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

УТВЕРЖДАЮ
Врио заместителя начальника
колледжа по учебно-методической работе
М.Ю. Никишин

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008616986550171818D836B833A86412BD
Владелец: НИКИШИН МИХАИЛ ЮРЬЕВИЧ
Действителен: с 13.02.2026 до 09.05.2027

Фонд оценочных средств

(приложение к рабочей программе дисциплины)

ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

МО-43 02 15-ООД.09. ФОС

РАЗРАБОТЧИК	Ишбулдина И.В.
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Судьбина Н.А.
ГОД РАЗРАБОТКИ	2023
ГОД ОБНОВЛЕНИЯ	2026

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт фонда оценочных средств 3
1.1 Область применения фонда оценочных средств 3
1.2 Результаты освоения учебной дисциплины 3
2 Перечень оценочных средств и критерии оценивания 6
3 Оценочные средства входного контроля, текущего контроля и промежуточной аттестации 12
4 Сведения о фонде оценочных средств и его согласование 23

1 Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура.

1.2 Результаты освоения учебной дисциплины

В результате контроля и оценки по учебной дисциплины осуществляется комплексная проверка освоения следующих общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

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

Таблица 1- Планируемые результаты обучения

Код формируемых компетенции	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;	- осознавать причастность к отечественным традициям и исторической преемственности поколений; включение в культурно-языковое пространство русской и мировой культуры; сформированность ценностного отношения к литературе как неотъемлемой части культуры; - осознавать взаимосвязь между языковым, литературным, интеллектуальным, духовно-нравственным развитием личности; - знать содержание, понимание ключевых проблем и осознание историко-культурного и нравственно-ценностного взаимовлияния произведений русской, зарубежной классической и современной литературы, в том числе литературы народов России; - сформировать умения определять и учитывать историко-культурный контекст и контекст творчества

Код формируемых компетенции	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные (предметные)**
	- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	писателя в процессе анализа художественных произведений, выявлять их связь с современностью; - уметь сопоставлять произведения русской и зарубежной литературы и сравнивать их с художественными интерпретациями в других видах искусств (графика, живопись, театр, кино, музыка и другие); - понимать и осмыслить использование терминологического аппарата современного литературоведения, а также элементов искусствоведения, театроведения, киноведения в процессе анализа и интерпретации произведений художественной литературы и литературной критики
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	- осознавать взаимосвязь между языковым, литературным, интеллектуальным, духовно-нравственным развитием личности; - сформировать умения выразительно (с учетом индивидуальных особенностей обучающихся) читать, в том числе наизусть, не менее 10 произведений и (или) фрагментов;

Код формируемых компетенции	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные (предметные)**
	- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной

Код формируемых компетенции	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные (предметные)**
	- давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебной дисциплины на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2 Перечень оценочных средств и критерии оценивания

2.1 К оценочным средствам входного контроля успеваемости относятся:

- Смотр и оценивание техники владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

2.2 К оценочным средствам для текущего контроля успеваемости относятся:

- выполнение упражнений и нормативов;

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);

- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики;

2.3 К оценочным средствам для промежуточной аттестации относятся:

- выполнение контрольных нормативов и физических упражнений;

- тестирование открытого и закрытого типа.

2.4 Критерии оценки результатов освоения учебной дисциплины

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях

Оценка 4 («хорошо») движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка 3 («удовлетворительно») движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений

Оценка 2 («неудовлетворительно») движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

Требования к оформлению доклада:

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое-3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

Оценка 5 («отлично») материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью;

Оценка 4 («хорошо») тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя;

Оценка 3 («удовлетворительно») тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка;

Оценка 2 («неудовлетворительно») содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала.

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада 5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительной оценкой оценивается презентация.

Требования к оформлению реферата:

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка 5 («отлично») материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью;

Оценка 4 («хорошо») тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя;

Оценка 3 («удовлетворительно») тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка;

Оценка 2 («неудовлетворительно») при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала.

Критерии оценивания по дисциплине в форме тестирования:

«Отлично» - 81-100 % правильных ответов;

«Хорошо» - 61- 80 % правильных ответов;

«Удовлетворительно» - 41- 60% правильных ответов;

«Неудовлетворительно» - 0 - 40% правильных ответов.

