

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Выборнова Лидия Юлиановна

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.11.2025 10:19:35

Уникальный программный ключ:

c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Поволжский государственный университет сервиса»

(ФГБОУ ВО «ПВГУС», Университет сервиса)

Колледж креативных индустрий и предпринимательства

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(фонд оценочных средств) для проведения промежуточной аттестации

по дисциплине

учебному предмету, дисциплине, междисциплинарному курсу, профессиональному модулю

«Физическая культура»

наименование учебного предмета, дисциплины, междисциплинарного курса, профессионального модуля

по образовательной программе среднего профессионального образования –

программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

программе подготовки специалистов среднего звена / программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

Повар, кондитер

наименование образовательной программы

43.01.09 Повар, кондитер

шифр, наименование специальности / профессии

Составитель

Барашина Г.Я., преподаватель

ФИО, должность, структурное подразделение,
ученая степень, ученое звание

Тольятти 2025

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ДАЛЕЕ – ФОС)

1.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
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:

уметь:

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
- 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

знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности (профессии); средства профилактики перенапряжения.

1.2 Содержание дисциплины

№	Тема (раздел дисциплины) (в соответствии с РПД)	Код компетенции
1 семестр		
1.	Базовый:* Легкая атлетика.	ОК 4 ОК 8
2.	Базовый: Волейбол.	
3.	Вариативный: ** 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4. Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка. 1.6.. Компьютерный спорт	
4.	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам Базовый: Методико-практический.	
2 семестр		
1.	Вариативный: 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4. Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка.	ОК 4 ОК 8

	1.6 Компьютерный спорт .	
2.	Базовый: Легкая атлетика	
3.	Базовый: Волейбол	
4.	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам Базовый: Методико-практический.	
3 семестр		
1.	Вариативный: 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4. Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка. 1.6. . Компьютерный спорт.	OK 4 OK 8
2.	Базовый:* Легкая атлетика.	
3.	Базовый: Волейбол	
4.	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам Базовый: Методико-практический.	

1.3. Система оценивания по дисциплине

Курс изучается в течение трех семестров.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет (1,2 семестр), дифференцированный зачет (3 семестр).

Шкала оценки уровня сформированности компетенций		Шкала оценки уровня освоения дисциплины	
Уровневая шкала оценки компетенций	100 балльная шкала, %	100 балльная шкала, %	5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл
Допороговый	Ниже 61	Ниже 61	«Неудовлетворительно» / 2
Пороговый	61-85,9	61-69,9	«Удовлетворительно» / 3
		70-85,9	«Хорошо» / 4
Повышенный	86-100	86-100	«Отлично» / 5

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Перечень вопросов и заданий для подготовки к зачету:

OK 04, OK 08

1 семестр:

1. Методико-практическая работа: «Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики».
2. Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):
- Лечебная физическая культура при заболевании

- Представление о физическом воспитании как системе.
 - Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности.
 - Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте
 - Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)
 - Физическое воспитание студенческой молодежи.
- 1.2 Методико-практическая работа: «Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности»
2. Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучебного учреждения):
- Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.
 - Физическое воспитание взрослого населения.
 - Спорт в современном обществе, тенденции его развития.
 - Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.
 - Государственная политика российской федерации в области физической культуры и спорта

Перечень вопросов и заданий для подготовки к зачету:

ОК 04, ОК 08

2 семестр

1. Понимание роли физической культуры в общекультурном развитии человека.
2. Понимание роли физической культуры в профессиональном развитии человека.
3. Знание основ здорового образа жизни.
4. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
5. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества гибкость.
6. Демонстрация теста для определения физического качества силовая выносливость длинных разгибателей мышц спины.
7. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества силовая выносливость мышц груди и трёхглавой плеча.
8. Продемонстрировать и проанализировать функциональный тест сердечно-сосудистой системы.
9. Выполнение тестов на техническую подготовленность.
10. Выполнение тестов на физическую подготовленность.
11. Выполнение методико-практического задания.
 - 1.. Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучебного учреждения):
 - Реализация принципов обучения в физическом воспитании.
 - Средства и методы физического воспитания и спорта.
 - Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта.
 - Международное олимпийское движение.
 - Международное спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, его современные проблемы.
 2. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества гибкость.
 3. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
 4. Выполнение тестов на физическую подготовленность.
 5. Выполнение методико-практического задания.

Перечень вопросов и заданий для подготовки к дифференцированному зачету:
ОК 04, ОК 08

3 семестр

1. Перечислить функции сердечно-сосудистой системы.
2. Перечислить виды спорта акцентированно влияющие на сердечно-сосудистой систему.
3. Показ упражнений на восстановление и развитие гибкости, дыхательные упражнения.
4. Демонстрация техники волейбола на уровне умения переходящего в навык.
5. Выполнение физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики.
6. Демонстрация комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
7. Демонстрация знания и применения основ тактики командной игры по выбранному виду спорта.
8. Демонстрация лидерских качеств (капитанских) в подвижных играх.
9. Выполнение методико-практического задания.

Темы, рефератов для учащихся, освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья и освоения доступных разделов программы

- Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
- Основы методики самомассажа.
- Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.).
- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
- Методы самоконтроля специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
- Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
- Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
- Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
- Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
- Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
- Средства и методы закаливания.
- Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

- Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

- Лечебная физическая культура при заболевании

Представление о физическом воспитании как системе.

- Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности.

- Реализация принципов обучения в физическом воспитании.

- Средства и методы физического воспитания и спорта

- Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта

- Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте

- Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)

- Физическое воспитание студенческой молодежи.

- Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.

- Физическое воспитание взрослого населения.

- Спорт в современном обществе, тенденции его развития.

- Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.

- Государственная политика российской федерации в области физической культуры и спорта

- Международное олимпийское движение.

- Международное спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, его современные проблемы.

Контрольные работы:

- план-конспект общеразвивающих упражнений и их проведение;

- дневник самоконтроля занятий физическими упражнениями;

- разработка индивидуальной программы по коррекции телосложения, развития физических качеств, повышения уровня здоровья и д.р.