Министерство образования Самарской области

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ"

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Директора
от 04.08.2025г. № 028/5/с

Воробьев К.А.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

СГЦ.04 Физическая культура

Специальность 43.02.16
Туризм и гостеприимство

Квалификация: специалист по туризму и гостеприимству
Очная форма обучения
На базе основного общего образования
Срок получения образования: 2 года 10 месяцев

Тольятти, 2025г.

1. Паспорт фонда оценочных средств

СГЦ.04 Физическая культура. Специальность 43.02.16 «Туризм и гостеприимство», квалификация — специалист по туризму и гостеприимству.

Показатель	Часы
Общий объём	110
Учебные занятия и практики	108
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация	2
Обязательная часть	82
Вариативная часть	28

Распределение по семестрам: 3 семестр — 28 ч.; 4 семестр — 40 ч.; 5 семестр — 20 ч.; 6 семестр — 22 ч..

Промежуточная аттестация: Зачёт (семестр 3, 4, 5); Дифференцированный зачёт (семестр 6).

2. Проверяемые результаты

Оценочные задания проверяют знания и умения по разделам и темам рабочей программы, применение изученных способов действий и обоснованное представление результата. Для общеобразовательной подготовки учитываются предметные и метапредметные результаты среднего общего образования.

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

3. Состав и применение материалов

Банк контрольных вопросов и заданий приведён в приложении к настоящему документу и соответствует содержанию рабочей программы. Он используется для текущего контроля, самостоятельной подготовки и формирования вариантов промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится после освоения соответствующих тем. На экзамене обучающийся отвечает на два вопроса из разных разделов и выполняет одно практическое задание из банка. На дифференцированном зачёте или зачёте проверяются обязательные работы и выполнение комплексного задания. Для физической культуры применяются практические действия с учётом состояния здоровья и предусмотренных специальных условий.

4. Условия выполнения

Вопросы и практическое задание соответствуют освоенным темам. Предоставляются необходимые исходные данные, учебные материалы и предусмотренные средства выполнения. До начала объявляются время, допустимые ресурсы, представляемый результат и критерии. При ограничениях здоровья используется доступная равноценная форма проверки.

5. Критерии оценивания

Компонент ответа	Баллы	Показатели
Знание и понимание	30	Корректное использование понятий, правил и фактов.
Применение знаний и способов действий	40	Правильность решения и последовательность обязательных действий.
Обоснование	20	Объяснение выбора, проверка результата и аргументированные выводы.
Оформление и представление	10	Понятность, логичность, корректность записи и терминологии.

Полное выполнение показателя — максимальный балл; частичное выполнение с устранимыми недостатками — половина; отсутствие результата или существенная ошибка — 0 баллов. «Отлично» — 90–100 баллов, «хорошо» — 75–89, «удовлетворительно» — 60–74, «неудовлетворительно» — менее 60. Зачёт — не менее 60 баллов при выполнении обязательных практических действий.

Тестовые задания оцениваются по доле правильных ответов: 90–100 процентов — «отлично», 75–89 — «хорошо», 60–74 — «удовлетворительно», менее 60 — «неудовлетворительно». Критерии отдельных учебных работ из банка применяются при текущем контроле; итоговая оценка выставляется по установленной выше шкале.

6. Формирование вариантов

Вариант	Теоретическая часть	Практическая часть
1	Два вопроса из начальных и заключительных разделов.	Задание из раздела, проверяющего применение изученных способов действий.
2	Два вопроса из других разделов без повторения первого варианта.	Равноценное задание с иными исходными данными.
3	Два вопроса по темам, не использованным в предыдущих вариантах.	Ситуационная или расчётная задача из банка по освоенной теме.

Выбранные вопросы, исходные данные и номер практического задания фиксируются преподавателем в варианте и оценочном листе. Равноценность вариантов определяется проверяемыми результатами, сложностью действий и временем выполнения.

