



**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**

26.02.03 Судовождение

квалификация

**старший техник – судоводитель с правом эксплуатации
судовых энергетических установок**

**г. Котлас
2025**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по учебно-методической работе филиала


 _____ Н.Е. Гладышева
 20 05 20 25

УТВЕРЖДЕНА

Директор филиала


 _____ О.В. Шергина
 30 05 20 25

ОДОБРЕНА

на заседании цикловой комиссии
социально-гуманитарных и экономических
дисциплин

Протокол от 21.05.2025 № 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 от 2 декабря 2020 г. № 691 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2021 г., регистрационный № 62347) по специальности 26.02.03 «Судовождение», профессиональным стандартом 17.015 «Судоводитель - механик», утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 612н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 октября 2015 г., регистрационный № 39273), примерной основной образовательной программой № П-41 государственного реестра ПООП, с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, рабочей программы воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

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 СПО

по специальности: 26.02.03 «Судовождение»

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 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. Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - оказание доврачебной помощи пострадавшему.	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. 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.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы. Знания: - основы здорового образа жизни.	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. Умеющий беречь свое здоровье и здоровье экипажа 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	163
в т.ч. в форме практической подготовки	163
в т. ч.:	
практические занятия	163
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. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка		23	ОК 03, ОК 08
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах (гибкости), упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, упражнения на гимнастической скамейке, на земле, поднимание и опускание туловища.	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	3	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 2. Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта. Старты и стартовые ускорения.	1	
	Практическое занятие № 3. Бег по дистанции. Финиширование.	1	
	Практическое занятие № 4. Специальные упражнения.	1	
Тема 1.3. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	3	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 5. Комплекс полосы препятствий для отработки последовательности элементов техники бега. Старт. Бег по дистанции.	1	
	Практическое занятие № 6. Прохождение поворотов (работа рук, стопы).	1	
	Практическое занятие № 7. Финишный бросок.	1	
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в	Содержание учебного материала	2	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 8. Способы прыжков в высоту («перешагивание»),	1	

высоту с разбега	«перекидной, «фосбери-флоп»). Отработка техники разбега, отталкивание.		
	Практическое занятие № 9. Отработка техники перехода через планку и приземления.	1	
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	3	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 10. Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».	1	
	Практическое занятие № 11. Отработка техники разбега, отталкивания.	1	
	Практическое занятие № 12. Отработка техники полёта, приземления.	1	
Тема 1.6. Совершенствование техники метания гранаты (д.-500гр., ю.- 700 гр.)	Содержание учебного материала	3	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 13. Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании.	1	
	Практическое занятие № 14. Держание гранаты, разбег.	1	
	Практическое занятие № 15. Заключительная часть разбега, финальные усилия.	1	
Тема 1.7. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками	Содержание учебного материала	2	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 16. Эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах).	1	
	Практическое занятие № 17. Практическое овладение методикой развития умений и навыков.	1	
Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	5	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	5	
	Практическое занятие № 18. Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.	1	
	Практическое занятие № 19. Выполнение контрольного норматива в беге на 3000 – 2000 м.	1	
	Практическое занятие № 20. Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту.	1	
	Практическое занятие № 21. Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину.	1	
	Практическое занятие № 22. Выполнение контрольного норматива в метании гранаты.	1	
Раздел 2. Атлетическая гимнастика		38	ОК 03, ОК 08

Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений	Содержание учебного материала	12	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие № 23. Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.	12	
Тема 2.2. Силовые упражнения с гириями	Содержание учебного материала	14	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие № 24. Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гири, толчок двух гирь.	14	
Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой	Содержание учебного материала	12	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие № 25. Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги.	8	
	Практическое занятие № 26. Тренажёр гребля, бабочка. Придания с грузом, тренажёр на бицепс. Тренажёр для жима лёжа штанги. Тренажёр тяги груза за голову и на грудь, тяга груза на бицепс	4	
Раздел 3. Спортивные игры		71	ОК 03, ОК 08
Тема 3. 1. Баскетбол		29	ОК 03, ОК 08
Тема 3.1.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 27. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки.	2	
	Практическое занятие № 28. Совершенствование техники перемещения и стойки игра: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	
Тема 3.1.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала	3	
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 29. Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча спиной.	1	
	Практическое занятие № 30. Передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой	1	

