КАЛИНИНГРАДСКИЙ МОРСКОЙ РЫБОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ

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: 00861698655D171818D836B833A86412BD
Владелец: НИКИШИН МИХАИЛ ЮРЬЕВИЧ
Действителен: с 13.02.2026 до 09.05.2027

Фонд оценочных средств

(приложение к рабочей программе дисциплины)

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

МО-43 02 15-ОГСЭ.04.ФОС

РАЗРАБОТЧИК	И.В. Ишбулдина
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Н.А. Судьбина
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 3
3 Оценочные средства входного контроля, текущего контроля и промежуточной аттестации 10
4 Сведения о фонде оценочных средств и его согласование 18

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 учебной дисциплины

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка освоения следующих элементов общей компетенции:

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	Индикаторы достижения компетенции	Результат обучения
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	***Способен:*** -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)	***Умеет:*** 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)
		Знает: роль 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.

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.

Документ управляется программными средствами 1С Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С Колледж

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: ОК 08. ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОДДЕРЖАНИЯ НЕОБХОДИМОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

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 обучающиеся СПО.
6. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
7. Гиподинамия - проблема современного мира.
8. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья.
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 человек – востребованный специалист
20. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
21. Оптимальный двигательный режим обучающегося.

Темы рефератов

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. Методика судейства в футболе.
4. Техника игры вратаря.
5. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
6. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
7. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
8. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
9. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
10. История развития бадминтона в России.
11. Методика судейства в бадминтоне.
12. Техника игры в бадминтон.
13. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
14. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
15. История развития хоккея в России.
16. Методика судейства в хоккее.

Документ управляется программными средствами 1С Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С Колледж

17. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
18. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
19. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
20. История возникновения лапты.
21. Обучение тактике игры лапта.

Задания открытого и закрытого типа

Ключи правильных ответов выделены жирным шрифтом

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: ОК 08. ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОДДЕРЖАНИЯ НЕОБХОДИМОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Задания открытого типа

1. Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью ….

Ответ: пульсометрии;

2. Цели внедрения ВФСК ГТО:

Ответ: сохранение и укрепление здоровья нации

3. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм

Ответ: йога

4 Как называется система физических упражнений, направленная на растягивание мышц

Ответ: Табата

5. Наука о здоровом образе жизни называется…

Ответ :валеология

6. Тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья – это … воспитание

Ответ: физическое

7. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах- Антистрессовая….. гимнастика

Ответ: пластическая

8. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэллан Пинкни -…

Ответ: калланетика

Задания закрытого типа

1.В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания

-челночный и обычный бег;

-дартц;

-самооборона без оружия;

-прыжки в длину с места и с разбега;

2. Производственная физическая культура используется с целью:

-развития профессионально-значимых физических и психических качеств;

-**снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;**

-восстановления после полученных травм на производстве.

-повышения работоспособности.

3 Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:

-утренняя гимнастика;

-**физкультурные паузы;**

-оздоровительный бег;

-**физкультурные минутки.**

4. К основным задачам физического воспитания относятся:

- оздоровительные, воспитательные, коррекционные;

- оздоровительные, образовательные, воспитательные;

- **развивающие, оздоровительные, профилактические**

5. Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:

-**восполнять энергетические затраты организма;**

-вызывать ожирение;

-**обеспечивать витаминами и микроэлементами;**

-вызывать интоксикацию организма.

6. При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:

-личные предпочтения;

-состояние здоровья;

-состояние функциональных систем;

-климато-географические условия для занятий;

7. Перечислите антропометрические показатели:

-спирометрия

-пульсометрия

-**динамометрия**;

-проба Штанге

8.Назовите средства в гимнастике:

-упражнения

-фитотерапия

-препараты

-процедуры

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 по физической культуре 2 – курса

Документ управляется программными средствами 1С Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С Колледж

	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	-	-	-

Документ управляется программными средствами 1С Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С Колледж

Продолжение

	Юноши			Девушки		
Оценка	5	4	3	5	4	3
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 груди на турнике (дев.)	-	-	-	14	12	10
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

Документ управляется программными средствами 1С Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С Колледж

Продолжение

	Юноши			Девушки		
Оценка	5	4	3	5	4	3
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 ОГСЭ.04 «Физическая культура» представляет собой компонент основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Протокол № 9 от «10» мая 2023 г.

Председатель методической комиссии _____/Е.А. Головнева/