Требования к составлению комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

1. Рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);

2. Рабочие движения (быстрое или медленное, амплитуда движения, их симметричность или ассиметричность, разнообразие или однообразие, степень напряженности движений);

3. Характер трудовой деятельности (психическое и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, монотонность труда);

4. Степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, раздражительность);

5. Возможное отклонение в состоянии здоровья, требующие индивидуального подхода при составлении комплекса;

6. Санитарно-гигиеническое состояние места занятия (обычно комплексы проводят на рабочих местах).

Критерии оценивания составленного комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики:

Оценка 5 («отлично») если обучающийся составил комплекс упражнений правильно, исходя из требований составления и умеет практически их показать;

Оценка 4 («хорошо») если обучающийся составил комплекс упражнений правильно, с допущением 1-2 ошибки, исходя из требований составления и умеет практически их показать с небольшими неточностями;

Оценка 3 («удовлетворительно») если обучающийся составил комплекс упражнений правильно, с допущением 5 ошибок, исходя из требований составления и умеет практически их показать с неточностями;

Оценка 2 («неудовлетворительно») если обучающийся не выполнил требований по составлению комплекса упражнений и не умеет их показать на практике.

Критерии оценивания практических навыков и умений:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании умения владения техникой физического упражнения, выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса

знаний, умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и уровень физической подготовленности обучающегося. При оценивании уровня физических навыков используются внутренние контрольные нормативы, составленные исходя из требований ФВСК «Готов к труду и обороне».

Требования к выполнению физических упражнений.

Техника владения двигательными умениями и навыками: для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Критерии оценивания выполнения физического упражнения:

Оценка 5 («отлично») движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях;

Оценка 4 («хорошо») движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

Оценка 3 («удовлетворительно») движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений;

Оценка 2 («неудовлетворительно») движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

Требования к способам и умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Критерии оценивания способов и умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка 5 («отлично») обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

Оценка 4 («хорошо») обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

Оценка 3 («удовлетворительно») более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно;

Оценка 2 («неудовлетворительно») обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

Требования к уровню физической подготовленности:

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля навыков и умений.

Критерии оценивания уровня физической подготовленности:

Оценка 5 («отлично») уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств;

Оценка 4 («хорошо») уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата;

Оценка 3 («удовлетворительно») уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств;

Оценка 2 («неудовлетворительно») уровень физической подготовленности обучающегося не соответствуют уровню развития физических качеств.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Требования к выполнению контрольных нормативов:

Ежемесячная сдача обучающимися 2-3 контрольных норматива, исходя их предоставленного списка контрольных нормативов отделением физического воспитания Калининградского морского рыбопромышленного колледжа.

Критерии оценивания контрольных нормативов:

Оценивание обучающихся 1 курсов происходит по 5-балльной системе исходя из нормативных испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для обучающихся 16-17 лет (6-ая ступень), и внутренних контрольных нормативов по видам спорта.

Оценивание обучающихся 2-4 курсов – происходит по 5-балльной системе исходя из нормативных испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для обучающихся 16-17 лет (6-ая ступень), 18-19лет (7-ая ступень) и внутренних контрольных нормативов по видам спорта.

3 Оценочные средства входного контроля, текущего контроля и промежуточной аттестации

Темы докладов для обучающихся

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.

1. Психосоматические заболевания и их профилактика.

2. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
3. Здоровье населения России.
4. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
5. Формирование культуры здоровья обучающихся СПО.
6. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
7. Гиподинамия - проблема современного мира.
8. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья обучающихся.
9. Стресс и здоровье.
10. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
11. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
12. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
13. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
14. Оздоровительное воздействие физических упражнений
15. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
16. Правила личной гигиены.
17. Методические основы закаливания.
18. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
19. Здоровый обучающийся – востребованный специалист
20. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
21. Оптимальный двигательный режим обучающегося.

Темы рефератов

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: ОК 01, ОК 04, ОК 08

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.

8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.

Задания открытого и закрытого типа
Ключи правильных ответов выделены жирным шрифтом

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Задания открытого типа

1. Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО …

Ответ: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

2. Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется …

Ответ: Профессионально-прикладная

3. Документ, который заполняют обучающиеся для оценки своего самочувствия, называется …

Ответ: дневником самоконтроля

4. Наука о здоровом образе жизни называется …

Ответ: валеологией

5. Двигательная рекреация – это отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов … (или активный отдых)

Ответ: деятельности

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной … деятельности.

