**Комплект оценочных средств**

 для проведения промежуточной аттестации

по учебной дисциплине

**ОП.09 Физическая культура**

 в пределах программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по

профессии СПО

43.01.09 Повар, кондитер

**Пояснительная записка**

 Комплект оценочных средств предназначен для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОП.09 Физическая культура в форме дифференцированного зачета в рамках освоения программы подготовки специалистов среднего звена.

 Содержание программы Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

*-формирование* физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда

- *развитие*физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

**-** *формирование*устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно­-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

**-***овладение*технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

**-***овладение*системой профессионально и жизненно значимых практических

умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического

и психического здоровья;

**-***освоение*системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

**-***приобретение* компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

 При организации контроля используется тестирование физической подготовленности по профессионально-прикладным физическим двигательным навыкам и умениям.

**Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

 К дифференцированному зачету по учебной дисциплине Физическая культура допускаются студенты **основной**, **подготовительной и специальной** медицинской группы, прошедшие установленную программу и получившие допуск к промежуточной (итоговой) аттестации.

 В результате изучения и освоения содержания учебной дисциплины Физическая культура студент ***должен знать/понимать:***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

 Врезультате освоения дисциплины студент ***должен* *уметь:***

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной

физической культуры

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

 В результате освоения учебной дисциплины студент должен ***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни*** *для:*

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

**Содержание дифференцированного зачета**

 Дифференцированный зачет проводится в соответствии с содержанием рабочей программы по учебной дисциплине Физическая культура. Место проведения дифференцированного зачёта - спортивный зал. К выполнению практических нормативов студент допускается только в спортивной форме и обуви.

 Дифференцированный зачёт состоит из практического выполнения контрольных нормативов.

**Оценивание практического выполнения контрольных нормативов**

При сдаче дифференцированного зачёта студенты **основной** **и подготовительной** медицинской группы в **обязательном порядке** выполняют **не менее трех** контрольных нормативов из предложенных двенадцати согласно предложенным критериям оценки профессионально-прикладных физических качеств. При оценивании комплекса гимнастических упражнений профессиональной направленности учитываются индивидуальные психофизиологические особенности.

**Критерии оценивания профессионально-прикладных физических качеств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольный тест  |  юноши  | девушки |
| баллы | баллы |
| Критерии оценки | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
|  Челночный бег |   |
| 3x10 м (сек) | 7.2 | 7.4 | 7.8 | 8.0 | 8.2 | 8.4 |
| 3x10 м (сек) с ведением мяча  | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.0 | 9.2 | 9.4 |
| Бег на средние дистанции (1000 м.) | 3.20 | 3.35 | 4.00 | 3.40 | 4.00 | 4.25 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 35 | 30 | 25 | 16 | 12 | 10 |
| Метание гранаты (ю.700; д.500) | 36 | 34 | 32 | 21 | 18 | 14 |
| Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 бросков) | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 |
| Метание мяча с разбега | 50 | 40 | 30 | 30 | 20 | 15 |
| Бросок теннисного мяча одной рукой в стену за 1 мин с расстояния 3м  | 45 | 35 | 30 | 45 | 35 | 30 |
| Приседание на двух ногах за 1 мин (кол-во раз) | 50 | 45 | 40 | 45 | 40 | 35 |
| 6 минутный бег (м) | 1600 | 1400 | 1200 | 1400 | 1300 | 1100 |
| Поднимание туловища на кол-во раз |  |  |  | 40 | 35 | 30 |
| Бег на средние дистанции (ю. 3000 м.; д. 2000 м.) | 13 | 14 | 15 | 10.30 | 11 | 11.30 |
| Прыжок в длину с места (м, см) | 230 | 220 | 210 | 190 | 180 |  170 |

 Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к **специальной** медицинской группе, в **обязательном порядке** выполняют **не менее одного** контрольного норматива согласно предложенным критериям оценки профессионально прикладных физических качеств.

 Дифференцированный зачет проходит в один день, за счет 2-х последних часов программы. После сдачи зачета все показанные результаты и оценки заносятся в итоговый протокол дифференцированного зачёта и доводятся до сведения обучающихся.