



**Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
по специальности
26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей**

**квалификация
техник**

**г. Котлас
2025**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по учебно-методической работе филиала

 Н.Е. Гладышева
29 05 20 25

УТВЕРЖДЕНА

Директор филиала

 О.В. Шергина
30 05 20 25


ОДОБРЕНА

на заседании цикловой комиссии
гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол от 22 05 2025 № 10

Председатель  Н.А. Иванова

РАЗРАБОТЧИК:

Ярычевская Светлана Владимировна – преподаватель Котласского речного училища – структурного подразделения Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации 23 ноября 2020 г. № 660 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2021 г. № 62349) по специальности 26.02.01 «Эксплуатация внутренних водных путей», профессиональным стандартом 17.078 «Командир земснаряда - механик», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 января 2019 г. № 33н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2019 г., регистрационный № 53829), примерной основной образовательной программой № П-41 государственного реестра ПООП, с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, примерной программы воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина « ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.00 программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности: 26.02.01 «Эксплуатация внутренних водных путей» укрупнённой группы специальностей: 26.00.00 «Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК 03, ОК 04, ОК.08) в соответствии с ФГОС СПО и целевых ориентиров воспитания в соответствии с Программой воспитания.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС и ПООП. Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися целевых ориентиров воспитания

Код и формулировка компетенции	Умения, знания	Целевые ориентиры воспитания
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Умения: - 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 (специальности). Знания:	Профессионально-трудовое воспитание Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны. Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности. Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности. Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества. Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества. Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе. Разделяющий корпоративные ценности и миссию работодателя. Помогающий реализовывать стратегию компании на рынке труда. Обеспечивающий собственную деятельность и действия подчиненных при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера. Демонстрирующий знания и умения в профессиональной деятельности, обеспечивающие безаварийную работу при исполнении должностных обязанностей и сохранения здоровья и жизни членов экипажа.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения.	

деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		Умеющий самостоятельно определять цели профессиональной деятельности и разрабатывать планы для их достижения, осуществлять, контролировать и корректировать профессиональную деятельность, использовать разрешенные законом все возможные ресурсы для достижения поставленных целей. Умеющий эффективно взаимодействовать, продуктивно работать в составе экипажа морского судна, с уважением относящийся к чужому труду. Ценности научного познания Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки. Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности. Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности. Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной Деятельности. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию, как условию успешной профессиональной и общественной деятельности. Использующий современные средства поиска, анализа и доступности научной и практической информации и литературы, для успешного выполнения задач профессиональной деятельности. Обладающий представлением о современных научных исследованиях, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и нанотехнологий, для развития российской экономики.
---	--	---

		Использующий новаторство в профессиональной деятельности. Гражданское воспитание Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе. Сознательный своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания. Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду. Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан. Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и взаимодействовать для их достижения в профессиональной сфере. Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности, как возможности личного участия в решении общественных, государственных и общенациональных задач. Обладающий профессиональными качествами, необходимыми для дальнейшего развития водного транспорта во всех регионах Российской Федерации. Проявляющий сознательное отношение к государственной политике по
--	--	--

		дальнейшему многоцелевому развитию Арктики и Северного морского пути, а также новых территорий, включенных в состав России: Донецкой Народной Республики и Херсонской области, имеющих выход к Азовскому и Черному морям. Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины от внешних и внутренних посягательств, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народов России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду. Патриотическое воспитание Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу. Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность. Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам. Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности. Знающий историческую правду своей великой Родины, историю подвига арктических морских конвоев в годы Второй мировой войны, огромного вклада военных и гражданских речников и моряков в Победу над фашисткой Германией. Умеющий чтить и помнить подвиг советского народа в Великой Отечественной войне. Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, флотским традициям, выбранной профессии и выполнению воинского долга. Выражающий готовность к защите рубежей Российской Федерации от внешних и внутренних посягательств, а также защите новых территорий, включенных в состав России, от военной угрозы, санкционного и экономического давления. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
--	--	--

		Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Демонстрирующий уровень физической подготовки, необходимый для осуществления профессиональной деятельности, ежедневным выполнением физических упражнений и силовой гимнастики. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни - здоровое питание, соблюдение гигиены, режима занятий и отдыха, отказ от курения, а также употребления алкогольных напитков и энергетиков. Демонстрирующий высокую работоспособность при выполнении профессиональных задач и при необходимости способного заменить заболевшего члена экипажа судна (отряда, бригады, партии). Умеющий беречь свое здоровье и здоровье экипажа судна (отряда, бригады, партии) выполнением специально разработанных инструкций и рекомендаций Минздрава РФ.
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	167
в т.ч. в форме практической подготовки	167
в т. ч.:	
практические занятия	167
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		42	ОК 03, ОК 08
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе, практических занятий	12	
	Практическое занятие № 1. Соблюдение техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Выполнение техники беговых упражнений.	2	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	2	
	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.	2	
	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2	
	Практическое занятие № 6. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	14	
	1. Техника бега по дистанции.		
	В том числе, практических занятий	14	
	Практическое занятие № 7. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	Практическое занятие № 8. Выполнение комплексов специальных упражнений.	2	
	Практическое занятие № 9. Совершенствование техники бега по дистанции (беговой цикл).	2	

	Практическое занятие № 10. Совершенствование техники бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
	Практическое занятие № 11. Совершенствование техники бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.	2	
	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2	
	Практическое занятие № 13. Совершенствование техники бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	16	
	1. Техника бега на средние дистанции. 2. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Техника метания снарядов.		
	В том числе, практических занятий	16	
	Практическое занятие № 14. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.	2	
	Практическое занятие № 15. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	
	Практическое занятие № 16. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Практическое занятие № 17. Совершенствование техники прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	2	
	Практическое занятие № 18. Совершенствование техники прыжка «в шаге» с укороченного разбега.	2	
	Практическое занятие № 19. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	2	
	Практическое занятие № 20. Выполнение техники метания гранаты.	2	
	Практическое занятие № 21. Совершенствование техники метания гранаты, контрольный норматив.	2	
Раздел 2. Баскетбол		16	ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие № 22. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	
	Практическое занятие № 23. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	

Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие № 24. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	
	Практическое занятие № 25. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	2	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие № 26. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	
	Практическое занятие № 27. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника владения баскетбольным мячом.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие № 28. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Практическое занятие № 29. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2 2	
Раздел 3. Волейбол		20	ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие № 30. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	
	Практическое занятие № 31. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Практическое занятие № 32. Выполнение элементов игры: прием мяча, передача мяча, нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки. Выполнение	2	

	техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Практическое занятие № 33. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2	
	Практическое занятие № 34. Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие № 35. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника прямого нападающего удара.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие № 36. Отработка техники прямого нападающего удара.	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника владения волейбольным мячом.		
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие № 37. Выполнение контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Выполнение контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	Практическое занятие № 38. Проведение учебной игры с применением изученных положений.	2	
	Практическое занятие № 39. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
Раздел 4. Общепрофессиональная физическая подготовка		28	ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 4.1 Общепрофессионал ьная физическая подготовка	Содержание учебного материала	28	
	1. Развитие силы. Соревнования внутри группы		
	2. Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы		
	3. Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы		
	4. Упражнения для коррекции фигуры. Развитие физических качеств		
	В том числе, практических занятий	28	
	Практическое занятие № 40. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	4	
	Практическое занятие № 41. Выполнение круговой тренировки на 5 - 6 станций.	4	
	Практическое занятие № 42. Выполнение упражнений для ограниченного, замкнутого пространства, с использованием подручных средств (имитация условий корабля).	4	

	Практическое занятие № 43. Развитие силы. Соревнования внутри группы.	4	
	Практическое занятие № 44. Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы.	4	
	Практическое занятие № 45. Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы.	4	
	Практическое занятие № 46. Выполнение упражнений для коррекции фигуры. Развитие физических качеств.	4	
Раздел 5. Лыжная подготовка		61	ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	61	
	1. Лыжная подготовка.		
	В том числе, практических занятий	61	
	Практическое занятие № 47. Выполнение ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	24	
	Практическое занятие № 48. Выполнение ходов: полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	24	
	Практическое занятие № 49. Выполнение поворотов, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	8	
	Практическое занятие № 50. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Дифференцированный зачет.	5	
Всего:		167	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Учебная аудитория: Спортивный комплекс:

- кабинет № 135 Раздевалка, № 136 Раздевалка, № 138 Отдел физического воспитания, № 139 Раздевалка, № 242 Спортивный зал, 1-П Тренажерный спортивный зал, 5-П Лыжная база, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенные:

- спортивным оборудованием: площадки для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол), электронное табло, баскетбольный щит (8шт.), баскетбольный мяч (12шт.), волейбольный мяч (16шт.), Сетка волейбольная (4шт.), футбольный мяч (2шт.), пневматическая винтовка (8шт.), пневматический пистолет (3 шт.), шахматы (3шт.), шашки (6шт.), гимнастические брусья (1шт.), мостик гимнастический (2шт.), стойка под прыжки в высоту (2шт), планка для прыжков в высоту (2шт.), комплект баскетбольной формы, комплект волейбольной формы, футболки (40 шт.), тренажер для мышц ног (1 шт.), тренажер для брюшного пресса (1 шт.), для грудных мышц (1 шт.), для спины (1 шт.), для трицепса (1 шт.), скамья атлетическая (1шт.), гантели (14шт.), тренировочная штанга (9шт.), комплект дисков для штанги, пояс штангиста (5шт.), гимнастическая перекладина (1 шт.), стенка гимнастическая (11шт.);

- для занятий лыжным спортом: лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы в библиотечном фонде имеются электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда учтены издания, предусмотренные примерной основной образовательной программой по специальности 26.02.01 «Эксплуатация внутренних водных путей».

3.2.1. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473073>.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.

3.3. Организация образовательного процесса

3.3.1. Требования к условиям проведения учебных занятий

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества при необходимости может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются для:

– организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в

электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);

- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия (например, вебинаров, форумов, чатов) в электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и с применением других платформ и сервисов для организации онлайн-обучения;

- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сочетания аудиторной работы с работой в электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и с применением других платформ и сервисов для организации онлайн-обучения;

- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий электронного и дистанционного обучения;

- организации групповой учебной деятельности обучающихся в электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» или с применением других платформ и сервисов для организации онлайн-обучения.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются: системы дистанционного обучения, системы организации видеоконференций, электронно-библиотечные системы, образовательные сайты и порталы, социальные сети и мессенджеры и т.д.

3.3.2. Требования к условиям консультационной помощи обучающимся

Формы проведения консультаций: групповые и индивидуальные.

3.3.3. Требования к условиям организации внеаудиторной деятельности обучающихся

Реализация учебной дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и библиотечному фонду, укомплектованному электронными учебными изданиями.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечиваются доступом к сети Интернет.

Доступ к электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и библиотечному фонду, возможен с любого компьютера, подключённого к сети Интернет. Для доступа к указанным ресурсам на территории Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» обучающиеся могут бесплатно воспользоваться компьютерами, установленными в библиотеке или компьютерными классами (во внеучебное время).

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Квалификация педагогических работников Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова», участвующих в реализации образовательной программы, а также лиц, привлекаемых к реализации образовательной программы на других условиях, в том числе из числа руководителей и работников Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и иных организаций, должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и в профессиональном стандарте 17.078 «Командир земснаряда - механик».