	от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку.		
	Практическое занятие № 31. Ловля и передача мяча в колонне и по кругу.	1	
Тема 3.1.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 32. Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля.	2	
	Практическое занятие № 33. Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.	2	
Тема 3.1.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 34. Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок.	2	
	Практическое занятие № 35. Техника штрафных бросков.	2	
Тема 3.1.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 36. Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты).	1	
	Практическое занятие № 37. Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).	1	
	Практическое занятие № 38. Тактика нападения индивидуальная (действия игрока с мячом и без мяча), групповая (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение).	2	
Тема 3.1.6. Основы методов судейства и тактики игры	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 39. Совершенствование знаний по технике игры; правилам судейства.	2	
	Практическое занятие № 40. Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча.	2	
Тема 3.1.7. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 41. Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места.	6	

3.2. Волейбол		42	ОК 03, ОК 08
Тема 3.2.1. Стойки игрока и перемещения	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 42. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	
	Практическое занятие № 43. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево.	2	
Тема 3.2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 44. Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	
	Практическое занятие № 45. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
Тема 3.2.3. Нижняя прямая и боковая подача	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 46. Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	2	
	Практическое занятие № 47. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	2	
Тема 3.2.4. Верхняя прямая подача	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 48. Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	2	
	Практическое занятие № 49. Отработка подачи на результат по зонам.	2	
Тема 3.2.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 50. Техника игры.	2	
	Практическое занятие № 51. Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).	2	
Тема 3.2.6.	Содержание учебного материала	16	

Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства	В том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие № 52. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила судейства. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей, жесты судей.	8	
	Практическое занятие № 53. Участие в судействе соревнований.	8	
Тема 3.2.7. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 54. Верхняя передача над собой.	2	
	Практическое занятие № 55. Нижняя передача над собой.	2	
	Практическое занятие № 56. Комбинированная передача над собой.	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена легкой атлетикой)		24	ОК 03, ОК 08
Тема 4.1. Виды лыжного хода	Содержание учебного материала	14	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие № 57. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	14	
Тема 4.2. Передвижение по пересечённой местности	Содержание учебного материала	10	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 58. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей.	6	
	Практическое занятие № 59. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	4	
Раздел 5. Профессиональная физическая подготовка (ППФП)		7	ОК 03, ОК 08
Тема 5.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств	Содержание учебного материала	7	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	7	
	Практическое занятие № 60. Закрепление и совершенствование техники: - опорных прыжков, многоскоков; - передвижения в висе на руках («рукоход»); -полоса препятствий.	2	
	Практическое занятие № 61. Комплексы профессионально – прикладных упражнений.	1	

	Практическое занятие № 62. Метание лёгости.	1	
	Практическое занятие № 63. Перетягивание каната.	1	
	Практическое занятие № 64. Преодоление лабиринта.	1	
	Практическое занятие № 65. Ходьба по бревну. Дифференцированный зачет	1	
Всего:		163	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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, футзал), 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 26.02.03 «Судовождение».

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 17.015 «Судоводитель - 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: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - оказание доврачебной помощи пострадавшему; - основы здорового образа жизни	- 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 экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточная аттестация в форме: дифференцированный зачет
Уметь: — использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности;	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточная аттестация в форме: дифференцированный зачет



**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»**

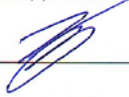
**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
по специальности
26.02.03 Судовождение**

квалификация
старший техник – судоводитель с правом эксплуатации
судовых энергетических установок

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по учебно-методической работе филиала


