

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**АД.01 Адаптивная физическая культура**

адаптированной основной образовательной программы профессионального обучения  
по профессии **16675 Повар**

Квалификация. Повар 3 разряда

Форма обучения: очная

Срок освоения: 1 год 10 месяцев на базе  
специального (коррекционного) образования

Фонд оценочных материалов предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины АД.01 Адаптивная физическая культура. Фонд оценочных материалов включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации.

Фонд оценочных материалов разработан на основании адаптированной рабочей программы учебной дисциплины АД.01 Адаптивная физическая культура по профессии 16675 Повар.

**Разработчик(и):**

ГБПОУ ИО ЗЖДТ  
(место работы)

Руководитель физ. воспитания  
(занимаемая должность)

М.А. Станицкая  
(инициалы, фамилия)

Согласовано:

Руководитель методической комиссии преподавателей  
общеобразовательных дисциплин: Сивухина Т.С.

\_\_\_\_\_  
Протокол № 8 от 02 апреля 2025 г.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта оценочных материалов	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	4
3. Оценка освоения умений и знаний учебной дисциплины.....	5
4. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.....	5
5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.....	6

## 1. Паспорт фонда оценочных материалов учебной дисциплины АД.01

### Адаптивная физическая культура

В результате освоения учебной дисциплины АД.01 Адаптивная физическая культура студенты должны обладать с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года № 1569, зарегистрирован Министерством юстиции 22 декабря 2016 года № 44898, с изменениям, внесенными приказом Министерства просвещения РФ от 03.07.2024 года N 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован в Минюсте России от 09.08.2024 года № 79088), приказа Минтруда России от 09.03.2022 N 113н "Об утверждении профессионального стандарта "Повар" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.04.2022 N 68148), в соответствии с требованиями методических рекомендаций по организации и осуществлению образовательной деятельности по программам профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития) №12 от 30.08.2022 г и с адаптированной рабочей программой учебной дисциплины АД.01 Адаптивная физическая культура следующими умениями:

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

#### знаниями:

31. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32. основы здорового образа жизни

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение дисциплины направлено на развитие умений и знаний:

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<b>Уметь:</b>		
У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Правильность применения физических упражнений для укрепления здоровья, жизненных и профессиональных целей. Результативность организации собственной деятельности для выполнения профессиональных задач. Обоснованность принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях; Правильность выбора стратегии поведения при организации работы в команде Результативность внеаудиторной самостоятельной работы при изучении профессионального модуля; Верность выбора способов коррекции результатов собственной деятельности.	Оценка результатов практической работы.
<b>Знать:</b>		
З 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Использование умений и навыков физической подготовки в освоении профессии и в повседневной жизни	

3 2. Основы здорового образа жизни	Правильность применения комплекса физических упражнений для укрепления здоровья	
------------------------------------	---	--

### 3. Оценка освоения умений и знаний учебной дисциплины.

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные рабочей программой по дисциплине АД.01 Адаптивная физическая культура.

Адаптированной рабочей программой предусмотрена традиционная система оценивания знаний, умений на основе пятибалльной шкалы.

#### Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые У, З	Форма контроля	Проверяемые У, З
Тема 1. «Оздоровительные и профилированные методы физвоспитания»	правильность выполнения упражнений согласно программе по разделу	$Z_1$ $Y_1 - Y_2$		
Тема 2. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	самостоятельное проведение обучающимся комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста по разделу	$Z_1$ $Y_1 - Y_2$		
Раздел 3. Подвижные спортивные игры	правильность проведения игры	$Z_1$ $Y_1 - Y_2$		
			Дифференцированный зачет	$Z_1$ $Y_1 - Y_2$

### 4. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

#### Типовые задания для оценки знаний З1, З2, умений У1

- Правильное выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.
- Самостоятельное проведение обучающимся комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.

**5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине АД.01****Адаптивная физическая культура****ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты		Оценка в баллах		
		5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)		12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)		25,50	27,20	б/вр
3	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз)	45,00	52,00	б/вр
4 Прыжок в длину с места (см.)		230	210	190
5 Набивание баскетбольного мяча (кол-во раз в мин.)		60	55	45
6 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)		13	11	8
7 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)		12	9	7
8 Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)		7,3	8,0	8,3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)		до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты		Оценка в баллах		
		5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)		11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)		19.00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см.)		180	170	150
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)		8	6	4
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)		20	10	5

7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы.