средств для проведения процедур внутренней и внешней оценки качества образовательной деятельности по дисциплине СГ.04 Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО) по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2022 г. N 778 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 30 сентября 2022 г., регистрационный N 70318).

Организация – разработчик: ГАОУ ВО ЛО «Гатчинский государственный университет»

Разработчики:

преподаватель СПО В.А. Цыбульский,

преподаватель СПО, 1 категории Е.Н. Васильева

Рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии факультета ШОТ, протокол № 12 от 22.12.2024 г.

**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 08.** | Знает:  - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни;  - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  - средства профилактики перенапряжения. | Не знает. Допускает грубые ошибки | Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок | Знает достаточно в базовом объеме | Демонстрирует высокий уровень знаний |
| Умеет:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | 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:  - двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спортивных игр, методикой составления занятий с учётом профессиональной деятельности, выполнять упражнения технически правильно и индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств физической культуры. | 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»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Формулировка и содержание задания** | **Правильный ответ** |
| 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. | **Легочная вентиляция – это?**  1) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;  2) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха;  3) количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы;  4) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза). | 1 |
| 3. | **Основоположником отечественной системы физического воспитания является?**  1) Сухомлинский  2) Матвеев.  3) Лесгафт.  4) Семашко. | 3 |
| 4. | **Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?**  1) Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.  2) Упражнения, способствующие снижению веса тела.  3) Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.  4) Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы. | 1 |
| 5. | **Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**  1) «Быстрее, выше, сильнее».  2) «Главное не победа, а участие».  3) «О спорт — ты мир!». | 1 |
| 6. | **Установите соответствие между эффектами и способами выполнения:**   |  |  | | --- | --- | | **ЭФФЕКТЫ**  6.1. увеличение окружности грудной клетки  6.2. увеличение разницы окружности грудной клетки при вдохе и выдохе  6.3. расширение бронхов | **СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ**  А) применять физические упражнения с усиленным дыханием  Б) применять физические упражнения из определенного исходного положения (наклон туловища вперед, лежа на спине)  В) проводить занятия на свежем воздухе с акцентом на циклические виды спорта (лыжи, коньки, велосипед, гребля)  Г) выполнять дыхательные упражнения с сопротивлением в бассейн  Д) применять дыхательную гимнастику по методу Бутейко | | 6.1. Г  6.2. Д  6.3. А |
| 7. | **Установите соответствие между действиями и способами выполнения:**   |  |  | | --- | --- | | **ДЕЙСТВИЕ**  7.1. низкий старт (бег 100м)  7.2. стартовый разбег  7.3. 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 | | 7.1. А  7.2. Б, В  7.3. Д |
| 8. | **Установите соответствие между задачами и способами 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 | | 8.1. А, Д  8.2. Б, Е |
| 9. | **Установите соответствие между задачами и способами выполнения:**   |  |  | | --- | --- | | **ЗАДАЧА**   * 1. тренировка сердечной мышцы   2. приведение в норму кровяного давления   3. расширение кровеносных сосудов | **СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ**  А) упражнения циклического характера, выполняемых на свежем воздухе;  Б) упражнения, способствующие образованию густой сети кровеносных сосудов и их эластичности;  В) увеличение объема и интенсивности физических упражнений  Г) прием витаминов и пищевых добавок  Д) отказ от вредных привычек | | 9.1. А  9.2. Б, Д  9.3. В |
| 10. | **Установите соответствие между задачами и способами 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 | | 10.1. В  10.2. А  10.3. Г |
| 11. | **Вопросы на упорядочение**  **Расставьте по порядку освоения следующие виды процедур при закаливании водой**  1) купание; 2) обливание; 3) обтирание; 4) душ | 3, 2, 4, 1 |
| 12. | **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 |
| 13. | **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 |
| 14. | **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) |
| 15. | **Выберите верное предложение**   1. Здоровый организм способен переносить большие физические нагрузки. 2. Резкое снижение двигательной активности человека называется гипертрофия | 1 |
| 16. | **Выберите более полный ответ истинное предложение**   1. **Зарядка** — **гимнастический комплекс физических упражнений, выполняемых** для ускорения перехода к активной деятельности. 2. Зарядка **гимнастический комплекс физических упражнений, выполняемых утром выполняемых** для ускорения перехода к активной деятельности. | 2 |
| 17. | **Найдите ложное предложение**  1) Двигательная активность повышает жизненные силы и функциональные возможности.  2) Двигательная активность понижает выносливость и работоспособность. | 2 |
| 18. | **Прочитайте ситуацию и дайте полный ответ**.  Спортсмен Николай Ш. занимается спортивной гимнастикой, но в связи с полученной травмой длительно время не занимался. Придя в зал после долгого отсутствия, боялся делать элементы после неудачных попыток, постоянно падал, тренер хвалил его за старание и всячески помогал спортсмену в восстановлении. Ребята из зала стали называть его «слабаком, трусом, неудачником». Действия тренера. | Собрать команду спортсменов и объяснить им, что такое поведение в отношении члена своей команды неприемлемо, что на его места мог оказаться каждый, и что в трудную минуту каждому нужна будет помощь в этом сложном для него периоде. |
| 19. | **Прочитайте ситуацию и дайте полный ответ**.  Футболист Максим мечтает играть в профессиональном футболе, но увы не всегда ему удается хорошо проявлять себя в футболе, сверстники по его команде постоянно смеются над ним и говорят, что никогда ему не быть великим футболистом. Максим замыкается и не хочет ходить на тренировки, потому что насмешки участников команды ему уже надоели. | Тренер должен сделать собрание и разъяснить, что у каждого человека/спортсмена есть своя мечта, к которой каждый стремится. Каждый член команды может и должен стремиться к успеху и насмешки не допустимы. Максим - часть команды и все члены которой должны друг друга поддерживать и стоять горой друг за друга. |
| 20. | **Прочитайте ситуацию и дайте полный ответ.**  У учащейся 6-го класса Светланы Ф. все упражнения хорошо получаются под наблюдением учителя, но стоит лишь ему отойти, как девочка делает ошибки в технике их выполнения. Над воспитанием каких качеств стоит поработать Свете? | Светлана отличается несамостоятельностью, поэтому учителю следует сформировать у девочки адекватную самооценку и навыки самоконтроля |