 _____ Н.Е. Гладышева
29 05 2025

УТВЕРЖДЕНА

Директор филиала


 _____ О.В. Шергина
30 05 2025



ОДОБРЕНА

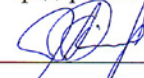
на заседании цикловой комиссии
 гуманитарных и социально-экономических
 дисциплин

Протокол от 22.05.2025 № 10

Председатель  Н.А. Иванова

СОГЛАСОВАНА

Начальник Котласского территориального
 отдела госморречнадзора
 Межрегионального территориального
 управления Федеральной службы по надзору
 в сфере транспорта по Северо-Западному
 федеральному округу


 _____ А.В. Кокорин
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 дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 декабря 2020 г. №691 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2021 г., регистрационный № 62347) по специальности 26.02.03 «Судовождение», профессиональным стандартом 17.015 «Судоводитель - механик», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 612н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 октября 2015 г., регистрационный № 39273), рабочей программы учебной дисциплины.

СОДЕРЖАНИЕ		стр.
1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ		23
2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ		23
3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ		23
4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		25

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 26.02.03 «Судовождение» и обеспечивают повышение качества образовательного процесса.

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

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

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 03, ОК 08	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы	31 - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; 32 - оказание доврачебной помощи пострадавшему; 33 - основы здорового образа жизни

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.

Ответ оценивается на «хорошо», если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу его излагает, не допускает существенных неточностей при ответах.

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.

Ответ оценивается на «неудовлетворительно», если обучающийся не раскрыл основное содержание материала, допускает существенные ошибки.

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 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема 1.1 «Общая физическая подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах (гибкости), упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, упражнения на гимнастической скамейке, на земле, поднимание и опускание туловища

Задание: Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы с использованием отягощений гриф, гантели, собственный вес.

Комплект оценочных заданий № 2 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема 1.2 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта. Старты и стартовые ускорения

Задание: Комплекс ОРУ. Комплекс специально-беговых упражнений. Выполнить ускорения с низкого старта. Выполнить стартовый разгон. Эстафеты.

Комплект оценочных заданий № 3 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема 1.2 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Бег по дистанции. Финиширование

Задание: Комплекс ОРУ. Комплекс специально-беговых упражнений. Выполнить ускорения с низкого старта. Выполнить финиширование. Эстафеты.

Комплект оценочных заданий № 4 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема 1.2 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Специальные упражнения

Задание: Комплекс ОРУ. Комплекс специально-беговых упражнений. Выполнить ускорения с низкого старта. Встречная эстафета.

Комплект оценочных заданий № 5 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема 1.3 «Совершенствование техники длительного бега» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Комплекс полосы препятствий для отработки последовательности элементов техники бега. Старт. Бег по дистанции.

Задание: Комплекс ОРУ. Комплекс специально-беговых упражнений. Преодоление полосы препятствий. Бег по дистанции в равномерном темпе до 2 км.

Комплект оценочных заданий № 6 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема 1.3 «Совершенствование техники длительного бега» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Прохождение поворотов (работа рук, стопы)

Задание: Комплекс ОРУ. Комплекс специально-беговых упражнений. Выполнить бег по виражу. Бег по дистанции в равномерном темпе до 3 км.

Комплект оценочных заданий № 7 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема 1.3 «Совершенствование техники длительного бега» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Финишный бросок

Задание: Комплекс ОРУ. Комплекс специально-беговых упражнений. Выполнить финишный бросок. Бег по дистанции в равномерном темпе до 4 км.

Комплект оценочных заданий № 8 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема 1.4 «Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»). Отработка техники разбега, отталкивание

Задание: Комплекс ОРУ. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Выполнить технику разбега, технику отталкивания. Выполнить прыжки в высоту способом перешагивание.

Комплект оценочных заданий № 9 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема 1.4 «Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка техники перехода через планку и приземления.

Задание: Комплекс ОРУ. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Выполнить технику перехода через планку и приземление.

Комплект оценочных заданий № 10 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема 1.5 «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»).

Задание: Комплекс ОРУ. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Выполнить прыжок в длину с места способом ножницы. Совершенствование прыгучести и ловкости.

