

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»

Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала КузГТУ
_____ Т.А. Евсина
«29» мая 2023 г.

Фонд оценочных средств дисциплины
Физическая культура
Специальность
«10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»

Присваиваемая квалификация
«Техник по защите информации»

Форма обучения
очная

Год набора 2023

Срок обучения на базе
среднего общего образования – 2 года 10 месяцев

Новокузнецк 2023 г.

1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

1.1 Паспорт фонда оценочных средств

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

№ разделов дисциплины	Наименование	Содержание (темы) раздела	Код компетенции	Знания, умения, практический опыт, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма текущего контроля знаний, умений, практического опыта, необходимых для формирования соответствующей компетенции															
1.	Основы физической культуры	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	ОК - 08	Знать основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. Уметь использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. Владеть методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья, методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий.	Тестовые задания															
2.	Лёгкая атлетика	Обучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, стартовому ускорению, финишу и остановке после бега. Метание снарядов. Прыжки в длину.			ОК - 08	Знать основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. Уметь использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. Владеть методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья, методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий.	Контрольные упражнения													
3.	Баскетбол	Обучение техники владения мячом, индивидуальным нападающим действиям. Совершенствование скоростно- силовых качеств. Обучение технико-тактическим взаимодействиям. Учебная игра						ОК - 08	Знать основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. Уметь использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. Владеть методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья, методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий.	Контрольные упражнения										
4.	Волейбол	Обучение техники перемещения, выполнения передачи мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение техники выполнения подачи. Совершенствование техники нападающих действий. Обучение технико- тактическим нападающим и защитным действиям. Совершенствование техники защитных индивидуальных и командных действий. Учебная игра.									ОК - 08	Знать основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. Уметь использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. Владеть методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья, методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий.	Контрольные упражнения							
5.	Настольный теннис	Обучение стойки, способу держать ракетку. Изучение техники выполнения наката справа и слева. Совершенствование техники подачи. Обучение техники выполнения индивидуальных нападающих и защитных действий, тактических действий. Учебная игра												ОК - 08	Знать основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. Уметь использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. Владеть методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья, методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий.	Контрольные упражнения				
6.	Гимнастика	Совершенствование силовой выносливости с использованием различных упражнений силового характера. Упражнения на растягивание и развитие гибкости. Совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с использованием спортивного инвентаря															ОК - 08	Знать основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. Уметь использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. Владеть методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья, методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий.	Контрольные упражнения	
7.	Лыжная подготовка	Обучение техники выполнения лыжных ходов, старту, финишу, основным правилам соревнований. Лыжные гонки на 3-5 км																		ОК - 08

8.	ГТО	Выполнение нормативов комплекса выявляет перечень основных знаний, умений, навыков каждого обучающегося по ведению здорового образа жизни, выполнению физических упражнений, занятий спортом			
----	-----	--	--	--	--

1.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается в опросе обучающихся по контрольным вопросам и (или) тестировании, и (или) практических работ (при наличии).

При проведении текущего контроля обучающимся письменно, либо устно необходимо ответить на 2 вопроса, выбранных случайным.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ:

Критерии оценивания при текущем контроле:

- 85–100 баллов – при правильном и полном ответе на два вопроса;

- 65–84 баллов – при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;

- 25–64 баллов – при правильном и неполном ответе только на один из вопросов;

- 0–24 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0-24	25-64	65-84	85-100
Школа оценивания	2	3	4	5

№ п/п	Вопрос	Ответ
1.	Развитие силы зависит от	Содержания тестостерона
2.	Развитие выносливости зависит от	Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы
3.	В. Координационные способности зависят от	Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
4.	Гибкость зависит от	Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата

ПРИМЕРНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Критерии оценивания:

90-100 баллов – при правильном ответе на 90-100%.

80-89 баллов – при правильном ответе на 80-89 %.

60-79 балла – при правильном ответе на 60-79 %.

0-59 баллов – при правильном ответе на менее 59 %.

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	2	3	4	5

№ п/п	Вопрос	Ответ
1.	К основным задачам физического воспитания относятся: 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные; 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные; 3) развивающие, оздоровительные, профилактические	2
2.	В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания 1) челночный и обычный бег; 2) дартс; 3) самооборона без оружия; 4) прыжки в длину с места и с разбега; 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя; 6) стрельба из лука	2
3.	Производственная физическая культура используется с целью: 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств; 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья; 3) восстановления после полученных травм на производстве. 4) повышения работоспособности	2

4.	<p>Человек не ведет здоровый образ жизни, если:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2) рационально организует и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки; 4) систематически занимается физической культурой; 5) имеет компьютерную зависимость 	25
----	---	----

1.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является **дифференцированный зачёт (зачёт с оценкой) в 6 семестре**, в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций.