Педагогические работники, привлекаемые к реализации программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения	- демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; - владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики перенапряжения и профзаболеваний	Текущий контроль в форме наблюдения, оценка выполнения практических занятий, принятие нормативов и результатов достижения компетенций на учебных занятиях. Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачёта
Уметь: -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 (специальности)	- демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; - владеет техниками выполнения двигательных действий; - выполняет тактико-технические действия в игре; - выполняет требуемые элементы	



**Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

«ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
по специальности**

26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей

квалификация

техник

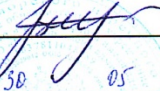
**г. Котлас
2025**

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по учебно-методической работе филиала



Н.Е. Гладышева
29 05 2025

УТВЕРЖДЕНА
Директор филиала



О.В. Шергина
30 05 2025



ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии
гуманитарных и социально-экономических

дисциплин
Протокол от 22.05.2025 № 10

Председатель 

Н.А. Иванова

СОГЛАСОВАНА
Начальник отдела пути и картографии ФБУ
«Администрация Двинско-Печорского
бассейна внутренних водных путей»



Д.А. Быков
29 05 2025

РАЗРАБОТЧИК:

Ярычевская Светлана Владимировна – преподаватель Котласского речного училища – структурного подразделения Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2020 г. № 660 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2021 г. № 62349) по специальности 26.02.01 «Эксплуатация внутренних водных путей», профессиональным стандартом 17.078 «Командир земснаряда - механик», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 января 2019 г. № 33н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2019 г., регистрационный № 53829), рабочей программой учебной дисциплины.

СОДЕРЖАНИЕ		стр.
1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ		17
2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ		17
3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ		18
4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		20

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) являются частью нормативно-методического обеспечения системы оценивания качества освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 26.02.01 «Эксплуатация внутренних водных путей» и обеспечивают повышение качества образовательного процесса.

КОС по учебной дисциплине представляет собой совокупность контролирующих материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

КОС по учебной дисциплине используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в виде дифференцированного зачёта.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Код ОК, ПК	Умения	Знания
	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни; 33 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); 34 - средства профилактики перенапряжения

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися целевых ориентиров воспитания в соответствии с Программой воспитания.

2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля
Собеседование	Дифференцированный зачет
Практическое задание	Практические занятия, дифференцированный зачёт
Тест, тестовое задание	Тестирование

3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица)

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90-100	5	отлично
80-89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно

менее 70	2	неудовлетворительно
----------	---	---------------------

Критерии оценки ответов в ходе устного опроса

Оценивается правильность ответа обучающегося на один из приведённых вопросов.

При этом выставляются следующие оценки:

«Отлично» выставляется при соблюдении обучающимся следующих условий:

- полно раскрыл содержание материала в объёме, предусмотренном программой, содержанием лекции и учебником;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя специализированную терминологию и символику;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя.

Примечание: для получения отметки «отлично» возможны одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию преподавателя.

«Хорошо» - ответ обучающегося в основном удовлетворяет требованиям на оценку «отлично», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие логического и информационного содержания ответа;
- допущены один-два недочёта при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя;
- допущены ошибка или более двух недочётов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные по замечанию преподавателя.

«Удовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала, имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии и выкладках, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- обучающийся не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме;
- при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

«Неудовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии и иных выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- обучающийся обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого учебного материала или не смог ответить ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу.

Критерии оценки выполненного практического задания/ письменной проверки

Оценка 5 ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочётов.

Оценка 4 ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, не более трёх недочётов.

Оценка 3 ставится, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочётов, не более одной грубой и одной не грубой ошибки, не более трёх негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трёх недочётов, при наличии четырёх-пяти недочётов.

Оценка 2 ставится, если число ошибок и недочётов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

Оценка 1 ставится, если обучающийся совсем не выполнил ни одного задания.

Критерии оценки выполненного тестового задания

Результат аттестационного педагогического измерения по учебной дисциплине Физическая культура для каждого обучающегося представляет собой сумму зачтенных тестовых заданий по всему тесту. Зачтенное тестовое задание соответствует одному баллу.

Критерием освоения учебной дисциплины для обучающегося является количество правильно выполненных заданий теста не менее 70 %.

Для оценки результатов тестирования предусмотрена следующая система оценивания образовательных достижений обучающихся:

- за каждый правильный ответ ставится 1 балл;
- за неправильный ответ - 0 баллов.

Тестовые оценки можно соотнести с общепринятой пятибалльной системой. Оценивание осуществляется по следующей схеме:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 - 100	5	отлично
80 - 89	4	хорошо
70 - 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Критерии оценки в ходе дифференцированного зачета

Ответ оценивается на «отлично», если обучающийся исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно излагает материал по вопросам, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с решением практических задач и способен обосновать принятые решения, не допускает ошибок.

Ответ оценивается на «хорошо», если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу его излагает, не допускает существенных неточностей при ответах, умеет грамотно применять теоретические знания на практике, а также владеет необходимыми навыками решения практических задач.

Ответ оценивается на «удовлетворительно», если обучающийся освоил только основной материал, однако не знает отдельных деталей, допускает неточности и некорректные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала и испытывает затруднения при выполнении практических заданий.

Ответ оценивается на «неудовлетворительно», если обучающийся не раскрыл основное содержание материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Текущий контроль

4.1.1. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Комплект оценочных заданий № 1 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.1 «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Соблюдение техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Выполнение техники беговых упражнений

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специально-беговые упражнения.

Комплект оценочных заданий № 2 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.1 «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специально-беговые упражнения.
4. Выполнить упражнения с низкого и высокого старта.
5. Выполнить технику стартового разгона.
6. Встречная эстафеты

Комплект оценочных заданий № 3 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.1 «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специально-беговые упражнения.
4. Сдача контрольного норматива.

Комплект оценочных заданий № 4 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.1 «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специально-беговые упражнения.
4. Сдача контрольного норматива.