Комплект оценочных заданий № 11 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема 1.5 «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка техники разбега, отталкивания.

Задание: Комплекс ОРУ. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Совершенствование прыгучести и ловкости. Выполнить прыжок в длину с места способом ножницы. Отработка техники разбега, отработка техники отталкивания.

Комплект оценочных заданий № 12 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема 1.5 «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка техники полёта, приземления.

Задание: Комплекс ОРУ. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Совершенствование прыгучести и ловкости. Выполнить прыжок в длину с места способом ножницы. Отработка техники полета, отработка техники приземления.

Комплект оценочных заданий № 13 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема 1.6 «Совершенствование техники метания гранаты (д.-500гр., ю.- 700 гр.)» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании.

Задание: Комплекс ОРУ. Комплекс специальных подготовительных упражнения для метания. Выполнить метание гранаты на дальность.

Комплект оценочных заданий № 14 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка»,
Тема 1.6 «Совершенствование техники метания гранаты (д.-500гр., ю.- 700 гр.)»
(Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Держание гранаты, разбег.

Задание: Комплекс ОРУ. Комплекс специальных подготовительных упражнения для метания. Выполнить технику держания гранаты, выполнить технику разбега. Выполнить метание гранаты на дальность.

Комплект оценочных заданий № 15 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка»,
Тема 1.6 «Совершенствование техники метания гранаты (д.-500гр., ю.- 700 гр.)»
(Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Заключительная часть разбега, финальные усилия.

Задание: Комплекс ОРУ. Комплекс специальных подготовительных упражнения для метания. Выполнить технику заключительной фазы метания, выполнить технику финального усилия. Метание гранаты на дальность.

Комплект оценочных заданий № 16 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка»,
Тема 1.7 «Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах).

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить круговую тренировку на основные жизненно-важные навыки и умения.

Комплект оценочных заданий № 17 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка»,
Тема 1.7 «Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Практическое овладение методикой развития умений и навыков.

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить круговую тренировку на основные жизненно-важные навыки и умения. Развитие физических качеств: скорость, гибкость, выносливость, сила, ловкость.

Комплект оценочных заданий № 18 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка»,
Тема 1.8 «Выполнение контрольных нормативов» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить контрольный норматив на дистанцию 100 м.

Комплект оценочных заданий № 19 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка»,
Тема 1.8 «Выполнение контрольных нормативов» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение контрольного норматива в беге на 3000 – 2000 м.

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить контрольный норматив на дистанцию 3000-2000 м.

Комплект оценочных заданий № 20 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка»,
Тема 1.8 «Выполнение контрольных нормативов» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту.

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить контрольный норматив в прыжках в высоту.

Комплект оценочных заданий № 21 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка»,
Тема 1.8 «Выполнение контрольных нормативов» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину.

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить контрольный норматив в прыжках в длину.

Комплект оценочных заданий № 22 по Разделу 1 «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема 1.8 «Выполнение контрольных нормативов» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение контрольного норматива в метании гранаты.

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить контрольный норматив в метании гранаты.

Комплект оценочных заданий № 23 по Разделу 2 «Атлетическая гимнастика», Тема 2.1 «Обучение комплексу силовых упражнений» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.

Задание: Комплекс ОРУ. Круговая тренировка на развитии силы основных мышц (6 станций).

Комплект оценочных заданий № 24 по Разделу 2 «Атлетическая гимнастика», Тема 2.2 «Силовые упражнения с гирями» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гири, толчок двух гирь.

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнение упражнения жим лежа, тяга на грудь, жим одной рукой.

Комплект оценочных заданий № 25 по Разделу 2 «Атлетическая гимнастика», Тема 2.3 «Силовые упражнения со штангой» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги.

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнение упражнения жим стоя, тяга на грудь, толчок и рывок гири, приседание со штангой.

