



Федеральное агентство по рыболовству  
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»  
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель начальника колледжа по  
учебно-методической работе  
М.С. Агеева

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и  
промежуточной аттестации по дисциплине  
Специальность 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

**МО- 43.02.15.ОГСЭ.04.ФОС**

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель колледжа: Иваненко К.С.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Судьбина Н.А.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2022

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» разработан на основе ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское делорабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 и Положения о текущем контроле и промежуточной аттестации колледжа.

## Содержание

1.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
1.1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....	4
1.2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.3 СВОДНЫЕ ДАННЫЕ О ФОРМАХ И СРЕДСТВАХ КОНТРОЛЯ, ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ И КРИТЕРИЯХ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ. ....	6
2.КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА.....	8
КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЕЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА.....	10

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».

### 1.2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка частичного освоения следующих профессиональных и общих компетенций:

*-общие компетенции:*

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, 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.

#### **Умения:**

У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.

У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У.3.пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

#### **Знания:**


З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З.2 основы здорового образа жизни.

З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;



### 3.4 средства профилактики перенапряжения

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-43.02.15.ОГСЭ.04.ФОС	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/12


### 1.3 СВОДНЫЕ ДАННЫЕ О ФОРМАХ И СРЕДСТВАХ КОНТРОЛЯ, ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ И КРИТЕРИЯХ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля на уроках, практических занятиях, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований, промежуточная аттестация.

Требования к знаниям и умениям в соответствии с ФГОС	Формируемые ПК и ОК	Формы контроля и оценочные средства результатов обучения	Критерии оценивания результатов обучения (законы, стандарты, правила, требования, нормативы и рекомендации)	Результат обучения (проектируемые элементы компетенций)
<b>УСВОЕННЫЕ ЗНАНИЯ:</b>				
3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 03, ОК 04, ОК 06	Текущий контроль: -устный опрос, по изучении теоретических основ того или иного вида спорта (история создания, правила, судейство); - экспертное наблюдение за отработкой приемов, упражнений, бросков, тех или иных спортивных элементов;	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. -последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал; - дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии;	Способен: -Демонстрировать понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
3.2 основы здорового образа жизни.	ОК 07 ОК 08	-проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы; -оценка выполнения и защита рефератов ; -тестирование	- Демонстрировать знания роли физической культуры, - основ здорового образа жизни, - зоны физического здоровья для специальности, - средства профилактики перенапряжений.	Способен: - Объяснить основы здорового образа жизни;
3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе	- средства профилактики перенапряжений. Соблюдает последовательность в выполнении тренировочных упражнений.	-Использует: - средства профилактики перенапряжения; -правильно распределяет нагрузку, планируя трудовую деятельность.
3.4. средства профилактики перенапряжения				Избегает зон риска физического здоровья в профес. Деятельности; -понимает роль физических упражнений в борьбе со стрессом.



Требования к знаниям и умениям в соответствии с ФГОС	Формируемые ПК и ОК	Формы контроля и оценочные средства результатов обучения	Критерии оценивания результатов обучения (законы, стандарты, правила, требования, нормативы и рекомендации)	Результат обучения (проектируемые элементы компетенций)
<b>ОСВОЕННЫЕ УМЕНИЯ:</b>				
У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 03, ОК 04, ОК 06 ОК 07	бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия	- результативность выполнения нормативов – Демонстрировать умения – применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности – пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности Соблюдает последовательность в выполнении тренировочных упражнений.	Способен выполнить нормативы по: Легкой атлетике; -по гимнастике; По баскетболу; -по волейболу.:
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	ОК 08			-Правильно рассчитывает, выстраивает физическую нагрузку, приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)		Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет		-Применяет средства профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
Файл: МО-43.02.15.ОГСЭ.04.ФОС	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/12	

## 2.КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета в 8 семестре, зачета в 3-7 семестрах;

Дифференцированный зачет, зачет, может проводится в форме устного ответа, выполнения практического задания или в форме тестирования.

Для получения положительной оценки по дифференцированному зачету, зачету наряду с выполнением календарно-тематического плана по учебной дисциплине, требуется освоить теоретический курс – на подтверждение освоения знаний, выполнить все практические задания – на усвоение умений.