Комплект оценочных заданий № 5 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.1 «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специально-беговые упражнения.

4. Выполнить прыжковые упражнения с места.
5. Сдача контрольного норматива прыжков с места.

Комплект оценочных заданий № 6 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.1 «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специально-беговые упражнения.
4. Выполнить прыжковые упражнения с места.
5. Сдача контрольного норматива 100 м.

Комплект оценочных заданий № 7 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.2 «Бег на длинные дистанции» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специально-беговые упражнения.
4. Бег в равномерном темпе до 20 минут.

Комплект оценочных заданий № 8 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.2 «Бег на длинные дистанции» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение комплексов специальных упражнений.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специально-беговые упражнения.
4. Бег в равномерном темпе до 12 минут.

Комплект оценочных заданий № 9 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.2 «Бег на длинные дистанции» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники бега по дистанции (беговой цикл).

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специально-беговые упражнения.
4. Бег в равномерном темпе до 15 минут.

Комплект оценочных заданий № 10 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.2 «Бег на длинные дистанции» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специально-беговые упражнения.
4. Бег в равномерном темпе до 20 минут.

Комплект оценочных заданий № 11 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.2 «Бег на длинные дистанции» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специально-беговые упражнения.
4. Бег в равномерном темпе до 20 минут.
5. Сдача контрольного норматива.

Комплект оценочных заданий № 12 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.2 «Бег на длинные дистанции» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники бега на дистанции 3000 м, без учета времени.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специально-беговые упражнения.
4. Бег в равномерном темпе до 25 минут.

Комплект оценочных заданий № 13 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.2 «Бег на длинные дистанции» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники бега на дистанции 5000 м, без учета времени.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений .
3. Специально-беговые упражнения.
4. Бег в равномерном темпе до 30 минут.

Комплект оценочных заданий № 14 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.3 «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специально-беговые упражнения.

Комплект оценочных заданий № 15 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.3 «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специально-беговые упражнения.
4. Сдача контрольного норматива.

Комплект оценочных заданий № 16 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.3 «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специальные прыжковые упражнения.
4. Сдача контрольного норматива прыжка в длину с места.

Комплект оценочных заданий № 17 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.3 «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специальные прыжковые упражнения.
4. Выполнения прыжка с разбега.

Комплект оценочных заданий № 18 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.3 «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники прыжка «в шаге» с укороченного разбега.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специальные прыжковые упражнения.
4. Выполнения прыжка с разбега.

Комплект оценочных заданий № 19 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.3 «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специальные прыжковые упражнения.
4. Выполнения прыжка с разбега.
5. Сдача контрольного норматива.

Комплект оценочных заданий № 20 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.3 «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение техники метания гранаты.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.

3. Специальные упражнения.
4. Метания гранаты.

Комплект оценочных заданий № 21 по Разделу 1. «Легкая атлетика», Тема 1.3 «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники метания гранаты, контрольный норматив.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специальные упражнения.
4. Метания гранаты.
5. Сдача контрольного норматива.

Комплект оценочных заданий № 22 по Разделу 2. «Баскетбол», Тема 2.1 «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Упражнения с ведением мяча, эстафеты.
4. Упражнения с передачами и бросками мяча.
5. Учебная игра.

Комплект оценочных заданий № 23 по Разделу 2. «Баскетбол», Тема 2.1 «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Упражнения с ведением мяча, эстафеты.
4. Упражнения с передачами и бросками мяча.
5. Учебная игра.

Комплект оценочных заданий № 24 по Разделу 2. «Баскетбол», Тема 2.2 «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага - бросок» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Упражнения с ведением мяча, эстафеты.
4. Упражнения с передачами и бросками мяча.
5. Броски по корзине с различных точек.
6. Учебная игра.

Комплект оценочных заданий № 25 по Разделу 2. «Баскетбол», Тема 2.2 «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага - бросок» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение - 2 шага - бросок».

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Упражнения с ведением мяча, эстафеты.
4. Упражнения с передачами и бросками мяча.
5. Выполнить заданное упражнение (бросок в корзину после двух шагов ведения).
6. Учебная игра.

Комплект оценочных заданий № 26 по Разделу 2. «Баскетбол», Тема 2.3 «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Упражнения с ведением, ловлей и передачей мяча в колонне, в кругу.
4. Упражнения с передачами и бросками мяча.
5. Выполнить заданное упражнение (бросок в корзину после двух шагов ведения).
6. Учебная игра.

Комплект оценочных заданий № 27 по Разделу 2. «Баскетбол», Тема 2.3 «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболист.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Выполнить упражнения передвижение в защитной стойке.
4. Учебная игра.

Комплект оценочных заданий № 28 по Разделу 2. «Баскетбол», Тема 2.4 «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Упражнения с ведением, ловлей и передачей мяча в колонне, в кругу.
4. Упражнения с передачами и бросками мяча.
5. Выполнить контрольное упражнение (бросок в корзину после двух шагов ведения).

Комплект оценочных заданий № 29 по Разделу 2. «Баскетбол», Тема 2.4 «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Совершенствовать технические элементы баскетбол в учебной игре.

Комплект оценочных заданий № 30 по Разделу 3. «Волейбол», Тема 3.1 «Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование:

Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Совершенствовать технические элементы волейбола (стойки, перемещения).

Комплект оценочных заданий № 31 по Разделу 3. «Волейбол», Тема 3.1 «Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Совершенствовать технические элементы волейбола (подачи мяча).

Комплект оценочных заданий № 32 по Разделу 3. «Волейбол», Тема 3.1 «Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение элементов игры: прием мяча, передача мяча, нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки. Выполнение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут .
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Совершенствовать технические элементы волейбола (прием мяча , нападающий удар, перемещения).