Ответ: профессиональной (или трудовой)

7. Здоровый образ жизни – это образ жизни, направленный на сохранение и укрепление …

Ответ: здоровья

8. Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются ... упражнения

Ответ: специальные

Задания закрытого типа

1. Физическая культура - это

а) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности

б) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности

в) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм

г) образовательный урок в школе или колледже

2. Здоровье – это (по определению ВОЗ):

а) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов

б) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов

в) отсутствие болезней или физических дефектов

3. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:

а) рекреативной гимнастикой

б) производственной гимнастикой

в) лечебной гимнастикой

г) гигиенической гимнастикой

д) оздоровительной гимнастикой

4. Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:

а) чередование нагрузки и отдыха

б) выполнение физических упражнений до «отказа»

в) изменение интенсивности выполнения упражнений

г) несоблюдение техники безопасности

5. Основными ошибками в питании современного человека являются:

а) высокая калорийность продуктов

б) большое количество рафинированных продуктов

в) соблюдение режима питания

г**) недостаточное потребление фруктов и овощей**

д) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е

6. К компонентам здорового образа жизни не относится:

а) ежедневная двигательная активность

б) закаливание

в) наличие вредных привычек

г) соблюдение режима труда и отдыха

д) рациональное питание

е) гиподинамия

7. Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:

а) заболевания пищеварительной системы

б) сердечно-сосудистые заболевания

в) заболевания опорно-двигательного аппарата

г) заболевания органов дыхания

д) физическая и психическая зависимость

8. Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:

а) повышаются адаптационные возможности организма

б) наступает физическое переутомление

в) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы

г) улучшается функция внешнего дыхания

10. Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:

а) антропометрических показателей

б) пульсометрии

в) динамометрии

г) спирометрии

Темы для составления комплексных упражнений

1. Комплекс общих развивающих упражнений.
2. Комплекс специальных беговых упражнений.
3. Комплекс специальных прыжковых упражнений.
4. Комплекс специальных упражнений с волейбольным мячом.
5. Комплекс специальных упражнений с баскетбольным мячом.
6. Комплекс специальных упражнений с футбольным мячом.
7. Комплекс упражнений для мышц ног.
8. Комплекс упражнений для мышц рук.
9. Комплекс упражнений для мышц спины и пресса.
10. Комплекс специальных упражнений с отягощением на ноги.
11. Комплекс специальных упражнений с отягощением на руки.
12. Комплекс круговой тренировки (5-6 позиций) на руки.
13. Комплекс круговой тренировки (5-6 позиций) на ноги.
14. Комплекс круговой тренировки (5-6 позиций) на спину и пресс.

Список внутренних контрольных нормативов

Внутренние нормативы составлены с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне».

Список внутренних контрольных нормативов

Калининградского Морского Рыбопромышленного колледжа

1 – курса

	Юноши			Девушки		
Оценка	5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика						
Бег на 60 метров	8,5	9,0	9,5	9,6	10,05	10,20
Бег на 100 метров	13,8	14,3	15,2	16,8	17,2	18,4

Бег на 300 метров	-	-	-	1,10	1,15	1,20
Бег на 500 метров	-	-	-	2,10	2,20	2,35
Бег на 1000 метров	3,35	4,0	4,20	-	-	-
Бег на 2000 метров	-	-	-	9,45	11,10	12,25
Бег на 3000 метров	14,0	15,0	16,0	-	-	-
Челночный бег 10*10 (юн), 6*10 (дев)	32	31	30	18,0	18,5	19,5
Прыжок в длину с места	2,30	2,20	2,0	185	175	165
Спортивная и атлетическая гимнастика						
Подтягивание юн./подтягивание с низкой перекладины под 45 дев.	10	8	5	16	14	12
Поднятие туловища с положения лежа на наклонной доске за 30 сек.	21	19	16	17	15	12
Сгибание и разгибание рук с упора лежа со скамьи сериями, за 3 мин.	3*12	3*10	3*5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук с упора лежа со скамьи 50см (дев)	-	-	-	16	12	8
Сгибание и разгибание рук на брусьях	12	9	5	-	-	-
Прыжок через скамейку, за 30 сек	27	24	20	21	18	15
Поднятие прямых ног к перекладине на турнике	10	8	5	-	-	-
Поднятие прямых ног с положения лежа до 90гр (дев.) за 30 сек	-	-	-	17	15	12
Поднятие полусогнутых ног к груди на турнике (дев.)	-	-	-	10	8	6
Подъем с переворотом	4	2	1	-	-	-
Подъем силой	4	2	1	-	-	-
Лазание по рукоходу (пролеты)	5п	4п	2п	-	-	-
Лазание по канату на время	Ознак.	Ознак.	Ознак.	-	-	-
Лазание по канату на выносливость	Ознак.	Ознак.	Ознак.	-	-	-

