

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КАНЕВСКОЙ АГРАРНО - ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГАПОУ КККАТК)

**Комплект оценочных средств**

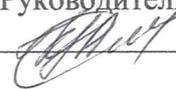
**для проведения промежуточной аттестации в форме  
дифференцированного зачета  
по общеобразовательной дисциплине ОП.09 Физическая культура**

в рамках основной профессиональной образовательной программы среднего  
профессионального образования (СПО)

для профессии

**43.01.09 Повар, кондитер**

Рассмотрена  
УМО педагогов  
общеобразовательных дисциплин  
естественно-научного направления,  
протокол №4 от 01.03.2024 г.

Руководитель УМО  
 А.А. Конопелько

Согласовано  
Старший методист  
ГАПОУ КККАТК  
04.03.2024 г.

 И.А. Криклиява

Утверждена  
Директор ГАПОУ КККАТК

04.03.2024 г.

 Р.Ю. Метленко

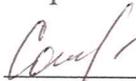


Рассмотрена  
на заседании педагогического совета,  
протокол № 4 от 01.03.2024г.

Комплект оценочных средств, для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине ОП.09 Физическая культура разработан на основе рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины предназначен для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (СПО) на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Программа ориентирована на ФГОС среднего профессионального образования по профессии: 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1569 (ред. от 17.12.2020) , утверждена педагогическим советом ГАПОУ КККАТК от 04.03.2024 г., протокол № 8 директором Р.Ю. Метленко, Положения о формировании фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (утверждено директором ГАПОУ КККАТК Метленко Р.Ю. от 13.09.2023г., регистрационный номер 251).

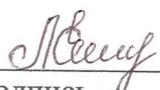
Организация разработчик: ГАПОУ КККАТК

Разработчик: Сокаренко Е.А., руководитель физического воспитания  
ГАПОУ КККАТК

  
подпись

Рецензенты: Труш А.В.,  
МБУ ДО СШ «Юность» ст. Крыловской,  
Специалист по физической культуре и спорту(квалификация), по специальности  
«физическая культура и спорт».

  
подпись

  
подпись Ежова Л. Н., директор МБУ ДО СШ «Юность » ст. Крыловской специалист по физической культуре и спорту



## Рецензия

на комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по общеобразовательной дисциплине  
ОП.09 Физическая культура  
по профессии: 43.01.09 Повар- Кондитер,  
разработанную руководителем физического воспитания ГАПОУ КККАТК  
Сокаренко Е.А.

Комплект оценочных средств по ОП.09 Физическая культура разработан на основании рабочей программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура по профессии: 43.01.09 Повар- Кондитер.

Комплект контрольно-оценочных средств включает стандартизированные задания для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Дифференцированный зачет состоит из теоретической части (выполняется письменно, состоит из 30 вопросов) и практического задания, включающего выполнение нормативов физических упражнений.

По окончании второго семестра предусмотрен дифференцированный зачет: теоретическая часть в форме письменной работы из 30 вопросов, в состав каждого варианта входит один вопрос; практическая часть проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);  
оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;  
оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;  
оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

Комплект оценочных средств по общеобразовательной дисциплине ОП.09 Физическая культура по профессии: 43.01.09 Повар- Кондитер может быть использован в учебном процессе образовательного учреждения среднего профессионального образования.

Рецензент Труш А.В.  
МБУ ДО СШ «Юность» ст.Крыловской,  
Специалист по физической культуре и спорту (квалификация ), по специальности  
«Физическая культура и спорт»

  
подпись



## Содержание

	стр.
1. Общие положения.....	3
2. Комплект оценочных средств.....	4
3. Эталоны ответов дифференцированного зачета.....	12
4. Пакет экзаменатора.....	25
5. Литература для дифференцирующихся.....	27

## 1. Общие положения

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) является составной частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования для профессии: 43.01.09 Повар, кондитер и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших учебную дисциплину ОП.09 Физическая культура.

Комплект КОС разработан на основании:

- Положением о формировании фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающегося (утверждено директором ГАПОУ КККАТК Метленко Р.Ю. 04.03.2024 г.).
- рабочей программы ОП.09 Физическая культура для профессии: 43.01.09 Повар, кондитер (рассмотрена педагогическим советом и утверждена директором ГАПОУ КККАТК Метленко Р.Ю. 30.08.2022г., протокол №8 04.03.2024г.).

