

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 03.06.2024 10:46:04  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b7751b004a030281b13ca9fd2

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ**

**СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ**

**ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

РАССМОТРЕНО на заседании

ПЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол №1

От «31» августа 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ОГСЭ.01 Физическая культура**

для специальности 43.02.14 «Гостиничное дело»

на базе основного общего образования

очная форма обучения

Квалификация выпускника

**Специалист по гостеприимству**

Год набора - 2022

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ.01 Физическая культура разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура для специальности 43.02.14 Гостиничное дело среднего профессионального образования (далее – СПО).

Автор-составитель:

Апанасенко Галина Васильевна

Аринова Киляра Исаевна

Рецензент: Клементьева Э.С.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....</b>	<b>4</b>
<b>1.1 Область применения оценочных средств промежуточной аттестации.....</b>	<b>4</b>
<b>1.2. Цели и задачи промежуточной аттестации.....</b>	<b>4</b>
<b>1.3. Формы проведения промежуточной аттестации.....</b>	<b>5</b>
<b>1.4. Задания для промежуточной аттестации.....</b>	<b>5</b>

# **I ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

## **1.1 Область применения оценочных средств промежуточной аттестации**

Фонды оценочных средств промежуточной аттестации являются частью рабочей программы дисциплины программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело

## **1.2. Цели и задачи промежуточной аттестации**

Целью промежуточной аттестации является установление соответствия уровня освоения компетенций, обеспечивающих соответствующую квалификацию и уровень образования обучающихся, ФГОС СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело. Промежуточная аттестация призвана способствовать систематизации и закреплению знаний и умений обучающегося по специальности при решении конкретных профессиональных задач, определить уровень подготовки выпускника к самостоятельной работе.

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО специальности социально-экономического профиля и рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующей общей компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни;

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;

Средства профилактики профессиональных заболеваний

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта

Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Взаимодействовать в группе и команде.

### 1.3. Формы проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестры) и дифференцированного зачета (8 семестр).

### 1.4. Задания для промежуточной аттестации

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	Оценка в баллах					
	3-6 семестр			7-8 семестр		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	13,00	14,30	б/вр	12,30	14,00	б/вр
2. Бег 100 м (с)	15,0	15,5	16,0	14,5	15,0	15,5
3. Бег 400 м (мин, с)	1,15	1,19	1,25	1,13	1,17	1,23
4. Прыжок в длину с места (см)	220	200	185	230	210	190

5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	-	-	-	9,5	7,5	6,5
6. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	-	-	-	10	8	5
7. Прыжки через гимнастическую скамейку						
8. Силовой тест - подтягивание на высокой						
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа						
10. Сгибание и разгибание рук в упоре на						
11. Координационный тест — челночный	23	24	25	-	-	-
12. Поднимание ног в висе до касания						
13. Поднимание и опускание туловища из						
14. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики;	-	-	-	До 9	До 8	До 7,5

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	Оценка в баллах					
	3-6 семестр			7-8 семестр		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,30	13,30	б/вр	11,00	13,00	б/вр
2. Бег 100 м (с)	17,5	18,5	19,0	16,5	17,5	18,0
3. Бег 400 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00	1,35	1,40	1,50
4. Прыжок в длину с места (см)	180	165	150	190	175	160
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	10,5	6,5	5,0
6. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	-	-	-	8	6	4
7. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 30 сек (кол-во раз)	-	-	-	65	60	55
8. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	15	5	3	20	10	5

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во)	12	10	8	-	-	-
10. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	14	12	10
11. Координационный тест - челночный бег 90 м (с)	25	26	27	-	-	-
12. Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз)	35	25	15	-	-	-
13. Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30с)	-	-	-	20	15	10
16. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10	-	-	-	До 9	До 8	До 7,5

### Контрольные задания по спортивным играм

#### ДЕВУШКИ

Вид задания	3	4	5
Броски мяча в баскетбольную корзину (кол-во раз)	1 из 6	2 из 6	3 из 6
Подача мяча в волейболе (кол-во раз)	3 из 10	4 из 10	5 из 10
Передача мяча в парах (кол-во раз)	16	18	20

## ЮНОШИ

Вид задания			
	3	4	5
Броски мяча в баскетбольную корзину (кол-во раз)	1 из 6	2 из 6	3 из 6
Подача мяча в волейболе (кол-во раз)	3 из 8	4 из 8	5 из 8
Передача волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	20	30	40
Футбол: удар по воротам (кол-во попаданий)	3 из 8	4 из 8	5 из 8

### Задания для промежуточной аттестации

#### Критерии и шкала оценивания

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета состоят из заданий открытой формы, ответы на вопросы необходимо писать развернуто.