Продолжение

	Юноши			Девушки		
Оценка	5	4	3	5	4	3
Обруч	-	-	-	7 мин	6мин	5 мин
Обруч на выносливость	-	-	-	10 мин	8 мин	6 мин
Скакалка 20сек	-	-	-	55	50	45
Скакалка 40сек	-	-	-	105	95	85
Двойные прыжки через скакалку	-	-	-	10р	8р	5р

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	10	7	3	12	8	5
Комплексное упражнение	1мин10сек	1мин20сек	1мин30сек	-	-	-
Полоса препятствий	зачет			-	-	-
Баскетбол						
Штрафной бросок	5	4	3	5	4	3
«Ведение - 2 шага - бросок»	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.
Волейбол						
Подачи (волейбол)	6	5	4	6	5	4
Удержание мяча на собой в кругу (волейбол)	20	15	10	20	15	10
Игра в паре через сетку (волейбол)	20	15	10	20	15	10
Нападающий удар (волейбол)	Ознак.	Ознак.	Ознак.	Ознак.	Ознак.	Ознак.
Футбол						
Ведение меча по прямой с выполнением удара	Ознак.	Ознак.	Ознак.	Ознак.	Ознак.	Ознак.
Набивание мяча правой и левой ногой в футболе	Ознак.	Ознак.	Ознак.	Ознак.	Ознак.	Ознак.

Список внутренних контрольных нормативов
Калининградского Морского Рыбопромышленного колледжа

2 – курса

	Юноши			Девушки		
Оценка	5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика						
Бег на 60 метров	8,4	8,9	9,2	9,2	10,00	10,10
Бег на 100 метров	13,6	14,0	15,0	16,5	17,2	17,8
Бег на 300 метров	-	-	-	1,05	1,10	1,15
Бег на 500 метров	-	-	-	2,05	2,15	2,30
Бег на 1000 метров	3,30	3,50	4,00	-	-	-
Бег на 2000 метров	-	-	-	9,30	11,0	12,0
Бег на 3000 метров	13,30	14,30	15,30	-	-	-
Челночный бег 10*10 (юн), 6*10 (дев)	29	30	31	17	18	19
Прыжок в длину с места	235	225	210	190	180	170
Спортивная и атлетическая гимнастика						
Подтягивание юн./подтягивание с низкой перекладины под 45 дев.	11	9	7	18	16	14
Поднятие туловища с положения лежа на наклонной доске за 30 сек.	23	21	18	19	17	14
Сгибание и разгибание рук с упора лежа со скамьи сериями, за 3 мин.	3*15	3*12	3*10	-	-	-
Сгибание и разгибание рук с упора лежа со скамьи 50см (дев)	-	-	-	18	14	10
Сгибание и разгибание рук на брусьях	13	11	7	-	-	-
Прыжок через скамейку, за 30 сек	30	26	22	23	20	16
Поднятие прямых ног к перекладине на турнике	12	10	7	-	-	-
Поднятие прямых ног с положения лежа до 90гр (дев.) за 30 сек	-	-	-	20	17	14
Поднятие полусогнутых ног к груди на турнике (дев.)	-	-	-	12	10	8
Подъем с переворотом	5	3	2	-	-	-
Подъем силой	5	3	2	-	-	-
Лазание по рукоходу (пролеты)	4п+ 1	4п	3п	-	-	-
Лазание по канату на время	20 сек	25 сек	35сек	-	-	-

Лазание по канату на выносливость (пролеты)	5 п	4 п	3 п	-	-	-
Обруч	-	-	-	8 мин	7 мин	6 мин
Обруч на выносливость	-	-	-	11 мин	9 мин	7 мин
Скакалка 20сек	-	-	-	60	55	50
Скакалка 40сек	-	-	-	110	100	90
Двойные прыжки через скакалку	-	-	-	12р	10р	6р
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-(см))	12	9	5	14	9	7
Комплексное упражнение	1 мин	1мин10сек	1мин20сек	-	-	-
Полоса препятствий	зачет			-	-	-
Баскетбол						
Штрафной бросок	6	5	4	6	5	4
«Ведение - 2 шага - бросок»	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.
Волейбол						
Подачи (волейбол)	7	6	5	7	6	5
Удержание мяча на собой в кругу (волейбол)	25	20	15	25	20	15
Игра в паре через сетку (волейбол)	22	17	12	22	17	12
Нападающий удар (волейбол)	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.
Футбол						
Ведение меча по прямой с выполнением удара	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.	-	-	-
Набивание мяча правой и левой ногой коленом/стопой в футболе	11/9	9/7	7/5	-	-	-

Список внутренних контрольных нормативов
Калининградского Морского Рыбопромышленного колледжа

3-4 – курса

	Юноши			Девушки		
Оценка	5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика						
Бег на 60 метров	8,4	8,9	9,2	9,2	10,00	10,10
Бег на 100 метров	13,5	14,0	14,8	16,4	17,0	17,6
Бег на 300 метров	-	-	-	1,00	1,05	1,10
Бег на 500 метров	-	-	-	2,00	2,10	2,25
Бег на 1000 метров	3,25	3,50	3,55	-	-	-
Бег на 2000 метров	-	-	-	9,30	11,0	12,0
Бег на 3000 метров	13,20	14,20	15,20	-	-	-
Челночный бег 10*10 (юн), 6*10 (дев)	28	29	30	16	17	18
Прыжок в длину с места	240	230	215	195	185	175
Спортивная и атлетическая гимнастика						
Подтягивание юн./подтягивание с низкой перекладины под 45г. дев.	15	12	8	18	16	14
Поднятие туловища с положения лежа на наклонной доске за 30 сек.	24	22	19	20	18	15
Сгибание и разгибание рук с упора лежа со скамьи сериями, за 3 мин.	3*20	3*15	3*12	-	-	-
Сгибание и разгибание рук с упора лежа со скамьи 50см (дев)	-	-	-	18	16	12
Сгибание и разгибание рук на брусьях	15	12	8	-	-	-
Прыжок через скамейку, за 30 сек	31	27	21	25	22	18
Поднятие прямых ног к перекладине на турнике	13	11	8	-	-	-
Поднятие прямых ног с положения лежа до 90гр (дев.) за 30 сек	-	-	-	21	18	15
Поднятие полусогнутых ног к	-	-	-	14	12	10

груди на турнике (дев.)						
Подъем с переворотом	5	3	2	-	-	-
Подъем силой	5	3	2	-	-	-
Лазание по рукоходу (пролеты)	4п+ 2	4п+1	4п	-	-	-
Лазание по канату на время	18 сек	22 сек	30сек	-	-	-
Лазание по канату на выносливость (пролеты)	6 п	5 п	4 п	-	-	-
Обруч	-	-	-	8 мин	7 мин	6 мин
Обруч на выносливость	-	-	-	11 мин	9 мин	7 мин
Скакалка 20сек	-	-	-	60	55	50
Скакалка 40сек	-	-	-	110	100	90
Двойные прыжки через скакалку	-	-	-	14р	12р	8р
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-(см))	13	10	6	15	10	8
Комплексное упражнение	55 сек	1 мин	1мин10сек	-	-	-
Полоса препятствий	зачет			-	-	-
Баскетбол						
Штрафной бросок	6	5	4	6	5	4
«Ведение - 2 шага - бросок»	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.
Волейбол						
Подачи (волейбол)	7	6	5	7	6	5
Удержание мяча на собой в кругу (волейбол)	30	25	20	30	22	18
Игра в паре через сетку (волейбол)	22	17	12	22	17	12
Нападающий удар (волейбол)	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.
Футбол						
Ведение меча по прямой с выполнением удара	Тех.выпол.	Тех.выпол.	Тех.выпол.	-	-	-
Набивание мяча правой и левой ногой коленом/стопой в футболе	12/10	10/9	8/6	-	-	-

4 Сведения о фонде оценочных средств и его согласование

Фонд оценочных средств для аттестации по учебной дисциплине у ООД.09 «Физическая культура» представляет собой компонент основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании методической комиссии «Физической культуры».

Протокол № 9 от «10 » мая 2023 г.

Председатель методической комиссии _____/ Е.А.Головнева /