



Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка), приказ Минобрнауки России от 07.05.2014 г. № 441; Международной конвенции о подготовке и дипломировании моряков и несении вахты 1978 года (ПДНВ- 78) с поправками

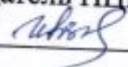
Организация-разработчик: Котласский филиал ФГБОУ ВО «Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова»

Разработчик: Дергачев Никита Петрович- преподаватель КРУ Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Рассмотрена на заседании:

- методического совета, протокол от « 23 » 16 2017 г. № 3
- предметной (цикловой) комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол от « 25 » 06 2017 г. № 11

Председатель ПЦК Иванова Н.А.:



## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка), входящей в состав укрупненной группы специальностей 26.00.00 Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта, и соответствует требованиям МК ПДНВ (Таблица А-П/1).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области судовождения при наличии среднего общего образования. Опыт работы не требуется.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (ОГСЭ.05).

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

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

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы личного выживания (Таблица А-П/1).

Освоение учебной дисциплины способствует формированию общих (ОК) компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 416 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 208 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 208 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины в виде учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>416</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>208</b>
в том числе:	
теоретические занятия	16
практические занятия	192
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>208</b>
в том числе:	
- выполнение упражнений;	82
- совершенствование техники выполнения	126
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия (работы), самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>54</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни ОК 2-3, ОК 7</b>	<b>Содержание</b> <b>Теоретические занятия</b>	<b>54</b>	
	1. <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования	16	2
	2. <b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека		
	3. <b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гиподинамия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания		
	<b>Методико практические занятия:</b> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном	14	

	<p>отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений</p>	24	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>339</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка ОК 3, ОК 6, ОК 7</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. <b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности</p> <p>2. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры</p> <p><b>Учебно-тренировочные занятия.</b></p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий</p>	<b>32</b>	
		8	2
		24	
<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика ОК 3, ОК 6, ОК 7</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p> <p>1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности</p> <p>2. Легкоатлетический кросс. Эстафетный бег</p> <p>3. Техника спортивной ходьбы</p> <p>4. Метание гранаты</p> <p>5. Прыжки в длину</p> <p>6. Прыжки в высоту с разбега</p> <p><b>Контрольные нормативы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег: <ul style="list-style-type: none"> <li>– 100 метров (юноши и девушки);</li> <li>– 400 метров (юноши) /500 (девушки);</li> <li>– 1500метров (девушки)/ 2000 метров (юноши);</li> </ul> </li> </ul>	<b>78</b>	
		41	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 2000 метров (девушки)/ 3000 метров (юноши);</li> <li>– челночный бег 10х 10м (юноши и девушки);</li> <li>– челночный бег 5х20 (юноши и девушки); <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем туловища из положения лежа (юноши и девушки);</li> <li>• прыжки в высоту (юноши и девушки);</li> <li>• прыжки в длину (юноши и девушки);</li> <li>• метание гранаты (юноши -700г. и девушки- 500г.);</li> <li>• скоч на скакалке (юноши и девушки)</li> </ul> </li> </ul>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	37	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Лыжная подготовка</b> <b>ОК 3, ОК 6, ОК 7</b>	<b>Содержание</b>	<b>81</b>	
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	45	2
	1. <b>Лыжная подготовка</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)		
	<b>Контрольные нормативы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• лыжные гонки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2000 м (юноши и девушки);</li> <li>- 3000 м (девушки)/ 5000 м (юноши);</li> </ul> </li> <li>• спуск-подъем в горку (юноши и девушки);</li> <li>• попеременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый (двушажный) ход.</li> </ul>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Совершенствование техники катания на лыжах/коньках в свободное время	36		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>ОК 2-3</b>	<b>Содержание</b>	<b>93</b>	
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	26	
	1. <b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра		2
	<b>Контрольные нормативы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника броска одной от плеча с штрафной линии из 12 раз (юноши и девушки), из 12 раз (юноши)</li> </ul>		
2. <b>Волейбол</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра	28	2	
<b>Контрольные нормативы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• верхняя прием/передача (юноши и девушки);</li> </ul>			



