



Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«ПО. СПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ ИМ. О.В. ТЕРЁШКИНА»

РАССМОТРЕНО НА МК:

Протокол № 17 от 25.06.2025 г.

Председатель МК  /О.С.Рудницкая /



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО

"Полипрофильный техникум

им. О.В. Терёшкина"

Ж.А.Бушель

Приказ № 102/ОД 23.10.2025 г

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УМР:

 /И.Ю. Белова/

"12" августа 2025 г.

КОМПЛЕКТ КОТРОЛЬНО- ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для образовательной программы среднего профессионального образования

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

на базе основного общего образования

уровень освоения: базовый

очное отделение

г. Лесной

2025 г.

Контрольно-оценочные средства разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утверждённая приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. (ред. от 17.12.2020г) № 1565 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело» (зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 № 44828).

ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИК: ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В. Терешкина»

РАЗРАБОТЧИК: Кряжевских Вячеслав Романович, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....4
2. Описание правил оформления результатов оценивания.....15
3. Комплект оценочных средств17

I. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Данные оценочные средства предназначены для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» по ОП СПО ППССЗ 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Промежуточная аттестация проводится в 1 и 2 семестрах 1 курса в форме - **дифференцированного зачета**. **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты; бег на лыжах 2000 и 3000 м; выполнения доклада по предмету.

Задачи проведения промежуточной аттестации:

Для выполнения дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» отводится 2 академических часа.

Проводится в виде сдачи нормативов и выполнение доклада по предмету.

Для выполнения заданий дополнительного оборудования не требуется.

При проведении промежуточной аттестации оцениваются освоенные предметные результаты по дисциплине «Физическая культура», сформированность общих и профессиональных компетенций:

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - 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 <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p>	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>

	<p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
<p>ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - 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 	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной</p>

	<p>инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
<p>ОК08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; 	<p>ПРБ 1. Умение 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);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	
Вид деятельности -	Профессиональные компетенции	Знания, умения, навыки
организация и ведение процессов приготовления и подготовки к реализации полуфабрикатов для блюд, кулинарных изделий сложного ассортимента	<p>ПК 1.1. Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - Средства профилактики перенапряжения - 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).

II Описание правил оформления результатов оценивания

Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт) состоит из трех частей, по итогу выставляется общая оценка:

1. Подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты; бег на лыжах 2000 и 3000 м.
2. Выполнения доклада по предмету. Студенты готовят доклад по предмету. Тему выбирают из предложенных преподавателем.
3. Тестирования.

Критерии оценивания доклада

Критерии оценивания исследовательской работы на защите (каждый пункт оценивается по 5-ти балльной системе):

- Четкость постановки проблемы, цели работы и задач
- Глубина анализа литературных данных, ссылки на литературные источники, объем использованной литературы

- Четкость изложения материала, полнота исследования проблемы
- Оригинальность к подходам решения проблемы
- Актуальность исследуемой темы
- Практическая значимость работы
- Логичность и обоснованность выводов, и соответствие их поставленным целям
- Соблюдение нормоконтроля и требований, предъявляемых к проектам
- Наличие и качество представленной презентации
- Наличие, актуальность продукта проекта
- Учет оценки руководителя проекта

Перевод балловой системы в традиционную:

50-55 баллов – оценка «5» (отлично);

40-49 баллов – оценка «4» (хорошо);

25-39 баллов – оценка «3» (удовлетворительно);

Меньше 25 баллов – оценка «2» (неудовлетворительно).

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 1.1. Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.	Р 1 Темы 1.1, 1.2. Р 2 Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5.	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профиограммы – сдача нормативов ГТО

III Комплект оценочных средств

1. Показатели контрольных нормативов

Бег 100 м

Критерии оценки:

«5» — бег выполнен правильно, чётко, уверенно, без ошибок, в оптимальном темпе.

«4» — бег выполнен правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» — допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

«2» — бег выполнен неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Нормативы:

пол	5	4	3
мужчины	13,8–14,2 с	14,2–15,0 с	15,0 с и более
девушки	16,2–17,0 с	17,0–18,0 с	18,0 с и более

Бег 1000 м

Критерии оценки:

«5» — время в пределах норматива для «5», техника бега сохранена.

«4» — время в пределах норматива для «4», возможны незначительные ошибки в технике.

«3» — время в пределах норматива для «3», допущены ошибки, влияющие на скорость и экономичность бега.

«2» — время не соответствует нормативам, грубые ошибки в технике.

Нормативы:

пол	5	4	3
мужчины	3 мин 30 с и менее	3 мин 50 с — 4 мин 20 с	4 мин 20 с и более
девушки	4 мин 20 с и менее	4 мин 40 с — 5 мин 15 с	5 мин 15 с и более

Прыжок в длину с разбега

Критерии оценки:

«5» — прыжок выполнен правильно, легко, уверенно, без ошибок.