Комплект оценочных заданий № 33 по Разделу 3. «Волейбол», Тема 3.1 «Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Отработка тактических элементов в волейболе (тактика защиты «угол назад» , тактика нападения, индивидуальные действия игрока).

Комплект оценочных заданий № 34 по Разделу 3. «Волейбол», Тема 3.1 «Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Отработка тактических элементов в волейболе (групповые и командные действия игроков, взаимодействия).

Комплект оценочных заданий № 35 по Разделу 3. «Волейбол», Тема 3.2 «Техника нижней подачи и приёма после неё» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Подготовительные упражнения для отработки нижней подачи и приема.

Комплект оценочных заданий № 36 по Разделу 3. «Волейбол», Тема 3.3 «Техника прямого нападающего удара» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка техники прямого нападающего удара.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Подготовительные упражнения для отработки нападающего удара с зоны 2 и 4.

Комплект оценочных заданий № 37 по Разделу 3. «Волейбол», Тема 3.4 «Совершенствование техники владения волейбольным мячом» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование:

Выполнение контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Выполнение контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Сдача контрольных нормативов - передача над собой сверху, снизу, комбинированная.

Комплект оценочных заданий № 38 по Разделу 3. «Волейбол», Тема 3.4 «Совершенствование техники владения волейбольным мячом» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Проведение учебной игры с применением изученных положений

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Учебная игра.

Комплект оценочных заданий № 39 по Разделу 3. «Волейбол», Тема 3.4 «Совершенствование техники владения волейбольным мячом» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.

Задание

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.

2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Специальные упражнения для отработки технических элементов.

Комплект оценочных заданий № 40 по Разделу 4. «Общепрофессиональная физическая подготовка», Тема 4.1 «Общепрофессиональная физическая подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Круговая тренировка.

Комплект оценочных заданий № 41 по Разделу 4. «Общепрофессиональная физическая подготовка», Тема 4.1 «Общепрофессиональная физическая подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение круговой тренировки на 5 - 6 станций.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Круговая тренировка.

Комплект оценочных заданий № 42 по Разделу 4. «Общепрофессиональная физическая подготовка», Тема 4.1 «Общепрофессиональная физическая подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение упражнений для ограниченного, замкнутого пространства, с использованием подручных средств (имитация условий корабля).

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Упражнения для баланса (ходьба по бревну, ходьба и бег в узком коридоре и прочее).

Комплект оценочных заданий № 43 по Разделу 4. «Общепрофессиональная физическая подготовка», Тема 4.1 «Общепрофессиональная физическая подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Развитие силы. Соревнования внутри группы.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Работа на тренажерах для верхнего плечевого пояса.

Комплект оценочных заданий № 44 по Разделу 4. «Общепрофессиональная физическая подготовка», Тема 4.1 «Общепрофессиональная физическая подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Работа на тренажерах.

Комплект оценочных заданий № 45 по Разделу 4. «Общепрофессиональная физическая подготовка», Тема 4.1 «Общепрофессиональная физическая подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Работа на брусках, акробатика.

Комплект оценочных заданий № 46 по Разделу 4. «Общепрофессиональная физическая подготовка», Тема 4.1 «Общепрофессиональная физическая подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение упражнений для коррекции фигуры. Развитие физических качеств.

Задание:

1. Выполнить беговую разминку 5 минут.
2. Выполнить комплекс ОРУ 10-12 упражнений.
3. Работа по станциям (круговая тренировка).

Комплект оценочных заданий № 47 по Разделу 5. «Лыжная подготовка», Тема 5.1 «Лыжная подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.

Задание:

1. Прохождение дистанции до 3 км.
2. Прохождение отрезков дистанции для совершенствовании лыжных ходов.
3. Лыжная эстафета.

Комплект оценочных заданий № 48 по Разделу 5. «Лыжная подготовка», Тема 5.1 «Лыжная подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование:

Выполнение ходов: полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.

Задание:

1. Прохождение дистанции до 2 км.
2. Прохождение отрезков дистанции для совершенствовании полуконькового и конькового хода.
3. Прохождение дистанции по пересеченной местности 3 км.

Комплект оценочных заданий № 49 по Разделу 5. «Лыжная подготовка», Тема 5.1 «Лыжная подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение поворотов, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.

Задание:

1. Прохождение дистанции до 2 км.
2. Выполнение поворота торможение, спускв основной стойке.
3. Прохождение дистанции по пересеченной местности 3 км.

Комплект оценочных заданий № 50 по Разделу 5. «Лыжная подготовка», Тема 5.1 «Лыжная подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Задание:

1. Прохождение дистанции любым ходом.

4.1.2. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Комплект оценочных заданий № 1 по Разделу 1 «Легкая атлетика», Тема 1.1 «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места», Тема 1.2 «Бег на длинные дистанции», Тема 1.3 «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов» (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по Разделу 1 «Легкая атлетика», Тема 1.1 «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места», Тема 1.2 «Бег на длинные дистанции», Тема 1.3 «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов».

2. Содержание Банка тестовых заданий.

Инструкция: выбери правильный ответ.

1. Измерить длину тела можно с помощью:

- А) секундомера
- Б) ростомера
- В) динамометра

2. Главная опора человека при движении:

- А) мышцы
- Б) внутренние органы
- В) скелет

3. Что такое физическое развитие?

- А) Уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная ёмкость лёгких и т. д)
- Б) Мышцы, которыми человек может управлять
- В) Физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость)

4. Утренняя гимнастика – это....