Зачет с оценкой проводится либо в форме опроса по контрольным вопросам, либо в форме компьютерного тестирования.

Опрос по контрольным вопросам

Во время опроса по контрольным вопросам обучающимся задается два вопроса выбранных случайным образом.

Тестирование

Тестирование включает как тесты с выбором ответа, так и задачи с вычисляемым ответом. Последний тип заданий формируется таким образом, чтобы верное решение задания демонстрировало владение материалом курса, но не требовало сложных вычислений. За час обучающийся должен ответить на 10 вопросов теста. Тест формируется случайным образом. Каждый верный ответ оценивается в 10 баллов.

ПРИМЕРНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Критерии оценивания:

90-100 баллов – при правильном ответе на 90-100%.

80-89 баллов – при правильном ответе на 80-89 %.

60-79 балла – при правильном ответе на 60-79 %.

0-59 баллов – при правильном ответе на менее 59 %.

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	2	3	4	5

Оценочные материалы текущего контроля знаний и промежуточной аттестации по дисциплине ОГЭС. 01

Физическая культура

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

Задания закрытого типа

Вопрос	Ответ
<p>Как изменяется плотность человека при дыхании?</p> <p>А. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается</p> <p>Б. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается</p> <p>В. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается</p> <p>Г. при вдохе и выдохе плотность не изменяется</p>	Б
<p>Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?</p> <p>А. потому что морская вода теплее речной</p> <p>Б. потому что морская вода менее плотная</p> <p>В. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей</p> <p>Г. потому что в морской воде легче дышать</p>	В
<p>Что означает статическое плавание?</p> <p>А. отсутствие движения</p> <p>Б. двигательные действия руками и ногами</p> <p>В. напряжение тела во время движений</p> <p>Г. напряжение мышц рук и ног во время гребков</p>	А
<p>Что такое темп?</p> <p>А. количество движений на дистанции</p> <p>Б. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени</p>	Б

В. количество вдохов-выдохов Г. длительность двигательного цикла	
Что означает принцип прикладной направленности? А. прикладывать теоретические знания на практике Б. практическое использование умений и навыков в жизни В. заниматься спортом Г. теоретические исследования	Б

Задания открытого типа

Вопрос	Ответ
Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?	11
С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?	11 метров
Что означает «желтая карточка» в футболе?	Б. предупреждение
Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?	внутренней стороной стопы
Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?	форвард

Задания закрытого типа

Вопрос	Ответ
Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь? А. дыхательная и сердечно-сосудистая Б. мышечная и нервная В. выделительная и мышечная Г. дыхательная и мышечная	А
В каком возрасте можно заниматься плаванием? А. в любом, без всяких ограничений Б. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям В. в дошкольном и младшем школьном возрасте Г. в школьном возрасте	Б
Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом: А. по периметру Б. непрерывно В. с перерывом Г. со зрительным сигналом	В
Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся: А. спиной к занимающимся Б. лицом к занимающимся, зеркально В. боком к занимающимся Г. сидя на стуле	Б
Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ: А. «Правой – ВОЛЬНО!» Б. сомкнутая стойка В. «Смирно!» Г. исходное положение	Г

Задания открытого типа

Вопрос	Вопрос
Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?	голкипер
Что означает «красная карточка» в футболе?	удаление
Строевые упражнения – это:	совместные действия в строю
Назовите средства в гимнастике:	упражнения
Какой командой завершается упражнение:	"Стой!"

Задания закрытого типа

Вопрос	Ответ
--------	-------

Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения: А. по рассказу Б. по показу В. по показу и рассказу Г. по разделением	Б
Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении: А. краткость Б. доступность В. точность Г. ясность Д. все вышеперечисленные	Д
Общеразвивающие упражнения - это: А. упражнения для различных частей тела Б. упражнения в переползании В. упражнения на кольцах Г. упражнения в балансировании	А
К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук: А. по признаку использования упражнений Б. по анатомическому признаку В. по признаку методологической значимости Г. по признаку организации группы	Б
Виды расчета относят к: А. строевым перестроениям Б. строевым передвижениям В. строевым приемам Г. размыканиям.	В
Нижний прием подачи используется для: А. приема подачи Б. защитных действий в поле В. вынужденного паса Г. вынужденного направления мяча на сторону противника Д. все ответы верны	Д

Задания открытого типа

Вопрос	Ответ
Команда «Вольно!» относится к:	строевым приемам
Упражнения на снарядах – это:	упражнения на перекладине
Движения «змейкой» относят к:	строевым передвижениям
Движение на месте и остановка группы относят к:	строевым передвижениям
Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...	необходимы
В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?	с вращением и без вращения мяча

1.2.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Порядок организации проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлен в Положении о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования в КузГТУ (Ип 06/10)