Комплект оценочных заданий № 26 по Разделу 2 «Атлетическая гимнастика», Тема 2.3 «Силовые упражнения со штангой» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Тренажёр гребля, бабочка. Приседания с грузом, тренажёр на бицепс. Тренажёр для жима лёжа штанги. Тренажёр тяги груза за голову и на грудь, тяга груза на бицепс.

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнение упражнения приседания с грузом, упражнения на бицепс, жим лежа, за голову, на грудь.

Комплект оценочных заданий № 27 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.1 «Баскетбол», Тема 3.1.1 «Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки.

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить упражнения стойки, перемещение.

Комплект оценочных заданий № 28 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.1 «Баскетбол», Тема 3.1.1 «Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники перемещения и стойки игра: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановки).

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить упражнения для совершенствования техники перемещения, остановок, повороты на месте с мячом.

Комплект оценочных заданий № 29 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.1 «Баскетбол», Тема 3.1.2 «Передачи мяча» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной.

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя от груди, сверху, снизу, скрытая передача за спиной в парах и тройках на месте и с перемещением.

Комплект оценочных заданий № 30 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.1 «Баскетбол», Тема 3.1.2 «Передачи мяча» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку.

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить упражнения для совершенствования техники передачи мяча одной от плеча, от головы, крюком, снизу в парах и тройках на месте и с перемещением.

Комплект оценочных заданий № 31 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.1 «Баскетбол», Тема 3.1.2 «Передачи мяча» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Ловля и передача мяча в колонне и по кругу.

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить упражнения для совершенствования техники ловли и передачи мяча в колонне и по кругу.

Комплект оценочных заданий № 32 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.1 «Баскетбол», Тема 3.1.3 «Ведение мяча» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля.

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить упражнения для совершенствования техники ведения мяча с разной высотой отскока, со зрительным и без зрительного контроля.

Комплект оценочных заданий № 33 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.1 «Баскетбол», Тема 3.1.3 «Ведение мяча» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить упражнения для совершенствования техники обводки соперника с изменением высоты отскока, изменение скорости, с поворотом и переводом мяча.

Комплект оценочных заданий № 34 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.1 «Баскетбол», Тема 3.1.4 «Техника броска в кольцо и штрафных бросков» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок.

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить упражнения для совершенствования техники штрафных бросков, броска мяча в кольцо с места с различных точек. Бросок в корзину после ведения.

Комплект оценочных заданий № 35 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.1 «Баскетбол», Тема 3.1.4 «Техника броска в кольцо и штрафных бросков» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Техника штрафных бросков.

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить упражнения для совершенствования техники штрафных бросков, броска мяча в кольцо с места с различных точек.

Комплект оценочных заданий № 36 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.1 «Баскетбол», Тема 3.1.5 «Тактика игры в защите и нападении» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты).

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить упражнения для совершенствования техники передвижения. Выполнить комбинации игры в защите и нападении.

Комплект оценочных заданий № 37 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.1 «Баскетбол», Тема 3.1.5 «Тактика игры в защите и нападении» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить упражнения в парах для совершенствования техники выбивание, отбивание, накрывание, перехват, взятие отскока.

Комплект оценочных заданий № 38 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.1 «Баскетбол», Тема 3.1.5 «Тактика игры в защите и нападении» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Тактика нападения индивидуальная (действия игрока с мячом и без мяча), групповая (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение).

Задание: Комплекс ОРУ. Выполнить упражнения для совершенствования тактики нападения индивидуальные действия с мячом и без. Командные действия - позиционное и стремительное нападение.

Комплект оценочных заданий № 39 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.1 «Баскетбол», Тема 3.1.6 «Основы методов судейства и тактики игры» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование знаний по технике игры; правилам судейства.

Задание: Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Учебная игра с практикой судейства.

Комплект оценочных заданий № 40 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.1 «Баскетбол», Тема 3.1.6 «Основы методов судейства и тактики игры» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча.

Задание: Комплекс ОРУ. Учебная игра с практикой судейства.

