МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

РАССМОТРЕНО
методической комиссией
протокол № 10 от 10.06.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор КГАБПОУ «ККОТиП»
_____/Н. В. Журова/
Приказ № 01-55-1п от 29.06.2026 г.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

43.02.16 ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО
(на базе основного общего образования**)**

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 439164ECC03A3D5CF8A6924859ABCB93
Владелец: Журова Наталья Валерьевна
Действителен: с 12.12.2025 до 07.03.2027

Красноярск, 2026

СОСТАВ КОМПЛЕКТА

1. Паспорт фонда оценочных средств
1.1 Общие положения
2. Формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины
3. Результаты освоения дисциплины
3.1 Профессиональные компетенции, подлежащие проверке при выполнении задания
3.2 Общие компетенции
3.3 Основные показателей оценки результатов
4. Оценка освоения курса учебной дисциплины
4.1. Задания для текущего контроля освоения учебной дисциплины
4.2. Задания для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине

1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Общие положения

Контрольно- оценочные средства предназначены для проверки результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура основной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 43.02.16 ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО

Контрольно-измерительные материалы предназначены для текущего и промежуточного контроля, оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет в форме тестирования.

Дифференцированный зачет оценивается по пятибалльной шкале оценок.

2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

	Форма контроля и оценивания	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Легкая атлетика	№ 1 Бег 30 м № 2 Бег 60 м № 3 Бег 1000 м № 4 Прыжок в длину с места	Дифференцированный зачет в виде контрольных тестов
Раздел 2. Плавание	№ 1 Контроль 25, 50 м	
Раздел 3. Лыжная подготовка	№ 1 Контроль 3000 метров	
Раздел 4. Конькобежный спорт	№ 1 Контроль 500 метров	
Раздел 5. Волейбол	№ 1 прием и передача мяча сверху № 2 подача мяча по зонам	
Раздел 6. Легкая атлетика	№ 1 Бег 30 м № 2 Бег 60 м № 3 Бег 1000 м № 4 Прыжок в длину с места	
Раздел 7. Плавание	№ 1 Контроль 25, 50 м	
Раздел 8. Лыжная подготовка	№ 1 Контроль 3000 метров	
Раздел 9. Конькобежный спорт	№ 1 Контроль 500 метров	
Раздел 10. Волейбол	№ 1 прием и передача мяча сверху № 2 подача мяча по зонам	

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Общие компетенции, подлежащие проверке при выполнении задания

В результате текущего контроля и оценки по учебной дисциплине «СГ.04 Физическая культура» осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

4.Оценка освоения курса учебной дисциплины

Наименование контроля	Тема	Форма контроля
Текущий контроль	Раздел 1 Легкая атлетика	№ 1 Бег 30 м № 2 Бег 60 м № 3 Бег 1000 м № 4 Прыжок в длину с места
	Раздел 2 Плавание	№ 1 Контроль 25, 50 м
	Раздел 3 Лыжная подготовка	№ 1 Контроль 3000 метров
	Раздел 4 Коньки	№ 1 Контроль 500 метров
	Раздел 5 Волейбол	№ 1 прием и передача мяча сверху № 2 подача мяча по зонам
	Раздел 6 Легкая атлетика	№ 1 Бег 30 м № 2 Бег 60 м № 3 Бег 1000 м № 4 Прыжок в длину с места
	Раздел 7 Плавание	№ 1 Контроль 25, 50 м
	Раздел 8 Лыжная подготовка	№ 1 Контроль 3000 метров
	Раздел 9 Коньки	№ 1 Контроль 500 метров
	Раздел 10 Волейбол	№ 1 прием и передача мяча сверху № 2 подача мяча по зонам

Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет в форме тестового задания

4.1. Задания для текущего контроля освоения учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура**

Учебные нормативы по легкой атлетике
Девушки

Оценка / Курс	100 м. (сек.)			Прыжок в длину с места			Поднимание туловища за 1 мин.			Наклон вперед из положения сед (см.)			2000 м. (мин.)			Подтягива - ние (кол-во раз)			Прыжок на скакалке		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
I	17.8	17.0	16.5	137	154	175	20	25	35	11	14	17	12.20	11.40	10.10	7	8	10	60	90	130
II	17.0	16.5	16.0	141	160	183	25	27	40	11	15	17	12.20	11.30	10.00	8	9	11	80	110	135
III	16.8	16.3	15.8	145	168	185	25	30	45	12	15	18	12.05	11.20	10.00	8	10	12	90	110	140
IV	17.5	17.0	16.5	170	180	195	34	40	47	8	11	16	11.35	11.15	10.30	10	15	20	90	110	140

