

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Сабинский аграрный колледж»

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ЗАЧЕТА ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА  
ФК.01 Физическая культура  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 16675 ПОВАР**

2021

Методические средства разработаны для оценки зачета дисциплины общепрофессионального цикла, предназначенного на проверку когнитивных знаний и умений по освоению компетенций, формируемых при изучении дисциплины общепрофессионального цикла «Физическая культура» основной образовательной программы по ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 16675 ПОВАР

УТВЕРЖДЕНО

Методико-цикловой комиссии

Протокол № 1 от «26» августа 2021 г.

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете ГАПОУ «Сабинский аграрный колледж»

Протокол № 1 от «28» августа 2021 г.

**Комплект  
контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине  
« Физическая культура»( Адаптивная)**

Для студентов с ОВЗ  
по профессии: 16675 «Повар»,

2021 год.

## 1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачетов и дифференцированных зачетов.

КОС разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы по профессии 16675 «Повар: Шарьинского политехнического техникума Костромской области;
- программы учебной дисциплины «Физическая культура».

**2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке:** В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- 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 профессии (специальности).

**знать:**

- о роли 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 перенапряжения.

## 3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные умения:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Устный опрос, тестирование, зачеты, сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Устный опрос, тестирование, зачеты, сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Устный опрос, тестирование, зачеты, сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.
<b>Усвоенные знания:</b>	
О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека.	Устный опрос, тестирование. Выполнение индивидуальных заданий.
Основы здорового образа жизни.	Устный опрос, тестирование. Выполнение индивидуальных заданий.
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	Устный опрос, тестирование. Выполнение индивидуальных заданий.
Средства профилактики перенапряжения.	Устный опрос, тестирование. Выполнение индивидуальных заданий.

#### 4. Учебные нормативы по видам физической подготовки.

##### 4.1 Учебные нормативы по гимнастике.

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс			3,4 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	М	6	8	10	7	9	11	8	11	13
Стибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	М	15	25	35	20	30	40	25	35	45
	Ж	4	8	12	5	10	15	6	12	18
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой за 30 сек. (кол-во раз)	М	15	20	25	17	22	27	19	24	29
	Ж	13	18	23	15	20	25	17	22	27
Стибание и разгибание рук в упоре на брусьях (параллельных) (кол-во раз)	М	4	8	12	6	10	14	8	12	16
Прогибание туловища назад из положения сидя на гимнастической скамейке, руки за головой (кол-во раз)	Ж	10	15	20	12	17	22	15	20	25
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, выполняется на наклонной доске (кол-во раз)	М	15	22	30	20	27	35	20	30	40
	Ж	10	17	25	15	22	30	20	27	35
Прыжки со скакалкой за одну минуту (кол-во раз)	М	60	85	110	70	95	120	80	105	130
	Ж	60	85	110	70	95	120	80	105	130

##### 4.2. Учебные нормативы по лёгкой атлетике.

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс			3,4 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 метров (сек)	М	16.0	15.5	15.0	15.5	15.0	14.5	15.2	14.8	14.2
	Ж	19.0	18.0	17.0	18.5	17.7	16.8	18.0	17.2	16.4
Бег 200 метров (сек)	М	45.0	40.0	35.0	43.5	38.5	33.5	42.0	37.0	32.0
	Ж	52.0	46.0	40.0	51.0	45.0	39.0	50.0	44.0	38.0
Бег 400 метров (мин. сек)	М	1.45	1.35	1.25	1.40	1.32	1.20	1.38	1.27	1.15
	Ж	2.00	1.50	1.40	1.55	1.45	1.35	1.50	1.40	1.30
Бег 500 метров (мин. сек)	М	2.20	2.05	1.50	2.15	2.00	1.45	2.10	1.55	1.40
	Ж	2.40	2.25	2.10	2.35	2.20	2.05	2.30	2.10	2.00
Бег 1000метров(мин. сек)	М	4.40	4.20	4.00	4.30	4.10	3.55	4.20	4.05	3.50
	Ж	6.20	6.00	5.40	6.10	5.50	5.30	6.00	5.45	5.20
Бег 2000метров(мин. сек)	Ж	14.00	12.50	12.00	13.30	12.30	11.40	13.00	12.00	11.20
Бег 3000метров(мин. сек)	М	16.00	15.00	14.00	15.30	14.30	13.50	15.00	14.00	13.20
Прыжок в длину с места (см)	М	160	190	220	170	200	230	180	210	240
	Ж	125	145	170	135	155	175	145	165	185
Прыжок в длину с разбега (см)	М	380	400	420	390	410	430	400	420	440
	Ж	290	310	330	295	315	335	300	320	340
Прыжок в высоту с разбега (см)	М	100	110	120	105	115	125	110	120	130
	Ж	85	95	105	90	100	110	95	105	115
Метание гранаты (м): 700 г (юн), 500 г (дев)	М	22	26	30	25	28	32	28	33	37
	Ж	13	16	20	15	18	21	16	19	23