- А) Важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений
- Б) Метод быстрого просыпания
- В) Один из методов похудения

5. Вид спорта, известный как «королева спорта»

- А) Лёгкая атлетика
- Б) Стрельба из лука
- В) Художественная гимнастика

6. Вид спорта, где больше проявляется гибкость:

- А) Хоккей
- Б) Баскетбол
- В) Фигурное катание

7. Вид спорта, где больше проявляется дыхательная функция:

- А) Плавание
- Б) Фехтование
- В) Дартс

8. Где нельзя измерить пульс:

- А) В области шеи
- Б) На запястье
- В) В области пупка

9. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

- А) найти подходящее место и напарника
- Б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения

В) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий

10. Чем характеризуется утомление?

А) отказом от работы

Б) временным снижением работоспособности организма

В) повышенной ЧСС

Г) пониженной ЧСС

11. Основные источники энергии для организма:

А) белки, витамины

Б) углеводы, жиры

В) углеводы, минеральные элементы

Г) белки, жиры

12. Бег на какую дистанцию называют – спринтерский бег?

А) 42 км

Б) 100 м

В) 800 м

Г) 1500 м

13. При метании соблюдается:

А) круг метания

Б) коридор метания

В) полоса метания

14. Выполнение гимнастических упражнений с предметами называется:

А) спортивная гимнастика

Б) акробатика

В) художественная гимнастика

15. Что такое гиподинамия?

А) большая физическая нагрузка

Б) недостаточная физическая нагрузка

В) постоянное общение с природой

3. Таблица форм тестовых заданий

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме			
	закрытых	открытых	на соответствие	на порядок
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
100%	100	-	-	-

4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	Б	9	В
2	В	10	Б
3	А	11	Б
4	А	12	Б
5	А	13	Б
6	В	14	В
7	А	15	Б
8	В		

Комплект оценочных заданий № 2 по Разделу 2 «Баскетбол», Тема 2.1 «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места», Тема 2.2 «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок», Тема 2.3 «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола», Тема 2.4 «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом» (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по Разделу 2 «Баскетбол», Тема 2.1 «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места», Тема 2.2 «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок», Тема 2.3 «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола», Тема 2.4 «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом».

2. Содержание Банка тестовых заданий.

Инструкция: выбери правильный ответ.

1. Кто придумал баскетбол, как игру?

- А) Джеймс Нейсмит
- Б) Пьер де Кубертен
- В) Хольгер Нильсен
- Г) Уильям Дж. Морган

2. В какой стране изобрели баскетбол?

- А) Англия
- Б) Бразилия
- В) Испания
- Г) США

3. Как начинается игра в баскетбол?

- А) Вбрасыванием из-за лицевой линии
- Б) Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
- В) Вбрасыванием от середины боковой линии
- Г) Спорным броском в центральном круге

4. Что означает слово «баскетбол»?

- А) «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
- Б) «Бакс (доллар)+мяч»
- В) «Бас (мужской голос) +мяч»
- Г) «Корзина+мяч»

5. Какие размеры баскетбольной площадки?

- А) 18Ч9м
- Б) 23,77Ч10,97м
- В) 28Ч15м
- Г) 40Ч20м

6. Если травмированного игрока не меняют, а оказывают ему медицинскую помощь, то:

- А) ему записывается персональный фол
- Б) его команде записывается использование 1-минутного перерыва
- В) команде-сопернику записывается 1 очко
- Г) команда-соперник получает право на 1 штрафной бросок.

7. Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 6

8. Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи?

- А) Выход мяча за боковую линию.

- Б) Выход мяча за лицевою линию.
В) Спорный мяч.
Г) Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья.
9. Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?
А) спорный мяч.
Б) вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча.
В) вбрасывание той команды, на чьем щите застрял мяч.
Г) вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим.
10. Какой цены заброшенного мяча не существует?
А) 1 очко
Б) 2 очка
В) 3 очка
Г) 4 очка.
11. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в свое кольцо?
А) Засчитает очки сопернику.
Б) Назначит спорный.
В) Назначит вбрасывание в пользу соперника.
Г) Назначит штрафной бросок в пользу соперника.
12. Какой счет фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение)?
А) 1:0
Б) 10:0
В) 15:0
Г) 20:0
13. При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру?
А) 1
Б) 2
В) 3
Г) 4
14. Какое решение должен принять арбитр, если мяч касается обратной стороны щита?
А) Назначить штрафной бросок в кольцо той команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.
Б) Назначить вбрасывание против команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.
В) Назначить вбрасывание против той команды, в чей щит попал мяч.
Г) Назначить спорный мяч.
15. Какое решение должен принять судья, если игрок обороняющейся команды совершает помеху мячу (касается рукой щита или корзины) после выполненного соперником броска?
А) Присудить фол провинившемуся игроку и вбрасывание из-за боковой линии в пользу пострадавшей команды.
Б) Присудить штрафные броски в пользу пострадавшей команды.
В) Присудить фол провинившемуся игроку и назначить штрафные броски в пользу пострадавшей команды.
Г) Засчитать попадание мяча в кольцо.
16. Какая нога считается опорной, если игрок поймал мяч, касаясь пола обеими ногами?
А) Нога, что ближе к мячу.
Б) Нога, которая более согнута.
В) Нога, которая более выпрямлена.
Г) Любая нога.

17. Какое действие игрока с мячом в руках не является нарушением?
 А) Скольжение.
 Б) Перекатывание.
 В) Попытка подняться.
 Г) Ведение после приземления на обе ноги.
18. Каким жестом судья демонстрирует удачный трёхочковый бросок?
 А) Тремя пальцами одной руки.
 Б) Двумя пальцами одной руки+одним пальцем второй руки
 В) Тремя пальцами одной руки+тремя пальцами другой руки
 Г) Двумя пальцами одной руки+двумя пальцами другой руки.
19. Какой термин (определение) не существует?
 А) Мёртвый мяч.
 Б) Живой мяч.
 В) Вне игры.
 Г) Штрафной бросок.
20. Какое время ограничения не применяется?
 А) 3 секунды
 Б) 5 секунд
 В) 8 секунд.
 Г) 10 секунд.