Юноши

Оценка / Курс	100 м. (сек.)			Прыжок в длину с места			Поднимание туловища за 1 мин.			Наклон вперед из положения сед (см.)			3000 м. (мин.)			Подтягива - ние (кол-во раз)			Прыжок на скакалке		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
I	15.5	14.9	14.5	151	174	213	35	45	50	6	9	11	16.30	15.00	14.00	7	8	10	110	115	120
II	15.0	14.5	14.2	169	191	226	35	45	50	6	10	12	15.00	14.00	13.30	8	9	11	120	125	130
III	14.5	14.0	13.6	183	200	240	40	45	50	7	10	15	16.30	13.00	12.00	8	10	12	130	135	140
IV	15.1	14.8	13.5	215	230	240	40	45	50	6	7	13	14.00	13.30	12.30	9	10	13	130	135	140

Тесты по теме «Баскетбол»

Девушки

Оценка Курс	Ведение мяча			Передачи мяча			Штрафной бросок			Бросок в движении			Броски с трех точек (5р. С каждой)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
I	На технику выполнения приема			На технику выполнения приема			3	4	5	3	4	5	3	5	6
II							4	5	6	4	5	6	3	5	7
III							4	5	7	4	6	7	3	6	8
IV							4	5	7	4	6	7	3	6	8

Юноши

Оценка Курс	Ведение мяча			Передачи мяча			Штрафной бросок			Бросок в движении			Броски с трех точек (5р. С каждой)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
I	На технику выполнения приема			На технику выполнения приема			3	5	6	3	5	6	3	4	5
II							4	6	7	4	5	7	3	6	8
III							5	6	8	4	6	8	4	6	8
IV							5	6	8	4	6	8	4	6	8

Тесты по теме «Волейбол»

Девушки

Оценка / Курс	Передача двумя сверху над собой			Передача снизу над собой			Подача мяча, 10 попыток			Нападающий: 5 попыток		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
I	8	12	15	8	12	15	3	4	5	1	2	3
II	10	15	20	10	15	20	3	5	6	1	2	3
III	12	15	20	12	15	20	3	5	7	1	2	3
IV	12	15	20	12	15	20	3	5	7	1	2	3

Юноши

Оценка / Курс	Передача двумя сверху над собой			Передача снизу над собой			Подача мяча, 10 попыток			Нападающий: 5 попыток		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5

I	**10**	**15**	**20**	**10**	**15**	**20**	**3**	**5**	**7**	**1**	**2**	**3**
II	**12**	**18**	**25**	**12**	**18**	**25**	**4**	**6**	**7**	**1**	**2**	**3**
III	**15**	**20**	**25**	**15**	**20**	**25**	**5**	**6**	**8**	**2**	**3**	**4**
IV	**15**	**20**	**25**	**15**	**20**	**25**	**5**	**6**	**8**	**2**	**3**	**4**

Тестирование по гимнастике

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов):	до 9	до 8	до 7,5

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1.	Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов):	до 9	до 8	до 7,5

Тестирование по лыжной подготовке

Юноши

№ п/п	Тест	Оценка		
		5	4	3
1	Бег на лыжах 5 км, (мин, с.)	25,50	27,20	б/вр.

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег на лыжах 5 км, (мин, с.)	19,00	21,00	б/вр.

Тестирование по конькам

Юноши

№ п/п	Тест	Оценка		
		5	4	3
1	500 метров	45,00	52,00	б/вр.

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	500 метров	1,00	1,20	б/вр.

4.2. Задания для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине **СГ.04 Физическая культура**

Задания для проведения дифференцированного зачета

Вариант 1

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
а) физических и психических качеств людей;
б) техники двигательных действий;
в) работоспособности человека;
г) природных физических свойств человека.
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется…
а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3 . Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...
а) затылком, ягодицами, пятками;
б) лопатками, ягодицами, пятками;
в) затылком, спиной, пятками;
г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...
а) привычка к определенным позам;
б) слабость мышц;
в) отсутствие движений во время школьных уроков;
г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
а) обеспечивает ритмичность работы организма;
б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:
а) способность поднимать тяжелые предметы;
б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:
а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...
а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
б) быстроты двигательной реакции;
в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?
а) 110—130 ударов в минуту;
б) до 140 ударов в минуту;
в) 140— 160 ударов в минуту;
г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:
а) бег на короткие дистанции;
б) бег на средние дистанции;
в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:
а) частота дыхания;
б) частота сердечных сокращений;
в) самочувствие.

