

Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Михайловский техникум имени А. Мерзлова»

«Утверждаю»
директор ОГБПОУ
«Михайловский техникум»
_____ С. А. Грибов
приказ № 245
от «1» сентября 2025 г.



Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «29» августа 2025 г.

Рассмотрено
на заседании МЦК
общеобразовательных дисциплин
протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

КОС
учебного предмета физическая культура

специальность 43.02.15 Поварское и кондитерское дело
ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ

Михайлов, 2025 г.

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Комплекс оценочных средств для текущего контроля №1

№ п\п	Содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3х10 м.	9.5	9.7	10.0	9.0	9.3	9.6
2	Бег 1000 м (мин. сек)				3.50	4.00	4.10
3	Бег 500 м (мин. сек)	1.55	2.05	2.15			
4	Прыжок в длину с места (см)	185	170	155	210	190	170
5	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	130	120	105	120	110	100
6	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	22	19	16	38	32	26

1.2 Комплекс оценочных средств для текущего контроля №2

№ п\п	Содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	22	18	13	14	12	7
2	Поднимание ног лежа на спине у гимнастической стенки за 2мин. (кол. раз)	40	35	30	50	45	40
3	Подтягивание на низкой перекладине (кол. раз)	16	10	5			
4	Подтягивание на перекладине в висе (кол. раз.)				10	8	6
5	Бросок набивного мяча из-за головы(м.) ю. - 2 кг, д. - 1 кг.	9.5	6	5	8.5	6.5	5.5
6	Приседания за 1 мин (кол. раз)	40	35	30	50	45	40

1.3 Комплекс оценочных средств для текущего контроля №3

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)	12	10	8	14	12	10
2	Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во передач)	15	13	11	15	13	11
3	Нижняя подача в обозначенную зону площадки	4	3	2	4	3	2
4	Броски мяча с пяти точек (из пяти бросков)	3	2	1	3	2	1
5	Штрафной бросок (из пяти бросков)	3	2	1	3	2	1

1.4 Комплекс оценочных средств для рубежного контроля по профессионально ориентированному содержанию

УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ С УДЕРЖАНИЕМ ПРЕДМЕТОВ НА ГОЛОВЕ

1. И.п. – основная стойка с мешочком на голове; 1–2 – подняться на носки, руки на пояс. 3–4 – опускаясь на пятки, вернуться в и.п.(не уронить предмета). Повторить 5–6 раз в медленном темпе.

2. И.п. – основная стойка с мешочком на голове; ходьба на носках, руки в стороны, удерживая на голове мешочек (10–15 с). Повторить 2 раза с интервалом 1–2 мин.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс, на голове деревянный кубик; 1–2 – подняться на носки, руки в стороны (не уронить предмет); 3–4 – вернуться в и.п. Повторить 5–6 раз в медленном темпе.

4. И.п. – основная стойка с мешочком на голове; 1–2 – подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево), руки в стороны; 3–4 – вернуться в и.п. Повторить 2–3 раза в каждую сторону в медленном темпе.

5. И.п. – основная стойка с резиновым кругом на голове; 1–2 – присесть, руки в стороны (не уронить предмет); 3–4 – вернуться в и.п. Повторить 5–6 раз в медленном темпе.

6. И.п. – основная стойка с мешочком на голове; 1–4 – два приставных шага на носках вправо; 5–8 – два приставных шага на носках влево. Повторить 2–3 раза в каждую сторону в медленном темпе.

7. И.п. – основная стойка с деревянным кубиком на голове; ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки на поясе. Повторить в медленном темпе 1–2 раза с интервалом 1,5–2 минуты.

УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ЛЕЖА, СИДЯ И СТОЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА КОРРЕКЦИЮ ОСАНКИ

Для коррекции осанки применяются в первую очередь упражнения на формирование правильной осанки, а также симметричные и асимметричные упражнения с разгрузкой позвоночника. Рекомендуется физические упражнения, направленные на формирование правильной осанки, выполнять последовательно в исходных положениях:

лежа; сидя; стоя.

Упражнения в положении лежа

1. И.п. – лежа на животе, руки в стороны . 1 – прогнуться, поднимая руки, ноги, туловище и голову вверх; 2–3 – держать; 4 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, руки вверх. 1 – прогнуться, поднимая голову, руки, туловище и ноги вверх; 2–3 – одновременные скрестные движения руками и ногами; 4 – и.п.
3. И.п. – лежа на животе, согнутые руки упираются о пол возле пояса. 1–2 – прогнуться, поднимая туловище; 3–4 – медленно прийти в и.п.
4. И.п. – лежа на животе, руки в стороны. 1 – левой ногой коснуться правой руки; 2 – и.п.; 3 – правой ногой коснуться левой руки; 4 – и.п.
5. И.п. – лежа на спине, руки вверх. 1 – поворот направо в положение лежа на животе; 2 – поворот направо в положение лежа на спине; 3 – поворот налево в положение лежа на животе; 4 – поворот налево в положение лежа на спине (и.п.).