Критерии оценивания:

За правильно выполненное задание ставится 1 балл

Максимальное количество баллов-20

18-20 баллов - «5»

15-17 баллов - «4»

12 -14 баллов - «3»

Ниже 11 – «2»

3. Таблица форм тестовых заданий

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме			
	закрытых	открытых	на соответствие	на порядок
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
100%	100	-	-	-

4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	Г	11	А
2	Г	12	Г
3	Г	13	Б
4	Г	14	Б
5	В	15	Г
6	Б	16	Г
7	В	17	Г
8	Г	18	В
9	А	19	В
10	Г	20	Г

Комплект оценочных заданий № 3 по Разделу 3 «Волейбол», Тема 3.1 «Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками», Тема 3.2 «Техника нижней подачи и приёма после неё», Тема 3.3 «Техника прямого нападающего удара», Тема 3.4 «Совершенствование техники владения волейбольным мячом» (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по Разделу 3 «Волейбол», Тема 3.1 «Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками», Тема 3.2 «Техника нижней подачи и приёма после неё», Тема 3.3 «Техника прямого нападающего удара», Тема 3.4 «Совершенствование техники владения волейбольным мячом».

2. Содержание Банка тестовых заданий.

Инструкция: выбери правильный ответ.

1. Что означает слово волейбол?

- А) рука и мяч
- Б) сетка и мяч
- В) удар с лёту и мяч
- Г) удар рукой и мяч

2. С чего начинается игра в волейболе?

- А) с подачи
- Б) с передачи
- В) с подбрасывания арбитром над сеткой
- Г) с вбрасывания арбитром на одну из сторон

3. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- А) любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- Б) любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- В) любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- Г) любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

4. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- А) игра ногой
- Б) удар при поддержке партнёра
- В) 4 удара
- Г) последовательное касание разными частями тела

5. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- А) 10
- Б) 12
- В) 14
- Г) 16

6. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- А) 12
- Б) 16
- В) 18
- Г) 24

7. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

- А) игра без номеров
- Б) игра в холодную погоду в тренировочных костюмах
- В) игра в очках
- Г) игра босиком

8. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- А) 3
- Б) 4
- В) 5
- Г) 6

9. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- А) 3:2
- Б) 3:1
- В) 3:0
- Г) 4:0

10. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- А) 3
- Б) 4
- В) 5
- Г) 6

11. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

- А) 1
- Б) 2
- В) 5
- Г) 6

12. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

- А) 3
- Б) 4
- В) 5
- Г) 6

13. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

- А) три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком
- Б) три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой
- В) одновременное касание мяча разными частями тела
- Г) удар при поддержке

14. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

- А) 10
- Б) 8
- В) 5
- Г) 3

15. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

- А) блокирование подачи соперника
- Б) удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке
- В) три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков
- Г) несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

16. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

17. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

- А) капитан команды
- Б) игрок, вышедший на замену
- В) игрок, имеющий предупреждение
- Г) либеро

18. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?

А) 2:0

Б) 2:1

В) 2:2

Г) любой из вышеуказанных

19. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?

А) выполнять подачу

Б) выполнять блокирование

В) выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки

Г) выходить на замену неограниченное количество раз

20. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?

А) жёлтая карточка

Б) красная карточка

В) жёлтая и красная карточки вместе

Г) жёлтая и красная карточки отдельно

21. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?

А) предупреждение

Б) замечание

В) удаление

Г) дисквалификация

22. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?

А) поднять два больших пальца вверх

Б) скрестить руки на груди

В) опустить обе руки вдоль тела

Г) выпрямить обе руки в стороны

23. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

А) мяч «в площадке»

Б) мяч «за»

В) переигровка

Г) потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

24. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?

А) подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо

Б) подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко

В) подача переходит сопернику, и соперник получает очко

Г) подача переходит сопернику и соперник два очка

3. Таблица форм тестовых заданий

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме			
	закрытых	открытых	на соответствие	на порядок
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
100%	100	-	-	-

4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	В	13	Г
2	А	14	Б

3	Г	15	А
4	А	16	Б
5	Б	17	Г
6	Г	18	В
7	А	19	Г
8	В	20	Г
9	Г	21	В
10	Г	22	Б
11	А	23	А
12	Г	24	В

Комплект оценочных заданий № 4 по Разделу 4 «Общепрофессиональная физическая подготовка», Тема 4.1 «Общепрофессиональная физическая подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по Разделу 4 «Общепрофессиональная физическая подготовка», Тема 4.1 «Общепрофессиональная физическая подготовка».

2. Содержание Банка тестовых заданий.

Инструкция: выбери правильный ответ.

1. Какое физическое качество развивает гимнастика:

- а) силу
- б) выносливость
- в) скорость

2. Какое физическое качество развивает гимнастика:

- а) выносливость
- б) гибкость
- в) скорость

3. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:

- а) учащиеся
- б) родители
- в) преподаватель

4. Что такое акробатическая комбинация:

- а) последовательное выполнение акробатических упражнений
- б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности
- в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности

5. Что нельзя делать при спуске с каната:

- а) прыгать с высоты
- б) спускаться аккуратно
- в) соскальзывать руками

6. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:

- а) наклон вперед из положения стоя
- б) наклон вперед из положения сидя
- в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

7. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- б) сгибание и разгибание рук стоя
- в) прыжки через скакалку за 1 минуту

8. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

- а) прыжки через скакалку за 5 минут
- б) подтягивание
- в) сгибание и разгибание рук стоя

9. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:

- а) память на движения
- б) кинестетическое движение
- в) условный рефлекс

10. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:

- а) 1, 2, 3
- б) 2, 3, 4
- в) 1, 2, 3, 4

11. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- а) все разновидности ходьбы
- б) все виды стоек
- в) все разновидности бега

12. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- а) преодоление препятствий
- б) все разновидности бега
- в) повороты, наклоны

13. Атлетическая гимнастика:

- а) прекрасно средство развития ловкости
- б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- в) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

14. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

- а) признательность, отрицательность
- б) краткость, точность, доступность
- в) формирование, развитие, совершенствование

15. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:

- а) упор
- б) вис
- в) опора

16. К какому виду гимнастики относят кувырки:

- а) лёгкая атлетика
- б) стретчинг
- в) акробатика

17. Висэто –

- а) положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч
- б) положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч
- в) способ удерживания на снаряде

18. Что такое соскок?