	<ul style="list-style-type: none"> <li>нижняя прием-передача (юноши и девушки);</li> <li>комбинированная прием-передача (юноши и девушки)</li> </ul>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	39	
<b>Тема 2.5.</b> <b>Гимнастика</b> <b>ОК 2-3</b>	<b>Содержание</b>	<b>55</b>	
	1. <b>Гимнастика и акробатика</b> Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой. Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка вперед и назад, перекат через правое и левое плечо, техника выполнения длинного и высокого кувырка. Акробатические соединения из разученных элементов, опорные пражки через гимнастического коня/козла. Упражнения в висах и упорах : юноши _упражнения на средней и высокой перекладине./ девушки — на женских параллельных (разновысоких) брусьях, выполнение основного комплекса на параллельных брусьях (юноши и девушки) прыжки с длиной и гимнастической скакалкой. Опорный прыжок через коня/козла способ «ноги врозь», прыжок «бокком»	24	2
	<b>Контрольные нормативы</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>подтягивание на перекладине (юноши);</li> <li>сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)</li> </ul>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	31	
<b>Раздел 3.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких результатов</b> <b>ОК 2-3</b>	<b>Содержание</b>	<b>22</b>	
	1 Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы	5	2
	2 Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств		
	3. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	4. Требования МК ПДНВ: способы личного выживания (Таблица А-П/1)		
<b>Учебно-тренировочные занятия.</b> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Дифференцированный зачет			
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной		17	

деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время			
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>416</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, тренажерном спортивном зале, лыжной базе, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

Спортивный зал 36x18 м: 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.).

Тренажерный зал 9x18 м: 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.)

Лыжная база: лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар).

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: волейбольная площадка, футбольное поле, беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, турник, лабиринт, разрушенная лестница, забор с наклонной доской.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература:**

1. ЭБС «Znanium» Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-М.: КноРус, 2013. 240с.

##### **Дополнительная литература:**

1. ЭБС «Znanium» Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие: 2 изд. / А.В. Бароненко, Л.А. Рапопорт/ Альфа – М. НИЦ ИНФРА-М, 2014.-336с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, тестирования, а так же выполнение обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения и компетенции, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоенные умения:</b>	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- текущий контроль; - практическая проверка; - экспертная оценка
<b>Усвоенные знания:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- текущий контроль; - устный опрос; - письменный опрос
- основы здорового образа жизни	
- способы личного выживания (Таблица А-П/1)	- текущий контроль; - устный опрос
В результате освоенных знаний и умений формируются: ОК 2.Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3.Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 6.Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 7.Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий	- текущий контроль; - практическая проверка; - устный опрос; - письменный опрос
	Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета (контрольные нормативы)




**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА**  
**ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

**Котласский филиал**  
**Федерального государственного бюджетного**  
**образовательного учреждения высшего образования**  
**«Государственный университет морского и речного флота**  
**имени адмирала С.О. Макарова»**  
**(КФ ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»)**

**Предметная (цикловая) комиссия физического воспитания**

**Учебно-методический комплекс учебной дисциплины: Физическая культура**



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор Котласского филиала  
ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени  
адмирала С.О. Макарова»  
 **О.В. Шергина**  
« 31 » 08 2017г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ  
И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Специальность:**

26.02.03

(углубленная подготовка)

Судовождение

Котлас 2017

## ОДОБРЕНА

на заседании цикловой комиссии  
гуманитарных и социально-экономических  
дисциплин

Протокол № 11

« 05 » 06 201 7 г.

Председатель

 Н.А. Иванова

### Разработчик:

Дергачев Никита Петрович – преподаватель Котласского речного училища – структурного подразделения Котласского филиала ФГБОУ ВО «Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова»

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.03 «Судовождение» (углубленная подготовка)

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ	4
1.2 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УД	5
1.2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УД	5
2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ, КОМПЕТЕНЦИЙ	6
2.1. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	6
2.2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	8

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1 Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины (далее - УД) «Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ОППССЗ) по специальности СПО 26.02.03 «Судовождение» (углубленная подготовка).