7. Оценочный лист

Поле	Запись
Обучающийся / группа	_____
Дисциплина / дата / форма	_____
Вопросы / номер задания	_____
Баллы по показателям	_____
Выводы и замечания	_____
Итоговая оценка / преподаватель	_____

Приложение. Банк контрольных вопросов и заданий

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные тестовые задания промежуточной аттестации

1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?
+1. Физический труд.
+2. Умственный труд.
3. Сельскохозяйственный труд.
4. Интеллектуальный труд.
2. Какая мышца сокращается самопроизвольно?
+1. Сердечная мышца.
2. Ромбовидная мышца.
3. Икроножная мышца.
4. Трапециевидная мышца.
3. В чем проявляется утомление?
1. Ощущается прилив сил.
2. Улучшается память.
+3. Уменьшается сила и выносливость мышц.
+4. Улучшается координация.
4. Какие органы входят в выделительную систему?
+1. Почки.
+2. Мочевой пузырь.
3. Селезенка.
4. Желчный пузырь.
5. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?
+1. Кувырок.
+2. Толкание ядра.
3. Ходьба на лыжах.
4. Езда на велосипеде.
6. В каких клетках крови находится гемоглобин?
1. Плазма.
2. Лейкоциты.
3. Тромбоциты.
+4. Эритроциты.
Что является компонентами здорового образа жизни?
1. Прием энергетических коктейлей.
2. Походы в ночной клуб.
+3. Правильное питание и режим дня.
+4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек.
9. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?
+1. Овощи, фрукты и мясные продукты.
+2. Каши и молочные продукты.
3. Копченую колбасу.
4. Сладости.
10. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?
+1. Повышает жизненные силы и функциональные возможности.
+2. Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса.
3. Понижает выносливость и работоспособность.
4. Уменьшает количество лет.

11. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?
1. Долго отдыхать после каждого упражнения.
2. Пополнять растраченные калории едой и напитками.
+3. Больше активно двигаться.
+4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу.
12. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:
1. Быстрое достижение оздоровительного эффекта.
2. Монотонность занятий ходьбой.
+3. Можно заниматься в любом возрасте.
+4. Легко дозировать нагрузку по самочувствию.
13. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?
1. Бокс.
+2. Ходьба.

+3. Плавание.
4. Тяжелая атлетика.
14. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
1. Повышают силовые способности.
2. Увеличивают количество жировой ткани.
+3. Улучшают потребление организмом кислорода.
+4. Увеличивают эффективность работы сердца.
15. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?
1. Техника передвижения.
2. Скорость передвижения.
+3. Время пребывания на дистанции.
+4. Подбор правильной обуви.
16. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта
+1. не менее 30 минут.
2. более 5 часов.
3. не более 10 минут.
4. не более 30 минут.
17. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?
+1. 120-140 шагов в минуту.
+2. Свыше 140.
3. Не более 80 шагов в минуту.
4. 80-100 шагов в минуту.
18. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
1. 4 часа.
+2. 2 часа.
3. 1 час.
4. 10 минут.
19. Каковы задачи мышечной релаксации?
1. Увеличение длины мышечных волокон.
2. Увеличение толщины мышечных волокон.
+3. Выведение продуктов распада из работавших мышц.
+4. Снятие напряжения.

20. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
1. Развитие силы.
2. Развитие выносливости.
+3. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта.
+4. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта.
21. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
+1. Основная.
+2. Подготовительная.
+3. Заключительная.
4. Дополнительная.
22. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?
+1. Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других.

+2. Произвольное расслабление отдельных мышц.
3. Удары по напряженной мышце.
4. Статическое напряжение.
Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
1. Снижает активность физического состояния.
+2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ.
+3. Повышает работоспособность.
4. Ухудшает настроение.

23. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
1. Задерживать дыхание.
2. Не обращать внимания на дыхание.
+3. Ритмично.
+4. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища.
24. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
1. Сколько захочется.
2. 2-4 раза.
3. Более 20-30 раз.
+4. Не менее 8-12 раз.

25. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?
1. Упражнения для спины и брюшного пресса.
2. Упражнения на гибкость.
+3. Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения.
+4. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
26. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики
1. Ни о чем не думать
2. Повторять упражнение. всего 2 раза.
+3. Сознательно напрягать соответствующие мышцы.
+4. Имитировать преодоление того или иного сопротивления.
Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку
1. Упражнения для развития гибкости.
2. Упражнения для развития качества силы.
+3. Упражнения для мышц ног.
+4. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса).
27. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
+1. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине.
+2. Поднимание ног и таза лежа на спине.
3. Прыжки.
4. Подтягивание в висе на перекладине.
28. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса
1. Поднимание ног и таза лежа на спине.
2. Повороты и наклоны туловища.
+3. Отжимания.
+4. Подтягивание в висе на перекладине.
29. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног
+1. Прыжки.
+2. Приседания.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Подтягивание из виса.
30. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила
1. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер.
2. Стараться не двигаться в течение нескольких часов.
+3. Сидеть неподвижно не более 20 минут.
+4. Держать спину и шею ровно.
31. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
1. Средством развития физических качеств.
2. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно -эмоциональных состояний.
+3. Средством повышения работоспособности.
+4. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.
32. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?
+1. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз.
+2. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц.
3. Ничего не делать.
4. Подвинуть ближе монитор компьютера.
33. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле
+1. Держать верхнюю часть спины и шею прямо.
+2. Чаще менять положение ног.
3. Сидеть, закинув ногу за ногу.
4. Сидеть долго в одном положении.
34. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой
1. 30С, в дальнейшем повышая температуру воды.
2. 50С, в дальнейшем снижая температуру воды.
3. 50С, в дальнейшем повышая температуру воды.
+4. 30С, в дальнейшем снижая температуру воды.
35. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?
1. День недели.
2. Время суток.
+3. Температура воздуха.
+4. Влажность.
36. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?
Закаливать организм следует:
1. в зависимости от режима дня.
2. от 2 до 5 раз в год.