Общая оценка по дифференцированному зачету выставляется как среднеарифметическое значение оценок за текущий контроль (семестровая оценка) и ответы на вопросы по дифференцированному зачету

При проведении промежуточной аттестации возможно использование электронного обучения (далее – ЭО) и дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ). Промежуточная аттестация обучающихся с использованием ЭО и ДОТ может проводиться на сайте dokmrk.ru в режиме тестирования, в режиме видеоконференции на платформе GoogleMeet (при необходимости – другими способами).


Вопросы для тестирования с применением ЭО и ДОТ разрабатываются в соответствии с разделами тематического плана рабочей программы учебной дисциплины и размещаются на образовательной платформе Moodle специалистом лаборатории образовательного аудита. Для получения положительной оценки по итогам промежуточной аттестации, организованной в форме тестирования, необходимо правильно ответить не менее чем на 71% вопросов.

Критерии оценивания промежуточного контроля по учебной дисциплине ОГСЭ «Физическая культура»

*-Критерии оценивания рефератов:*

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта



	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-43.02.15.ОГСЭ.04.ФОС	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/12

полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.


Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

*- критерии оценивания практических умений (перечень практических заданий дан в рабочей программе):*

## КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА

Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности  
юношей на базе 11-ти классов

№ п/п	Виды упражнений	I год обучения			II год обучения			III год обучения		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
<b>I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>										
1	Бег 100м	15,0	14,5	13,6	14,8	14,2	13,4	14,6	14,0	13,2
2	Кросс 1000м	4,00	3,40	3,30	3,40	3,30	3,20	3,30	3,20	3,15
3	Кросс 3000м	15,00	14,00	13,00	14,30	13,30	12,30	13,00	12,00	11,30
4	Кросс 5000м	27,00	26,00	25,00	26,00	25,00	24,00	25,00	24,00	23,00
5	Марш-бросок 6000м	35	32	30	32	30	29	30	29	28
6	Прыжки в длину с места	2,10	2,35	2,45	2,15	2,40	2,50	2,20	2,45	2,55
7	Прыжки в длину с разбега	4,00	4,20	4,40	4,00	4,60	4,80	4,20	4,70	5,00
8	Прыжки в высоту с разбега	115	120	125	130	135	140	135	140	145
9	Метание гранаты с разбега 700гр	32	34	36	33	35	38	35	38	40
10	Толкание ядра со скачка 6 кг	7,50	8,00	8,50	7,50	8,50	9,00	8,50	9,00	9,50
11	Челночный бег 10х10	30	28	27	29	27	25	28	26	24
<b>II. ГИМНАСТИКА</b>										
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке	3х10	3х15	3х20	3х15	2х25	2х30	2х20	1х40	1х50
2	Подтягивание из виса	8	10	12	9	12	14	10	12	15
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	15	17	15	17	19	17	19	21
4	Поднимание прямых ног к перекладине из виса	5	8	10	8	12	15	10	14	17
5	Подъем переворотом из виса на перекладине	2	4	6	3	5	7	4	6	8
6	Подъем силой на перекладине из виса	2	3	4	3	4	5	4	5	6
7	Лазание по горизонтальному канату на время (сек) 2 пролета	30	25	20	25	20	17	23	17	15
8	Рывок гири 16 кг. Вес до 60кг.	12	15	18	15	18	23	18	25	30
9	Рывок гири 24 кг.	До 70кг. 6-8-10		До 80кг. 8-10-12		До 90кг. 10-12-14		Свыше 90кг. 12-16-18		
10	Опорный прыжок через козла, коня	Техника прыжка								
11	Переноска тяжести (набивной мешок) с приседаниями	6х5 или 3х10	8х5 или 4х10	10х5 или 5х10	8х5 или 4х10	10х5 или 5х10	12х5 или 6х10	10х5 или 5х10	12х5 или 6х10	14х5 или 7х10
12	Поднимание туловища из положения лежа на наклонной скамейке за 30 сек.	17	19	21	19	21	23	21	23	27
13	Отжимание в упоре на брусьях с разведением ног над жердями	5	6	8	6	8	10	8	10	12
14	Рукоход с заданиями	3 пролет	4 пролет	4+4	4 пролет	4+4	4+8	4+4	4+8	4+10

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
Файл: МО-43.02.15.ОГСЭ.04.ФОС	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.11/12