Комплект КОС включает стандартизированные задания тестовой формы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Результатом дифференцированного зачета являются отметки (оценки) от 5-ти до 2-х баллов. Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам дифференцированного зачета производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90 – 100% (1 ошибка)	5	отлично
80 – 89% (2-4 ошибки)	4	хорошо
70 – 79% (5-6 ошибки)	3	удовлетворительно
Менее 70 (более 7 ошибок)	2	не удовлетворительно

Дифференцированный зачет состоит из теоретической части (3 варианта по 20 вопросов) и практического задания, включающего выполнение нормативов физических упражнений.

## 2. Комплект оценочных средств

По окончании 6 семестра

Теоретическая часть

В-1.

### 1. Активный отдых — это:

- а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

### 2. Под физической культурой понимается:

- а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

### 3. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить;
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу;
- в) нагреть, наложить теплый компресс.

### 4. Гиподинамия — это:

- а) пониженная двигательная активность человека;
- б) повышенная двигательная активность человека;
- в) нехватка витаминов в организме;

### 5. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- а) конституция;
- б) кодекс;
- в) хартия.

### 6. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- а) 2м 21см;
- б) 2м 24см;
- в) 2м 32см.

### 7. Рациональное питание обеспечивает:

- а) сохранение здоровья;
- б) высокую работоспособность и продление жизни;
- в) оба ответа верны.

### 8. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- а) любой член команды;
- б) капитан команды;
- в) тренер или помощник тренера.

### 9. Игра в баскетболе начинается....

- а) спорным броском в центральном круге;
- б) с приветствия команд;
- в) с начала разминки.

### 10. Комплекс общеразвивающих упражнений начинается с упражнений:

- а) для мышц ног;
- б) махового характера;
- в) для мышц шеи.

### 11. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а) через рот и нос попеременно;
- б) через рот и нос одновременно;
- в) только через рот.

**12. Личная гигиена включает в себя:**

- а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику, уход за телом и полостью рта;
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

**13. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- а) произвольно;
- б) по часовой стрелке;
- в) против часовой стрелки.

**14. Ловкость — это:**

- а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

**15. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...**

- а) 3 секунды;
- б) 5 секунд;
- в) 8 секунд.

**16. Самый быстрый способ плавания:**

- а) брасс;
- б) баттерфляй;
- в) кроль.

**17. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

- а) низкий старт;
- б) высокий старт;
- в) вид старта по желанию бегуна.

**18. Высота волейбольной сетки для мужских команд:**

- а) 2м 43см;
- б) 2м 24см;
- в) 2м 45см.

**19. Временное снижение работоспособности принято называть:**

- а) усталостью;
- б) напряжением;
- в) утомлением.

**20. Сила — это:**

- а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

**В-2.**

**1. Какой вид старта используется при беге на короткие дистанции?**

- а) средний старт;
- б) высокий старт;
- в) низкий старт.

**2. Назовите обязательный гимнастический элемент при выполнении кувырков?**

- а) страховку;
- б) группировку;
- в) сед.

**3. Привычная поза тела человека в вертикальном положении — это...**

- а) позвоночник;
- б) осанка;
- в) мускулатура.

**4. Под физической культурой понимается:**

- а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

**5. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...**

- а) бег на 5000 метров;
- б) кросс;
- в) бег на 100 метров.

**6. Назовите основные физические качества.**

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;

**7. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?**

- а) конституция;
- б) кодекс;
- в) хартия.

**8. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

- а) из зоны нападения;
- б) с любой точки площадки;
- в) из зоны защиты;

**9. Зимние Олимпийские игры проводятся:**

- а) в третий год празднуемой Олимпиады;
- б) в зависимости от решения МОК;
- в) в течении последнего года празднуемой Олимпиады;

**10. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...**

- а) «шпагат»;
- б) «мост»;
- в) переворот.

**11. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) «О спорт — ты мир!».

**12. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**

- а) через рот и нос попеременно;
- б) через рот и нос одновременно;
- в) только через рот;
- г) только через нос.

**13. Правилами баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**

- а) 3 минуты;
- б) 7 минут;
- в) 5 минут;

**14. В легкой атлетике ядро:**

- а) метают;
- б) бросают;
- в) толкают.

**15. Где больше проявляется физическое качество «сила»?**

- а) синхронное плавание;
- б) лазанье по канату;
- в) бег на короткие дистанции.

**16.Эффект физических упражнений определяется прежде всего:**

- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) длительностью их выполнения.

**17.Остановка для отдыха в походе называется:**

- а) ночлег;
- б) стоянка;
- в) привал.

**18.Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...**

- а) сед;
- б) присед;
- в) упор.

**19.Основными источниками энергии для организма являются:**

- а) белки и минеральные вещества;
- б) углеводы и жиры;
- в) жиры и витамины.

**20. Что означает «желтая карточка» в футболе?**

- а) замечание;
- б) предупреждение;
- в) удаление.

