

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И
СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА»

РАССМОТРЕН

Методической комиссией № 1
Протокол № 2 от «27» ноября 2025 г.
Председатель методической комиссии


подпись

О. С. Мельникова
инициалы, фамилия

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной
работе


подпись

О. А. Рейнгардт
инициалы, фамилия

«27» ноября 2025 г.

**КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЁТА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Канск, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Результаты освоения, подлежащие проверке на дифференцированном зачёте	4
3. Комплект КОС для проведения дифференцированного зачёта	7

1. Пояснительная записка

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения предмета ОГСЭ 05. Физическая культура по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело. Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» является дифференцированный зачет который проводится в виде сдачи контрольных нормативов. Предусмотрено 2 варианта работы.

1 вариант работы (практический) относится к студентам, имеющим основную медицинскую группу здоровья и допущенным до занятий без ограничений. Включает в себя сдачу контрольных нормативов в соответствии с ФГОС СОО.

2 вариант работы относится к студентам, имеющим подготовительную и специальную медицинскую группу. Включает в себя сдачу и защиту реферативных работ по дисциплине «Физическая культура».

2. Результаты освоения, подлежащие проверке на дифференцированном зачёте

В результате промежуточной аттестации по дисциплине ОГСЭ 05. Физическая культура осуществляется комплексная проверка следующих профессиональных и общих компетенций:

[illegible]

способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, и, физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Метапредметные результаты должны отражать: 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;					
--	--	--	--	--	--

самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; 3) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения с учётом гражданских и нравственных ценностей.					
--	--	--	--	--	--

3. Комплект КОС для проведения дифференцированного зачёта

Вариант № 1

Для студентов, относящихся к основной и подготовительной (в случае диагноза, не имеющего противопоказаний к физической нагрузке, применяемой в зачетном задании) медицинской группе.

№п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		5 баллов зачет	4 балла зачет	3 балла зачет	5 баллов	4 балла зачет	3 балла зачет
1	Бег 100 метров	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
2	Бег 1000м (мин,с)	3,20	3,40	3,50	4,0	4,20	4,50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол- во раз)	15	12	8	-	-	-
4	Подтягивание из виса на низкой перекладине(кол- во раз)	-	-	-	20	14	10
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	43	32	25	17	12	8
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	235	213	192	188	173	157
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за мин)	51	41	35	188	173	157
9	Прыжки на скакалке (кол-во раз за мин)	110	100	90	100	90	80
10	Передача мяча в парах в волейболе	25	20	15	25	15	10
11	Штрафной бросок в баскетболе	6	5	4	5	4	3

Вариант №2

Примерные темы рефератов по дисциплине ОГСЭ. 05"Физическая культура":

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно- теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Социально - биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
22. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
23. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
24. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
25. Наука о весе тела и питании человека.
26. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).