Толкание ядра (м. см): 5 кг (юн), 4 кг (дев)	М	-	-	-	7.40	7.70	8.00	7.80	8.10	8.40
	Ж	-	-	-	5.00	5.30	5.60	5.40	5.70	6.00

#### 4.3. Учебные нормативы по лыжной подготовке.

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс			3,4 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Лыжные гонки - 1 км (мин. сек)	М	7.00	6.00	5.00	6.45	5.45	4.45	6.30	5.30	4.30
	Ж	8.40	7.30	6.20	8.10	7.10	6.10	8.00	7.00	6.00
Лыжные гонки – 3 км (мин. сек)	М	19.00	17.00	15.30	18.20	16.30	15.00	17.50	16.00	14.40
	Ж	б/вр	23.00	20.00	23.00	21.00	19.00	21.30	20.00	18.30
Лыжные гонки – 5 км (мин. сек)	М	б/вр	28.00	26.30	28.50	27.20	25.50	28.00	26.30	25.00
	Ж	-	-	-	-	-	-	б/вр	34.00	32.00
Лыжные гонки – 10 км (мин. сек)	М	-	-	-	-	-	-	б/вр	53.00	50.00

#### 4.4. Учебные нормативы по баскетболу.

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс			3,4 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Передача и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3 метра за 30 сек.	М	15	20	25	20	25	30	-	-	-
	Ж	12	17	22	15	20	25	-	-	-
Бросок мяча в движении после ловли с передачи партнёра (попаданий из 5 бросков)	М	1	2	3	2	3	4	3	4	5
	Ж	1	2	3	1	2	4	2	3	4
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 бросков)	М	1	2	4	1	3	5	2	4	6
	Ж	1	2	3	1	2	4	1	3	5
Бросок мяча из-под щита после ведения (кол-во попаданий из 10 попыток)	М	2	4	6	3	5	7	4	6	8
	Ж	1	3	5	2	4	6	3	5	7
Бросок мяча из-за 3-х секундной зоны (кол-во попаданий за 1 минуту)	М	1	3	5	2	4	6	3	5	7
	Ж	1	2	4	1	3	5	2	4	6

#### 4.5. Учебные нормативы по волейболу.

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс			3,4 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Верхний приём мяча над собой (кол-во раз, лучшая из 3х попыток)	М	6	9	12	7	10	13	8	11	14
	Ж	4	7	10	5	8	11	6	9	12
Нижний приём мяча над собой (кол-во раз, лучшая из 3х попыток)	М	5	8	11	6	9	12	7	10	13
	Ж	3	6	9	4	7	10	5	8	11
Верхняя или нижняя (дев) подача мяча в пределы площадки (из 5 подач)	М	1	2	3	2	3	4	3	4	5
	Ж	1	2	3	1	2	4	2	3	4
Передача двумя руками сверху в парах через сетку (кол-во раз)	М	15	25	35	20	30	40	25	35	45
	Ж	10	20	30	14	24	34	18	28	38
Передача двумя руками снизу в парах через сетку (кол-во раз)	М	8	14	20	10	18	26	12	22	32
	Ж	6	10	16	8	10	16	10	18	26
Прямой нападающий удар из зоны 4	М	-	-	-	2	3	4	3	4	5

в пределы площадки соперника с передачи из зоны 3 (из 5 попыток)	Ж	-	-	-	1	2	3	2	3	4
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Любое контрольное упражнение по виду физической подготовки может быть использовано в административных контрольных работах по предмету «физическая культура».