### **В-3.**

**1.Как называется строй, когда стоят плечом к плечу?**

- а) колонна;
- б) фланг;
- в) шеренга.

**2. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

- а) низкий старт;
- б) высокий старт;
- в) вид старта по желанию бегуна.

**3. Тайм-ауты, которые запрашивают команды при игре в волейбол, длятся ... сек**

- а) 10;
- б) 30;
- в) 60.

**4. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**

- а) через рот и нос попеременно;
- б) через рот и нос одновременно;
- в) только через рот;

**5. Порядок перехода игроков на волейбольной площадке ...**

- а) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6;
- б) 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1;
- в) 1 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2.

**6. Через какое плечо выполняется поворот кругом?**

- а) только через левое;
- б) только через правое;
- в) произвольно.

**7.Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?**

- а) да, по указанию тренера;
- б) да, но только в начале каждой партии;
- в) нет.

**8.Игра в баскетболе заканчивается...**

- а) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени;
- б) уходом команд с площадки;
- в) мяч вышел за пределы площадки.

**9. Временное снижение работоспособности принято называть:**

- а) усталостью;
- б) напряжением;
- в) утомлением.

**10.Рациональное питание обеспечивает:**

- а) сохранение здоровья;
- б) высокую работоспособность и продление жизни;
- в) оба ответа верны.

**11.Ошибками в волейболе считаются...**

- а) мяч соприкоснулся с любой частью тела;
- б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»;
- в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча.

**12. Что такое закаливание?**

- а) переохлаждение или перегрев организма;
- б) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям;
- в) выполнение утренней гигиенической гимнастики;

**13. Укажите высоту футбольных ворот?**

- а) 240 см;
- б) 244 см;
- в) 248 см.

**14. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

**15.Укажите полный состав волейбольной команды:**

- а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;
- б) 14 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;
- в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач.

**16. Падение волейбольного мяча на боковые и лицевые линии площадки считается ...**

- а) спорным мячом;
- б) аутом;
- в) площадкой.

**17.Остановка для отдыха в походе называется:**

- а) ночлег;
- б) стоянка;
- в) привал.

**18. Какая организация руководит современным Олимпийским движением?**

- а) Организация объединенных наций;
- б) Международный совет физического воспитания и спорта;
- в) Международный Олимпийский комитет.

**19.При каких ситуациях не засчитывается прыжок в длину с места?**

- а) заступ;
- б) падение вперед при приземлении;
- в) касание руками сзади места приземления.

**20.Олимпийские игры, проведенные в Москве, были посвящены...  
Олимпиаде:**

- а) 20-ой;
- б) 21-ой;
- в) 22-ой.

## Практическая часть

### Для юношей

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Челночный бег 3x10.	7,0	7,5	8,0
2	Прыжки с гимнастической скакалкой за 1 минуту	140	120	100
3	Штрафной бросок в баскетболе (из 10 бросков)	6	5	4

### 3. Эталоны ответов дифференцированного зачета по дисциплине ОП.04 Физическая культура

#### В-1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	в	а	а	в	б	в	в	а	в	б	б	б	а	в	в	б	а	а	в

#### В-2.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	б	в	в	б	в	в	а	б	а	б	в	в	а	б	в	б	б	б

#### В-3.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	б	б	в	а	б	а	в	в	б	б	б	б	б	в	в	в	а	в

#### 4. Пакет экзаменатора.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Умения:</b> 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.	<b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.
ПК 3.1 Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами	<b>Умения:</b> – выбирать, рационально размещать на рабочем месте оборудование, инвентарь, посуду, сырье, материалы в соответствии с инструкциями и регламентами, стандартами чистоты; – проводить текущую уборку рабочего места повара в соответствии с инструкциями и регламентами, стандартами чистоты; – применять регламенты, стандарты и нормативно-техническую документацию, соблюдать санитарные требования;	<b>Знания:</b> – требования охраны труда, пожарной безопасности и производственной санитарии в организации питания; – виды, назначение, правила безопасной эксплуатации технологического оборудования, производственного инвентаря, инструментов, весоизмерительных приборов, посуды и правила ухода за ними; – организация работ по приготовлению холодных блюд, кулинарных изделий, закусок;

#### Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Также, они

помогают в подготовке инвентаря, судействе, знакомятся с теоретическими сведениями, с техникой выполнения двигательных действий.

### **Основные печатные и электронные издания**

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2018. — 236 с.
2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. — М.: Дрофа, 2018. — 316 с.
3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2019. — 223 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. — 148 с

### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. —Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С.В. Быченков, О. В. Везеницын, — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. — ЭБС «IPRbooks»
12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н.17 Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа:<http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»
13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 456 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС«IPRbooks»

### **Дополнительные источники**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).