

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.

В результате 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.