«4» — прыжок выполнен, но неуверенно, допущено 1–2 ошибки (например, недостаточная работа рук, заступ).

«3» — допущено более 2 ошибок (например, толчковая нога выпрямляется недостаточно быстро, верхняя часть туловища отклонена назад, приземление на прямые ноги).

«2» — грубые ошибки, прыжок не выполнен или выполнен с серьёзными нарушениями техники.

Нормативы:

пол	5	4	3
мужчины	440 см и более	400–440 см	340 см и менее
девушки	375 см и более	340–375 см	300 см и менее

Метание гранаты

Критерии оценки:

«5» — метание выполнено правильно, легко, без ошибок, снаряд попал в заданный коридор.

«4» — метание выполнено, но с напряжением, допущена 1 ошибка (например, незначительное отклонение от техники).

«3» — допущено 2 и более ошибок (например, заступ, неправильная работа бросающей руки, снаряд не попал в коридор).

«2» — грубые ошибки, метание не выполнено или выполнено с серьёзными нарушениями техники.

Нормативы (для гранаты 500 г):

пол	5	4	3
мужчины	32 м и более	26–32 м	22 м и менее
девушки	18 м и более	13–18 м	11 м и менее

Бег на лыжах 2000 м и 3000 м

Критерии оценки:

«5» — время в пределах норматива для «5», техника лыжного хода сохранена, ученик демонстрирует хорошую выносливость.

«4» — время в пределах норматива для «4», возможны незначительные ошибки в технике или снижение скорости на финише.

«3» — время в пределах норматива для «3», допущены ошибки, влияющие на скорость и экономичность хода.

«2» — время не соответствует нормативам, грубые ошибки в технике или неспособность завершить дистанцию.

Нормативы:

дистанция	пол	5	4	3
2000 м	Мальчики	10 мин 00 с и менее	11 мин 10 с — 12 мин 20 с	12 мин 20 с и более
	Девочки	12 мин 00 с и менее	13 мин 20 с — 14 мин 20 с	14 мин 20 с и более
3000 м	Мальчики	12 мин 20 с и менее	13 мин 00 с — 14 мин 00 с	14 мин 00 с и более
	Девочки	15 мин 30 с и менее	16 мин 30 с — 17 мин 30 с	17 мин 30 с и более

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4, 8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5, 3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4, 7	5,2	4,8	5,9–5, 3	6,1
2	Координацион ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7, 7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8, 7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7, 5	8,1	8,4	9,3–8, 7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–2 10	180 и ниже	210 и выше	170–1 90	160 и ниже
			17	240	205–2 20	190	210	170–1 90	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

2. Темы докладов:

1. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья студента.
2. Двигательная активность как средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.
3. Влияние регулярных занятий физкультурой на работоспособность и успеваемость.
4. Гиподинамия: причины, последствия, пути преодоления в студенческой среде.
5. Значение режима дня и двигательной активности для восстановления организма.

6. Принципы составления индивидуального комплекса упражнений для общей физической подготовки.
7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой: показатели и методы.
8. Дозировка физической нагрузки: как избежать переутомления и травм.
9. Комплексы упражнений для развития выносливости у студентов.
10. Упражнения для укрепления мышц спины и профилактики сколиоза при сидячем образе жизни.
11. Дыхательная гимнастика: польза и базовые техники для студентов.
12. Упражнения для снятия зрительного напряжения при длительной работе за компьютером.
13. Закаливание как элемент здорового образа жизни: методы и правила проведения.
14. Утренняя гигиеническая гимнастика: структура и значение для организма.
15. Релаксационные упражнения для снижения психоэмоционального напряжения у студентов
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): цели и задачи для технических специальностей.
17. Упражнения для развития координации и точности движений в профессиях, требующих мелкой моторики.
18. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
19. Физическая активность в условиях ненормированного рабочего дня: рекомендации для будущих специалистов.
20. Развитие силовой выносливости для профессий с повышенными физическими нагрузками.
21. Гигиенические требования к занятиям физической культурой: одежда, обувь, помещение.
22. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в зале и на улице.
23. Первая помощь при травмах на занятиях физкультурой: алгоритм действий.
24. Влияние климатических условий на проведение занятий физической культурой.
25. Рациональное питание и питьевой режим при регулярных физических нагрузках.
26. Мотивация к занятиям физической культурой: способы формирования устойчивого интереса.
27. Преодоление психологических барьеров при начале регулярных тренировок.

28. Влияние физической активности на стрессоустойчивость и эмоциональную сферу студента.
29. Групповые занятия физкультурой как средство социализации и командной работы.
30. Психологическая подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.