- а) маятникообразное движение тела гимнаста вместе со снарядом
- б) прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами
- в) однократное, описанное выше движение, выполняемое в одном направлении

19. Дайте определение прыжку:

- а) однократное, описанное выше движение, выполняемое в одном направлении
- б) преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полётом над ним
- в) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении

20. Что из перечисленного может стать причиной травматизма при занятиях на гимнастических снарядах?

- а) выполнение упражнений без страховки
- б) выполнение упражнений без присутствия врача
- в) выполнение упражнений на самодельной перекладине

Критерии оценивания:

За правильно выполненное задание ставится 1 балл

Максимальное количество баллов-20

22-24 баллов - «5»

19-21 баллов - «4»

16 -18 баллов - «3»

Ниже 15 – «2»

3. Таблица форм тестовых заданий

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме			
	закрытых	открытых	на соответствие	на порядок
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
100%	100	-	-	-

4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	А	11	Б
2	Б	12	В
3	В	13	В
4	А	14	Б
5	А	15	В
6	Б	16	В
7	А	17	А
8	Б	18	Б
9	А	19	Б
10	В	20	А

Комплект оценочных заданий № 5 по Разделу 5 «Лыжная подготовка», Тема 5.1 «Лыжная подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по Разделу 5 «Лыжная подготовка», Тема 5.1 «Лыжная подготовка».

2. Содержание Банка тестовых заданий.

Инструкция: выбери правильный ответ.

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- а. Франция, Бельгия, Германия
- б. Швеция, Норвегия, Финляндия
- в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:

- а. попеременный двухшажный
 - б. попеременный четырехшажный
 - в. одновременный бесшажный
4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
- а. Коньковый
 - б. Классический
 - в. Четырехшажный
5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?
- а. Слалом, лыжные гонки
 - б. Прыжки с трамплина, биатлон
 - в. Фристайл, скоростной спуск
 - г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина
6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?
- а. 70
 - б. 50
 - в. 40
7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?
- а. 30
 - б. 50
 - в. 40
8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:
- а. ног
 - б. туловища
 - в. рук
 - г. произвольно
9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:
- а. двухшажный
 - б. трехшажный
 - в. четырехшажный
10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:
- а. поворота на месте
 - б. подъемов и спусков
 - в. ступающего и скользящего шага
11. Самый удобный способ подъема наискось:
- а. «елочка»
 - б. «лесенка»
 - в. «полуелочка»
12. Выбор способа подъема в гору зависит от:
- а. крутизны склона
 - б. длины палок
 - в. длины лыж
13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:
- а. «лесенкой»
 - б. «елочкой»
 - в. беговым шагом
14. Определить на рисунке торможение «плугом»:
- а. V
 - б. \
 - в. =

15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

- а. армреслинг
- б. биатлон
- в. бобслей

16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:

- а. Голкипер
- б. Гандикап
- в. Предварительный старт

17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

- а. нет, обязан уступить в любом случае
- б. можно
- в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

- а. касанием рукой лыжника
- б. касание палкой лыж соперника
- в. наездом на пятки лыж соперника
- г. голосом

19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

- а. одиночным
- б. парным
- в. общим

20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

- а. коньковый
- б. классический

21. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

- а. увеличить скорость
- б. сохранить скорость
- в. сохранить равновесие

22. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

- а. впереди креплений
- б. на уровне креплений
- в. позади креплений

23. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

- а. общий
- б. одиночный или парный
- в. групповой

24. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- а. быстроту
- б. силу
- в. выносливость

3. Таблица форм тестовых заданий

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме			
	закрытых	открытых	на соответствие	на порядок
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
100%	100	-	-	-

4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	Б	13	Б
2	Б	14	А
3	А	15	Б
4	А	16	Б
5	Г	17	В
6	Б	18	Г
7	А	19	А
8	В	20	Б
9	А	21	А
10	В	22	Б
11	В	23	Б
12	А	24	В

4.2. Задания для промежуточной аттестации

Перечень

вопросов и практических заданий для подготовки к дифференцированному зачету по учебной дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура»
для обучающихся по специальности 26.02.01
«Эксплуатация внутренних водных путей»

Перечень вопросов:

1. Цели и задачи физической культуры в специальных медицинских группах.
2. Характеристика здорового образа жизни и его составляющие.
3. Методы самоконтроля функционального состояния организма.
4. Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности.
5. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
6. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечнососудистой системы.
7. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
8. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
9. Упражнения для повышения функционального состояния организма.
10. Основы техники бега на средние дистанции.
11. Физическая культура в профессиональной деятельности.
12. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
13. Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
14. Строевые упражнения. Перестроения и передвижения.
15. Гимнастика: упражнение в висах и упорах.
16. Лёгкая атлетика: основы техники прыжка в длину.
17. Бег в сочетании с ходьбой.
18. Баскетбол. Элементы тактики нападения и защиты.
19. Волейбол. Элементы тактики нападения и защиты.
20. Комплекс производственной гимнастики.
21. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
22. Основы техники бега на короткие дистанции.

Перечень практических заданий

1. Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности юношей

Характеристика практического занятия	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

2. Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности девушек

Характеристика практического занятия	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10