**5. Контрольные нормативы по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) по специальности СПО:43.01.09 «Повар, кондитер» в «Шарьинском политехническом техникуме Костромской области».**

Тесты	Пол	1 курс			2 курс			3 курс		
		оценка			оценка			оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Попадание теннисным мячом с расстояния 5 метров в круг диаметром 40 см (из 5 бросков).	М	1	2	3	2	3	4	3	4	5
	Ж	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Бег на месте с подниманием коленей до угла 90 градусов в максимальном темпе (количество шагов за 10 секунд).	М	36	38	40	38	40	42	40	42	44
	Ж	30	32	34	31	33	36	32	35	38

Тесты по ППФП можно включать в зачеты по промежуточной аттестации учащихся, административные контрольные работы, а также в дифференцированный зачет по предмету ОП. 09. «Физическая культура».

**6. Итоговая аттестация по дисциплине ОП.09. «Физическая культура» по специальности СПО: 43.01.09 «Повар, кондитер» в «Шарьинском политехническом техникуме Костромской области»**

6.1. ОП.09. «Физическая культура» – дифференцированный зачет.

№	Контрольные нормативы	Пол	Оценка		
			«3»	«4»	«5»
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, выполняется на наклонной доске (количество раз)	М	20	30	40
		Ж	20	27	35
2	Челночный бег: 3*10 метров (сек)	М	8,1	7,7	7,2
		Ж	9,6	9,0	8,4
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) (количество раз)	М	8	11	13
		Ж	6	12	18
4	6 – минутный бег (метры)	М	1100	1300	1500
		Ж	900	1050	1200

## 6.2. Критерий оценки за дифференцированный зачет по физической культуре.

Сумма баллов, полученная за всезадания	Оценка уровня физической подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
19-20	«5»	отлично
15-18	«4»	хорошо
11-14	«3»	удовлетворительно
10 и ниже	«2»	неудовлетворительно

### 7. Условия реализации учебной дисциплины.

#### 7.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжной базы с лыжехранилищем, плоскостных спортивных сооружений.

##### *Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

- скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, козел гимнастический, конь гимнастический, мостик гимнастический, гимнастические маты, перекладина, канаты, брусья (параллельные и разновысокие, складные), бревно гимнастическое, коврики гимнастические, палки гимнастические, скакалки, обручи гимнастические, теннисный стол, баскетбольные, футбольные и волейбольные мячи, жилетки игровые с номерами, табло перекидное, стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (50 м), мячи для метания, гранаты для метания (500 и 700 гр.), ядра (4 и 5 кг), секундомеры, палочки эстафетные, флажки стартовые, лыжи с ботинками, креплениями и палками в комплекте, пульсометр, весы, аптечка медицинская. *Оборудование тренажерного зала:* штанги тренировочные в комплекте, гири, гантели наборные, шведская лестница, перекладина, брусья параллельные (складные), тренажеры спортивные, скамейки гимнастические. *Открытый стадион широкого профиля:*

- дорожка беговая, площадка для мини-футбола, ворота для мини-футбола, площадка для волейбола, яма для прыжков в длину, турники уличные, брусья параллельные уличные, рукоход уличный.

##### *Технические средства обучения:*

- компьютер, музыкальный центр.

#### 7.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основная литература:

Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.

##### Дополнительная литература:

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов Н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2010.

Виноградов Г.П. Атлетизм. Теория и методика тренировки. Учебник для ВУЗов. -

М., 2009. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома, 2014. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.

##### Интернет источники:

- <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.

- <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование».

- <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».

- [www.olimpik.ru](http://www.olimpik.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России.
- <http://goup32441.narod.ru> – Сайт: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.

### **8. Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы.**

- 1) Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического труда.
- 2) Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- 3) Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- 4) Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых и прыжковых упражнений.
- 5) Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- 6) Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- 7) Решать устные тесты по физической культуре.
- 8) Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
  - поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой;
  - прыжки в длину с места;
  - бег на короткие дистанции;
  - бег на длинные дистанции без учета времени.

Рекомендуемые студентам темы для докладов, рефератов, сообщений, презентаций по физической культуре.

1. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие занимающихся.
2. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков.
3. Правила и приемы закаливания. Меры предупреждения простудных заболеваний.
4. Задачи, методы и формы организации физического воспитания применительно к требованиям выбранной профессии.
5. Значение занятий физическими упражнениями для поддержания высокой работоспособности организма человека.
6. Режим дня студента, его значение и особенности.
7. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.
8. Здоровый образ жизни и «Я».
9. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой (спортом, туризмом).
10. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья (при том или ином заболевании).
11. История создания Олимпийского движения.
12. Олимпиада-2014 в Сочи: события, факты, итоги.
13. История введения комплекса ГТО.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

9 листов

Директор ГАПОУ «Сафьянский аграрный колледж»

Виктор Самостов З.М./