ФОС включает контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

**Комплект контрольно- оценочных средств позволяет оценивать:**

#### 1.1.1 Освоение умений и усвоение знаний, компетенции:

<b>Результаты обучения (освоенные умения и компетенции, усвоенные знания)</b>	<b>№№ заданий для проверки</b>
<b>Освоенные умения:</b>	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- текущий контроль;; - практическая проверка (- методическо-практические занятия, - учебно-тренировочные занятия, выполнение контрольных нормативов); - экспертная оценка
<b>Усвоенные знания:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- текущий контроль; - устный опрос №1; - письменный опрос №1
- основы здорового образа жизни	
- способы личного выживания (Таблица А-П/1)	- текущий контроль; - устный опрос №2
В результате освоенных знаний и умений формируются: ОК 2.Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3.Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 6.Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 7.Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий	- текущий контроль; - практическая проверка; - устный опрос №1-2; - письменный опрос №1
	Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета (контрольные нормативы)



## **1.2 Система контроля и оценки освоения программы УД**

В соответствии с рабочим учебным планом по специальности СПО 26.02.03 «Судовождение» (углубленная подготовка) формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет и дифференцированный зачет.

### **1.2.2 Организация контроля и оценки освоения программы УД**

Предметом оценки освоения УД являются умения и знания, компетенции.

Контроль освоения программы дисциплины осуществляется в виде текущего контроля (методико-практические занятия, учебно-тренировочные задания, контрольные нормативы, устный и письменный опрос) и промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет).

Оценка освоения программы дисциплины осуществляется в соответствии с Положением о промежуточной аттестации.

К зачету и дифференцированному зачету допускаются обучающиеся, полностью выполнившие все практические задания.

## 2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ, КОМПЕТЕНЦИЙ

### 2.1. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

#### МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1 (Приложение 1)

**Задание:** Выполнение комплексов дыхательных упражнений.

**Задание:** Выполнение комплексов утренней гимнастики.

**Задание:** Выполнение комплексов упражнений для глаз.

**Задание:** Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.

**Задание:** Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.

**Задание:** Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.

**Задание:** Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.

**Задание:** Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.

**Задание:** Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.

#### Критерии оценивания заданий

«5» работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий;

«4» работа выполнена правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя;

«3» работа выполнена правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка;

«2» допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые курсант не может исправить даже по требованию преподавателя.

#### УСТНЫЙ ОПРОС №1

1. В чем заключаются общекультурные и специфические функции физической культуры?
2. Физическая культура личности как неотъемлемая составляющая общей культуры человека
3. Дайте краткую характеристику понятиям «физическая подготовка», «физическое развитие».
4. Какова роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов?
5. Охарактеризуйте различия между физической культурой и спортом.
6. Назовите формы физической культуры и дайте им краткую характеристику.
7. Каковы основы организации физического воспитания в вузе?
8. Перечислите и охарактеризуйте основные направления использования средств физической культуры.

#### УСТНЫЙ ОПРОС №2

1. Индивидуальные спасательные средства.
  - 1.1 Характеристика индивидуальных спасательных средств.
  - 1.2 Спасательные круги.
  - 1.3 Спасательные жилеты.
  - 1.4 Гидротермокостюмы и защитные костюмы.
  - 1.5 Теплозащитные средства.

2. Коллективные спасательные средства.
- 2.1 Спасательные шлюпки.
- 2.2 Спасательные плоты.
3. Выживаемость терпящих бедствие на море.
- 3.1. Организация жизни на спасательном средстве.
- 3.2. Управление спасательными шлюпками и плотами.
- 3.3. Высадка на берег на спасательном плоту.

#### **Критерии оценивания заданий:**

«5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности;

«4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

«3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;

«2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

#### **ПИСЬМЕННЫЙ ОПРОС №1**

1. Социальная значимость физической культуры в современном обществе.
2. Физическое совершенствование как фактор гармоничного развития личности.
3. Здоровье для меня - это....
4. Осанка и ее влияние на здоровье.
5. Влияние малоподвижного образа жизни на функциональные системы организма человека.
6. Движение – жизнь!
7. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
8. Вредные привычки и работоспособность студента.
9. Профессионально-прикладная физическая культура и ее социально-экономическое значение.
10. Как увеличить свою работоспособность?
11. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

#### **Критерии оценивания заданий:**

«5»: Полное и своевременное освещение всех вопросов изучаемой темы.