Упражнения в положении сидя

1. И.п. – сидя на стуле. Поднять руки в стороны – вверх, лопатки свести. Из этого положения, сгибая руки, положить ладони на лопатки, локти максимально отвести назад.
2. И.п. – сидя на стуле, руки опираются о сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнуться в грудной части позвоночника, голову назад.
3. И.п. – сидя на стуле, руки свободно . 1 – поворот направо, максимально скрутить туловище; 2 – и.п.; 3 – поворот налево, максимально скрутить туловище; 4 – и.п.
4. И.п. – сед на пятках, руки сзади сцеплены в «замок», лопатки свести, голова прямо . 1 – отвести руки назад–вверх как можно больше; 2–3 – держать; 4 – и.п.
5. И.п. – то же, что и упр. 4 . 1 – наклониться вперед, лбом коснуться пола, руки назад–вверх, таз от пяток не отрывать; 2–3 – держать; 4 – и.п.

Упражнения в положении стоя

1. И.п. – стойка, правая рука вверх. 1–3 – согнуть руки в локтевых суставах и соединить пальцы рук за спиной в «замок». Держать 5–6 сек.
2. И.п. – основная стойка. 1 – плечи вперед; 2 – плечи вверх; 3 – плечи назад; 4 – и.п.
3. И.п. – основная стойка у стены в положении правильной осанки. 1 – шаг вперед; 2–3 сохранять позу; 4 – и.п., проверить правильность осанки.
4. И.п. – основная стойка у стены в положении правильной осанки. 1 – шаг вперед, руки в стороны; 2 – присед, руки вперед; 3 – встать в стойку руки в стороны; 4 – шагом назад вернуться в и.п., проверить правильность осанки.
5. И.п. – основная стойка в положении правильной осанки, на голове лежит, например, книга. Ходьба по комнате с движениями рук (в стороны, вперед, вверх) в полуприседе и в глубоком приседе.

Комплекс упражнений по Бубновскому

1. Стоя прямо, руки необходимо свести за спиной в «замок». Затем следует делать пружинистые движения, поднимая руки как можно выше и одновременно прогибая спину. Повторить 10 раз.
2. Встав на четвереньки, с опорой на колени и прямые руки, следует делать взмахи попеременно: сначала правой рукой и левой ногой, а затем левой рукой и правой ногой. Повторить 8 раз.
3. Лежа на спине нужно вытянуть руки вдоль тела и согнуть ноги в коленях, чтобы опираться на полную стопу. Следует поднимать корпус тела, прижимаясь грудью к бедрам, после чего возвращаться в исходное положение. Повторить 5 раз.
4. Сидя на полу и согнув ноги в коленях следует поставить стопы на пол, а руки расположить сзади, упираясь в пол ладонями. Пользуясь руками как рычагом, следует прогибаться вверх, приподнимая таз и одновременно запрокидывая голову. Замерев в такой позе на 5 секунд, можно вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
5. Лежа на животе и вытянув руки в стороны следует плавно приподнимать верхнюю часть тела максимально высоко. Зафиксировав такое положение на 4–5 секунд, можно вернуться к исходному. Повторить упражнение 8 раз.
6. Стоя лицом к стене следует прислониться к ней ладонями. После этого, не отрывая рук, нужно постараться максимально прогнуться назад, удерживая при этом равновесие. Замерев в этой позе на 4 секунды стоит вернуться к исходному положению. Повторить 5 раз.
7. Повернувшись спиной к стене стоит прижаться к плоскости всем туловищем, максимально плотно, стоя при этом ровно. В течение 10 секунд следует сохранять положение, а затем можно расслабиться. Повторить 8 раз.
8. Встав спиной к углу стены или к гимнастическому шесту, нужно прижаться к нему затылком и ягодицами. В этом положении следует совершать приседания, делать которые нужно поочередно, по 5 раз, а затем наклоны вправо и влево (по 5 раз), возвращаясь после каждого наклона в исходное положение.

9. Находясь лицом к полу, нужно опираться на прямые руки, а также на носочки. Живот при этом должен быть втянут, а спина оставаться прямой. В таком положении следует задержаться на 30–40 секунд. Повторить 5 раз.
10. Встав на ноги и выпрямившись, на голову необходимо положить книгу. Медленно передвигаясь, необходимо сохранять правильную осанку, чтобы книга не упала. Начинать упражнение необходимо с 2 минут, постепенно доводя его до 20 минут и более.

Отлично	Предложенный комплекс упражнений выполнен технически правильно без ошибок.
Хорошо	Предложенный комплекс упражнений выполнен технически правильно с незначительными ошибками.
Удовлетворительно	При выполнении предложенного комплекса упражнений допущены грубые ошибки.
Не удовлетворительно	Предложенный комплекс упражнений не выполнен.

1.5 Комплекс оценочных средств для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7

Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28

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.