+3. без длительных перерывов.
+4. круглогодично.
37. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:
1. Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе.
2. Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби.
+3. Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной.
+4. Воздушные ванны, обтирание, обливание.
38. Назовите виды воздушных ванн:
+1. Горячие.
+2. Индифферентные.
3. Ледяные.
4. Летние.
Какую пищу называют «органической», «живой»?
1. Мясо.
2. Морепродукты.
+3. Овощи.
+4. Орехи.
39. Какие продукты вызывают избыточный вес?
1. Овощи.
2. Фрукты.
+3. Жареные и жирные блюда.
+4. Сосиски.
40. При каких условиях вес человека будет стабильным?
+1. При получении количества энергии равной расходуемой.
+2. При ежедневных активных занятиях спортом.
3. При получении недостаточного количества калорий.
4. При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать.
41. Назовите продукты с низким гликемическим индексом?
1. Свекла.
2. Бананы.
+3. Греча.
+4. Макароны.
42. Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?
+1. Орехи.
+2. Масло сливочное.
3. Картофель.
4. Яйца.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету:

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.

9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.

22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Средства физической культуры.
29. Принципы физического воспитания.
30. Методы физического воспитания.
31. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
32. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
33. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
34. Как определить уровень физической подготовленности?
35. Раскройте основы методики самомассажа.
36. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
37. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
38. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
39. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
40. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
41. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
42. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
43. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
44. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Методика воспитание силы.
46. Методика воспитание быстроты.
47. Методика воспитание выносливости.
48. Методика воспитание гибкости.
49. Методика воспитание ловкости.
50. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
53. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
54. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
55. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
56. Значение и оценка физической подготовленности.
57. Значение и оценка физического развития.
58. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
59. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
60. Бег как средство физической культуры.
61. Ходьба как средство физической культуры.
62. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
63. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
64. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической культуры.

5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика реферативных работ

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состояния здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
12. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).

13. Средства и методы, применяемые для развития физической культуры.
14. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
15. История развития спортивных игр.
16. Физические качества человека.
17. Спорт в физическом воспитании студентов.
18. Вредные привычки и борьба с ними.
19. Профилактика травматизма.
20. История возникновения и правила игры в баскетбол. Специфика баскетбола. Техника игры. Тактика игры;
21. История возникновения и правила игры в футбол. Специфика футбола. Техника игры. Тактика игры;
22. Лёгкая атлетика - королева спорта;
23. Спортивная гимнастика;
24. Лыжная подготовка. История и развитие лыжного спорта;
25. Техника лыжных ходов. Методы обучения;
26. Художественная гимнастика;
27. История возникновения и правила игры в бадминтон. Специфика бадминтона. Техника игры. Тактика игры;
28. Гиревой спорт;
29. История возникновения и развития плавания. Стили плавания;
30. Место профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания обучающегося. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

5.3. Фонд оценочных средств

Задания для проведения текущего контроля успеваемости

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка
Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.
Кроссовая подготовка:
- высокий и низкий старт, стартовый разгон,
- финиширование;
- бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м;
- бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;
- метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);
- толкание ядра.

Спортивные игры
Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе:
- развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции;
- дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости;
- совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;
- воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.
Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол
Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол
Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.
Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ручной мяч
Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Футбол (для юношей)
Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.
Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.
- силовые упражнения и единоборства в парах;
- овладение приемами страховки, подвижные игры;
- самоконтроль при занятиях единоборствами;
- правила соревнований по одному из видов единоборств;
- гигиена борца;
- техника безопасности в ходе единоборств.

5.4. Перечень видов оценочных средств

сдача контрольных испытаний по видам спорта;
выполнение нормативов;
проведение контрольных соревнований;
тестирование;
опрос,
зачет,
дифференцированный зачет.