#### Шкала оценивания

Количество баллов(%)	Оценка	Вербальный аналог
85-100	5	Отлично/Зачтено
76-84	4	Хорошо/Зачтено
50-75	3	Удовлетворительно/Зачтено
0- 49	2	Неудовлетворительно/Не зачтено

<b>Закрытые задания</b>	<b>Коды общих или</b>	<b>Ключи ответов</b>
-------------------------	-----------------------	----------------------

	<b>профессиональных компетенций, проверяемых в результате выполнения задания</b>	
1. Какие основные физические качества развивает лёгкая атлетика?  а) Гибкость б) Выносливость в) Скорость г) Силу	ОК 03.; ОК 04.; ОК 06.; ОК 07.; ОК 08.	б, в
2. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:  а) Бег на 200 метров б) бег на 5000м в) марафонский бег г) Бег на 100 метров		а, г
3. Ошибкой при подаче в волейболе будет:  а) Удар по неподвижному мячу б) Касание мяча сетки в) Удар по мячу ногой		а, в
4. Что входит в экипировку спортсмена мини-футболиста: а) Футболка б) Майка в) Шорты г) Толстовка		а, в
5. Сопоставьте виды спорта и в какой стране он родился.  а) Баскетбол            1. Канада б) Футбол                2. США в) Хокей с шайбой    3. Англия 4. Китай		а) -2 б) -3 в) -1
6. Сопоставьте, кто придумал вид спорта.  а) Волейбол 1. Жорж Демени б) Художественная Гимнастика 2. Пьер де Кубертен в) Фигурное Катание 3. Уильям Морган  4. Джексон Хейнса		а) -3 б) -1 в) -4

<p>7. Сопоставьте, в каком году и где проводились летние олимпийские игры.</p> <p>а) СССР, Москва 1. 2016 б) Греция, Афины 2. 1996 в) Бразилия, Рио-Де-Жанейро 3. 2004 4. 1980</p>	<p>ОК 03.; ОК 04.; ОК 06.; ОК 07.; ОК 08.</p>	<p>а) -4 б) -3 в) -1</p>
<p>8. Установите правильную последовательность ОРУ.</p> <p>а) Корпус б) Голова в) Ноги</p>		<p>б, а, в</p>
<p>9. Установите правильную последовательность методов обучения.</p> <p>а) Доступности б) Наглядности в) Рассказа</p>		<p>в, а, б</p>
<p>10. Установите правильную последовательность фазы техники, удара по мячу в футболе.</p> <p>а) Завершающая фаза б) Предварительный разбег в) Рабочая фаза г) Подготовительная фаза</p>		<p>б, г, в, а</p>
<p>11. Какие физические качества влияют на результат в прыжках в высоту?</p> <p>а) Ловкость б) Прыгучесть г) Взрывная Сила в) Выносливость</p>		<p>б, г</p>
<p>12. Какие классификации видов спорта входят в лёгкую атлетику:</p> <p>а) Бег, прыжки, метания, марафонские дистанции б) Ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье в) Беговые виды, прыжковые, игры</p>	<p>ОК 03.; ОК 04.; ОК 06.; ОК 07.; ОК 08.</p>	<p>а, б</p>
<p>13. Какие номера позиций</p>		<p>а, б</p>

<p>имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?</p> <p>а) 3 б) 2,4 в) 5, 6</p>		
<p>14. Что входит в экипировку спортсмена мини-футболиста:</p> <p>а) Брюки б) Гетры в) Кроссовки г) Шапочка</p>		<p>б, в</p>
<p>15. Сопоставьте вид спорта и его средства.</p> <p>а) Лыжи                    1. Лыжные палки б) Стрельба            2. Сетка в) Волейбол            3. Ворота                                   4. Мишень</p>		<p>а) -1 б) -4 в) -2</p>