Вариант 2

1. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:
а) экономии сил;
б) улучшению спортивного результата;
в) травмам.

2. Для воспитания быстроты используются:
а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

3.Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:
1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

4. Отметьте, что определяет техника безопасности:
а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
б) правильное выполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

5. Отметьте, что такое адаптация:
а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
в) процесс восстановления.

6. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:
а) 60 – 80 ударов в минуту;
б) 70 – 90 ударов в минуту;
в)75 - 85 ударов в минуту;
г) 50 - 70 ударов в минуту.

7. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:
а) соблюдение распорядка;
б) оптимальный двигательный режим.

8. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:
а) гигиена;
б) закаливание;
в) питание.

9. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:
а) режим дня;
б) соблюдение правил гигиены;
в) ритмическая деятельность.

10. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:
а) осанка;
б) рост;
в) движение.

11. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:
а) питание;
б) дыхание;
в) зарядка.

12. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:
а) зарядка;
б) сила;
в) воля.

Вариант 3

1. Способность длительное время выполнять заданную работу это:
а) упрямство;
б) стойкость;
в) выносливость.

2. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
а) гибкость;

б) растяжение;
в) стройность.

3. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
а) ловкость;
б) быстрота;
в) натиск.

4. Назовите основные физические качества человека:
а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

5. Назовите элементы здорового образа жизни:
а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
в) все перечисленное.

6. Укажите, что понимается под закаливанием:
а) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) приспособление организма к воздействию вешней среды;
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

7. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
а) безопасность занимающихся;
б) лучшее выполнение упражнений;
в) рациональное использование инвентаря.

8. Первая помощь при обморожении:
а) растереть обмороженное место снегом;
б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
в) приложить тепло к обмороженному месту.

9. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
б) аэробика;
в) альпинизм;
г) велосипедный спорт.

10. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
а) акробатика;
б) тяжелая атлетика;
в) гребля;
г) современное пятиборье.

11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
а) самбо;
б) баскетбол;
в) бокс;
г) тяжелая атлетика.

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития

скоростных способностей:
а) борьба;
б) бег на короткие дистанции;
в) бег на средние дистанции;
г) бадминтон.

12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:
а) плавание;
б) гимнастика;
в) стрельба;
г) лыжный спорт.

Вариант 4

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на …
а) развитие физических качеств;
б) поддержание высокой работоспособности;
в) сохранение и улучшение здоровья;
г) подготовку к профессиональной деятельности.

2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
г) частотой сердечных сокращений.

3. Правильное дыхание характеризуется:
а) более продолжительным выдохом;
б) более продолжительным вдохом;
в) вдохом через нос и выдохом ртом;
г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

4. Соблюдение режима дня способствует укрепление здоровья, потому что….
а) обеспечивает ритмичность работы организма;
б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

5. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию…
а) базовой физической подготовленностью;
б) профессионально прикладной физической подготовке.
в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
г) всего вышеперечисленного.

6. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью…
а) скоростных упражнений;
б) силовых упражнений;
в) упражнений на гибкость;
г) упражнений на выносливость.

7. Освоение двигательного действия следует начинать с …
а) формирования общего представления о двигательном действии;
б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

8.Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:
а) образования;
б) организации досуга;
в) спорта общедоступных достижений;
г) производственной деятельности.

9. Укажите, чем характеризуется утомление:
а) отказом от работы;
б) временным снижением работоспособности организма;
в) повышенной ЧСС.

10. Основными показателями физического развития человека являются:
а) антропометрические характеристики человека;
б) результаты прыжка в длину с места;
в) результаты в челночном беге;
г) уровень развития общей выносливости.

11. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:
а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

12. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:
а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

Вариант 1	**Вариант 2**	**Вариант 3**	**Вариант 4**
1г	1в	1в	1б
2а	2а	2а	2в
3а	3г	3а	3а
4г	4а	4б	4г
5б	5а	5в	5б
6а	6а	6б	6г
7в	7б	7а	7б
8б	8б	8б	8а
9б	9а	9а	9г
10б	10а	10а	10б
11в	11б	11г	11а
12б	12б	12б	12а

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: задание выполняется на занятие в аудиторное время
2. Максимальное время выполнения задания: ____45_____ мин.

Критерии оценивания:

За правильный ответ на вопросы выставляется – 1 балл.
За неправильный ответ на вопросы выставляется – 0 баллов.

12 баллов «5»-отлично
10-8 баллов «4»- хорошо
7-5баллов «3»- удовлетворительно
Менее 5 «2»- неудовлетворительно