Продолжение

№ п/п	Виды упражнений	I год обучения			II год обучения			III год обучения		
15	Лазание по горизонтальному канату	4	3+1	2+2	3+1	2+2	1+3	2+2	1+3	4 на руках
16	Подъем силой, подъем переворотом и подтягивание в связке на перекладине	1+1+1	2+2+2	3+3+3	1+1+1	3+3+3	4+4+4	2+2+2	3+3+3	4+4+4
17	Комплекс на силовую выносливость	Зачет			Зачет			Зачет		
18	Профессионально-прикладная физическая подготовка: лазание по канату, качающаяся скамья, кувьрки, передвижение в упоре на руках на брусьях	Зачет			Зачет			Зачет		
<b>III. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>										
Волейбол (раз, кол-во повторений)										
1	Прием и передача мяча над собой сверху двумя руками	7	9	12	9	12	15	12	15	18
2	Прием и передача мяча над собой снизу двумя руками	7	9	12	9	12	15	12	15	18
3	Верхняя прямая подача (6 раз)	2	3	4	3	4	5	4	5	6
Баскетбол (раз, кол-во повторений)										
1	Ведение с броском в движении 5 бросков	1	2	3	2	3	4	3	4	5
2	Штрафной бросок 5 бросков	3	4	5	3	5	6	4	6	7
3	Остановка прыжком, бросок одной в прыжке	Техника выполнения								

Оценка «2» – не выполнены нормативы по видам упражнений.

**Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности  
девушек на базе 11-ти классов**

№ п/п	Виды упражнений	I год обучения			II год обучения			III год обучения		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
<b>I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>										
1	Бег 100м	17,8	17,0	16,2	17,6	16,8	16,1	17,5	16,6	16,0
2	Бег 300м	1,10	1,05	1,00	1,05	1,03	58,0	1,03	1,00	56,0
3	Бег 500м	2,25	2,15	2,05	2,20	2,10	1,58	2,15	2,05	1,55
4	Бег 2000м	13,10	12,15	11,30	12,50	12,00	11,15	12,30	11,50	11,00
5	Челночный бег 10x10	19,5	18,5	18,0	19,0	18,0	17,5	18,5	17,5	17,0
6	Марш-бросок 3000м	25,00	23,00	21,00	24,00	22,00	20,00	23,00	21,00	19,00
7	Метание гранаты 500гр	13	16	18	14	17	19	15	18	20
8	Толкание ядра 4 кг.	5,00	5,50	6,00	6,50	6,00	6,80	6,00	6,50	7,00
9	Прыжки в длину с места	150	160	170	165	170	175	170	175	180
10	Прыжки в длину с разбега	2,80	3,00	3,20	2,90	3,10	3,30	3,00	3,20	3,40
11	Прыжки в высоту с разбега	95	100	105	100	105	110	105	110	120
<b>II. ГИМНАСТИКА</b>										
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки	5	8	10	7	9	12	8	10	13
2	Прыжки через скакалку (мин)	125	135	145	130	140	150	135	145	155
3	Прыжки через обруч( мин)	40	55	65	50	55	65	55	65	80
4	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине за 30 сек.	12	14	16	14	18	20	15	20	23
5	Прыжки через скакалку на выносливость (мин)	5x50	5x55	5x1	5x55	5x1	5x1,05	5x1,05	5x1,10	5x1,15
6	Поднимание туловища из положения лежа (мин)	25	30	35	30	35	40	35	40	45
7	Подтягивание из виса лежа на перекладине	10	12	14	11	13	16	12	15	18
8	Опорный прыжок через коня боком	Техника прыжка								
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 3	15	18	20	16	19	22	17	20	25
10	Комплекс круговой тренировки №1, №2, №3	Зачет			Зачет			Зачет		
<b>III. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>										
<b>Волейбол</b>										
1	Верхняя передача мяча над с	2	3	5	3	5	7	5	7	10
2	Нижняя передача мяча над с	2	3	4	3	4	5	4	5	7
3	Верхняя прямая подача	1	2	4	2	3	5	3	4	5
<b>Баскетбол</b>										
1	Бросок мяча в движении: 5 попыток	1 попад	2 попад	3 попад	2 попад	3 попад	4 попад	3 попад	4 попад	5 попад
2	Штрафной бросок 10 попыток	2	3	4	3	4	5	4	5	6

Оценка «2» – не выполнены нормативы по видам упражнений.