Комплект оценочных заданий № 41 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.1 «Баскетбол», Тема 3.1.7 «Выполнение контрольных нормативов» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места.

Задание: Выполнение контрольных нормативов - баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места.

Комплект оценочных заданий № 42 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.2 «Волейбол», Тема 3.2.1 «Стойки игрока и перемещения» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).

Задание: Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Выполнить упражнения для совершенствования техники перемещения, ходьба, прыжки в парах, тройках, на месте и с передвижением.

Комплект оценочных заданий № 43 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.2 «Волейбол», Тема 3.2.1 «Стойки игрока и перемещения» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево.

Задание: Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Выполнить упражнения для совершенствования техники перемещения вперед, назад, вправо, влево. Эстафеты.

Комплект оценочных заданий № 44 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.2 «Волейбол», Тема 3.2.2 «Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.

Задание: Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Выполнить упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.

Комплект оценочных заданий № 45 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.2 «Волейбол», Тема 3.2.2 «Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Задание: Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Выполнить упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Комплект оценочных заданий № 46 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.2 «Волейбол», Тема 3.2.3 «Нижняя прямая и боковая подача» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).

Задание: Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Выполнить упражнения для совершенствования техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).

Комплект оценочных заданий № 47 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.2 «Волейбол», Тема 3.2.3 «Нижняя прямая и боковая подача» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.

Задание: Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Выполнить упражнения для закрепления техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.

Комплект оценочных заданий № 48 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.2 «Волейбол», Тема 3.2.4 «Верхняя прямая подача» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).

Задание: Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Выполнить упражнения для совершенствования техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).

Комплект оценочных заданий № 49 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.2 «Волейбол», Тема 3.2.4 «Верхняя прямая подача» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка подачи на результат по зонам.

Задание: Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Выполнить тренировочные упражнения подача на результат.

Комплект оценочных заданий № 50 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.2 «Волейбол», Тема 3.2.5 «Тактика игры в защите и нападении» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Техника игры.

Задание: Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Учебная игра.

Комплект оценочных заданий № 51 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.2 «Волейбол», Тема 3.2.5 «Тактика игры в защите и нападении» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).

Задание: Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Выполнить упражнения для совершенствования тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом). Учебная игра.

Комплект оценочных заданий № 52 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.2 «Волейбол», Тема 3.2.6 «Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила судейства. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей, жесты судей.

Задание: Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Учебная игра с практикой судейства.

Комплект оценочных заданий № 53 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.2 «Волейбол», Тема 3.2.6 «Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Участие в судействе соревнований.

Задание: Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Учебная игра с практикой судейства.

Комплект оценочных заданий № 54 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.2 «Волейбол», Тема 3.2.7 «Выполнение контрольных нормативов» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Верхняя передача над собой.

Задание: Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Выполнение контрольного упражнения в кругу верхняя передача над собой.

Комплект оценочных заданий № 55 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.2 «Волейбол», Тема 3.2.7 «Выполнение контрольных нормативов» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Нижняя передача над собой.

Задание: Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Выполнение контрольного упражнения нижняя передача над собой.

Комплект оценочных заданий № 56 по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.2 «Волейбол», Тема 3.2.7 «Выполнение контрольных нормативов» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Комбинированная передача над собой.

Задание: Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Выполнение контрольного упражнения комбинированная передача над собой.

Комплект оценочных заданий № 57 по Разделу 4 «Лыжная подготовка», Тема 4.1 «Виды лыжного хода» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.

Задание: Передвижение по дистанции до 3 км с применением одновременного и конькового хода.

Комплект оценочных заданий № 58 по Разделу 4 «Лыжная подготовка», Тема 4.2 «Передвижение по пересечённой местности» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей.

Задание: Передвижение по дистанции до 3 км для развития выносливости. Спуски в основной стойке, подъёмы елочкой, торможение плугом и упором.

Комплект оценочных заданий № 59 по Разделу 4 «Лыжная подготовка», Тема 4.2 «Передвижение по пересечённой местности» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Задание: Передвижение по дистанции для развития выносливости до 5 км девушек, до 10 км юноши.

