

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ  
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ПО АНО «ПКЭИП»  
Л.Д. Джавадова

«28» июня 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**СГ.04 «Физическая культура»**

**43.02.16 «Туризм и гостеприимство»**

**Форма обучения – заочная**

**Дербент 2024**

Фонд оценочных средств дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Организация-разработчик: Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация «Педагогический колледж экономики и права» (ПО АНО ПКЭИП).

**Разработчик:**

Преподаватель ПЦК  
(занимаемая должность)

Г.Ю. Казимов  
(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Психолого-педагогических и гуманитарных дисциплин

« 28 » 06 2024г., протокол № 06

Председатель ПЦК

С.Э. Расулова  
(степ., инициалы, фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.....	4
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине.....	4
3. Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине.....	4
4. Лист регистрации изменений.....	6

## РАЗДЕЛ 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 1.1. Результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися формируются компетенции и осваиваются соответствующие им умения и знания

Код Компетенций	Наименование компетенции	Умения	Знания
ОК 2	- Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 3	- Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.		- основы здорового образа жизни;
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями		

#### 1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является **дифференцированный зачет**, который проводится в **устной** форме и сдаче нормативов.

Дифференцированный зачет состоит из ответов на теоретический блок вопросов и сдаче нормативов.

#### 1.Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине

##### Теоретический блок вопросов

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
5. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека. Воздействие экологических факторов на организм.
6. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
7. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) обучающийся. Их характеристики.
8. Средства физической культуры.
9. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
10. Сила. Средства и методы развития силы.
11. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
12. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
13. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.

14. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
15. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.
16. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
17. Двигательный режим бакалавра (психолога, соц. работника, соц. педагога, юриста, социолога, экономиста, программиста и др.). Методы профилактики профессиональных заболеваний.
18. Основные формы производственной физической культуры.
19. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
20. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.

### Нормативы

#### Девушки:

1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз). С колен (кол-во раз)
2. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.
3. Координационный тест. Челночный бег 3×10 м (сек)
4. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)
5. Прыжки со скакалкой. (кол-во раз в 1 мин)
6. Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)
7. Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек)
8. Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин, сек)
9. Бег 30 м (сек.)
10. Бег 100 м (сек.)
11. Челночный бег 5х20 м (сек.)
12. Наклон вперед из положения сидя
13. Метание гранаты 500гр
14. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)
15. Удержание ног под углом 90° на шведской стенке (сек.)
16. Тест Купера
17. Удержание в висе на согнутых руках (хват снизу, с)
18. Прыжки со сменой ног, мин
19. Упражнение на скоростно-силовую подготовленность (из положения стоя, упор присев, упор лежа, упор присев, встать) за 2 мин

#### Парни:

1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)
2. Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
3. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.
4. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)
5. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)
6. Координационный тест. Челночный бег 3×10 м (сек)
7. Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)
8. Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег 60м(сек)
9. Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин, сек)
10. Бег 30 м (сек.)
11. Бег 100 м (сек.)
12. Челночный бег 5х20 м (сек.)

13. Наклон вперед из положения сидя
14. Метание гранаты 700гр
15. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)
16. Удержание ног под углом 90° на шведской стенке (сек.)
17. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях
18. Тест Купера
19. Удержание в висе на согнутых руках (хват снизу, с)
20. Прыжки со сменой ног, мин
21. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)

## 2. Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
Академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
<b>ИТОГО:</b>	80

В процессе определения баллов на теоретический блок вопросов используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок ( <i>отлично</i> )
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий ( <i>хорошо</i> )
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий ( <i>удовлетворительно</i> )
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи ( <i>неудовлетворительно</i> )
0 баллов	не аттестован

Девушки

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз) С колен (кол-во раз)	15 35	12 30	10 25	8 20	6 15
2.Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
3.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	7,3	8,0	8,3		
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	110
6.Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)					
7.Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек.)	9,9	10,5	11,0	11,4	11,8
8.Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин, сек)	12,15	12,50	13,15	13,50	14,15
9. Бег 30 м (сек.)	4.7	5.5	5.9	6,5	6,0
10. Бег 100 м (сек.)	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5
11. Челночный бег 5х20 м (сек.)	21,5	22,5	26,0	28,0	29,0
12.Наклон вперед из положения сидя	20	15	10	5	4
13. Метание гранаты 500гр	18	15	13	10	7
14. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	19	16	13	11	9
15. Удержание ног под углом 90° на шведской стенке (сек.)	14	12	10	8	6
16. Тест Купера	3	3.30	4.00	4.30	5.00
17. Удержание в висе на согнутых руках (хват снизу, с)	26	21	15	10	5
18. Прыжки со сменой ног, мин	3,00	2,30	2,00	1,30	1,00
19. Упражнение на скоростно-силовую подготовленность (из положения стоя, упор	30	25	20	15	10

Парни

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1

1.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	35	30	25	20	18
2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	110
6.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	7,3	8,0	8,3		
7.Гимнастический комплекс упражнений (утренней,					



производственной, релаксационной)					
8.Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег 60м(сек)	8,2	9,0	9,5	10,0	10,5
9.Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин, сек)	12,0	12,35	13,10	13,50	14,0
10. Бег 30 м (сек.)	4,6	5.2	5,5	6,0	6,5
11. Бег 100 м (сек.)	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5
12. Челночный бег 5x20 м (сек.)	20,2	21,3	25,0	27,0	28,5
13. Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	4	3
14. Метание гранаты 700гр	28	23	18	13	10
15. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	16	13	10	8	6
16. Удержание ног под углом 90° на шведской стенке (сек.)	13	11	9	8	7
17. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	10	8	5	3	2
18. Тест Купера	3	3.30	4.00	4.30	5.00
19. Удержание в висе на согнутых руках (хват снизу, с)	40	35	25	20	15
20. Прыжки со сменой ног, мин	5,00	4,30	4,00	3,30	3,00
21. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3	2	1

### Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением ...на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство ФГОС СПО от 12.12.2022 № 1100	Протокол заседания ПЦК № 06 от «28» 06-2024 года	
2.			
3.			
4			