Комплект оценочных заданий № 60 по Разделу 5 «Профессиональная физическая подготовка (ППФП)», Тема 5.1 «Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Закрепление и совершенствование техники:

- опорных прыжков, многоскоков;
- передвижения в висе на руках («рукоход»);
- полоса препятствий.

Задание: Выполнить ОРУ. Выполнить различные упражнения для совершенствования техники опорных прыжков, передвижение по рукоходу . Полоса препятствий.

Комплект оценочных заданий № 61 по Разделу 5 «Профессиональная физическая подготовка (ППФП)», Тема 5.1 «Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Комплексы профессионально – прикладных упражнений

Задание: Выполнить ОРУ. Выполнить различные упражнения для совершенствования профессионально- прикладных умений. Полоса препятствий, работа по станциям.

Комплект оценочных заданий № 62 по Разделу 5 «Профессиональная физическая подготовка (ППФП)», Тема 5.1 «Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Метание лёгости.

Задание: Выполнить ОРУ. Выполнить специальные упражнения. Метание легости.

Комплект оценочных заданий № 63 по Разделу 5 «Профессиональная физическая подготовка (ППФП)», Тема 5.1 «Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Перетягивание каната.

Задание: Выполнить ОРУ. Выполнить специальные упражнения. Перетягивание каната.

Комплект оценочных заданий № 64 по Разделу 5 «Профессиональная физическая подготовка (ППФП)», Тема 5.1 «Средства, методы и методики формирования профессионально

значимых физических и психических свойств и качеств» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Преодоление лабиринта.

Задание: Выполнить ОРУ. Выполнить специальные упражнения. Преодоление лабиринта.

Комплект оценочных заданий № 65 по Разделу 5 «Профессиональная физическая подготовка (ППФП)», Тема 5.1 «Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Ходьба по бревну.

Задание: Выполнить ОРУ. Выполнить специальные упражнения. Выполнить ходьбу по бревну.

4.1.2. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Комплект оценочных заданий № 1 по Разделу 1 «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема 1.2 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции», Тема 1.3 «Совершенствование техники длительного бега», Тема 1.5 «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега», Тема 1.6 «Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500гр., ю.- 700 гр.)» (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по Разделу 1 «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема 1.2 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции», Тема 1.3 «Совершенствование техники длительного бега», Тема 1.5 «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега», Тема 1.6 «Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500гр., ю.- 700 гр.)».

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 3 «Спортивные игры», Тема 3.1 «Баскетбол», (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.1 «Баскетбол».

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) 18*9м
- Б) 23,77х10,97м
- В) 28х15м
- Г) 40х20м

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 своё кольцо?

А) Засчитает очки сопернику.

Б) Назначит спорный.

В) Назначит вбрасывание в пользу соперника.

Г) Назначит штрафной бросок в пользу соперника.

12. Какой счёт 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 «Спортивные игры», Тема 3.2 «Волейбол», (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по Разделу 3 «Спортивные игры», Тема 3.2 «Волейбол».

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 либеру 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 5 «Профессиональная физическая подготовка», Тема 5.1 «Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств» (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по Разделу 5 «Профессиональная физическая подготовка», Тема 5.1 «Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств».

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) прекрасное 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) формируемость, 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. Вис это –

- 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 4 «Лыжная подготовка», Тема 4.1 «Виды лыжного хода», Тема 4.2 «Передвижение по пересечённой местности» (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по Разделу 4 «Лыжная подготовка», Тема 4.1 «Виды лыжного хода», Тема 4.2 «Передвижение по пересечённой местности».

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 26.02.03 «Судовождение»

Перечень вопросов:

1. Цели и задачи физической культуры.
2. Характеристика здорового образа жизни и его составляющие.
3. Методы самоконтроля функционального состояния организма.
4. Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности.
5. Упражнения для повышения функционального состояния организма.
6. Физическая культура в профессиональной деятельности.
7. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
9. Комплекс производственной гимнастики.
10. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями..

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