«4»: Имеются небольшие пробелы в описании указанных обязательных вопросов.

«3»: Есть серьезные ошибки в изложении, краткость и неясность написанного.

«2», «1»: Работа не выполнена или изложенные тезисы носят форму отписки.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

##### **Темы индивидуальных заданий**

1. Комплекс упражнений при утомлении глаз.
2. Комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.
3. Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
4. Комплекс физических упражнений для тренировки сосудов головного мозга.
5. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц живота.
6. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц спины.
7. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.
8. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц ног.
9. Комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.

10. Комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.
11. Комплекс физических упражнений для расслабления мышц.
12. Комплекс физических упражнений для развития быстроты.
13. Комплекс физических упражнений для развития ловкости.
14. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
15. Комплекс физических упражнений для воспитания статической выносливости отдельных мышечных групп.
16. Комплекс физических упражнений для шеи.

#### **Критерии оценивания заданий:**

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

## **2.2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **2.2.1. ЗАДАНИЯ К ЗАЧЕТУ И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

#### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

№	Вид упражнения	оценка	На базе 9 классов			На базе 11 классов	
			1 курс	2 курс	3 -4 курс	2 курс	3-4 курс
<b>1.</b>	<b>100 м. (юн./дев.)</b>	<b>легкая атлетика</b>					
		<b>5</b>	14.2/17.0	13.8/16.6	13.6/16.4	13.6/16.4	13.4/16.2
		<b>4</b>	14.6/17.,2	14.2/17.0	13.8/16.8	13.8/16.7	13.6/16.7
		<b>3</b>	15.1/17.4	14.6/17.2	14.2/17.0	14.2/17.0	13.8/17.0
<b>2.</b>	<b>400м. (юноши)</b>	<b>5</b>	1.18	1.14	1.11	1.11	1.10
		<b>4</b>	1.22	1.18	1.14	1.14	1.12
		<b>3</b>	1.26	1.22	1.18	1.18	1.17
<b>3.</b>	<b>500м. (девушки)</b>	<b>5</b>	2.10	2.05	2.00	2.00	1.55
		<b>4</b>	2.15	2.10	2.05	2.05	2.00

		<b>3</b>	2.19	2.13	2.10	2.10	2.05
<b>4.</b>	<b>800м. (юн./дев.)</b> <u>*учащиеся с 17 лет</u>	<b>5</b>	-----	2.40/----	-----/3.25	----/3.25	----/3.19
		<b>4</b>	-----	2.45/----	-----/3.31	----/3.31	----/3.25
		<b>3</b>	-----	2.50/----	-----/3.37	----/3.37	----/3.31
<b>5</b>	<b>2000м. (дев.)</b> <b>3000м. (юн.)</b> <b>мин.</b>	<b>5</b>	10,10	10,00	9,50	9,30	9,20
			13,00	12м.50с	12м.45с.	12м.45с	12м.40с.
		<b>4</b>	10,40	10,30	10,20	10,00	10,50
			15,00	14,40	14,30	14,30	14,20
		<b>3</b>	10,00	10,50	10,40	10,20	10,00
			16,30	16,00	15,40	15,40	15,30
<b>6.</b>	<b>Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/мин.)</b>	<b>5</b>	-----	30	30	30	35
		<b>4</b>	-----	25	25	25	30
		<b>3</b>	-----	20	20	20	25
<b>7.</b>	<b>Прыжки в высоту (юн./дев.), см.</b>	<b>5</b>	125/105	130/110	135/110	135/110	140/115
		<b>4</b>	120/100	125/105	130/105	130/105	135/110
		<b>3</b>	115/95	120/100	125/100	125/100	130/105
<b>8.</b>	<b>Прыжки в длину (юн./дев.), см.</b>	<b>5</b>	4.30/3.09	4.50/3.21	4.70/3.26	4.70/3.26	4.80/3.45
		<b>4</b>	4.10/3.06	4.30/3.15	4.60/3.24	4.60/3.24	4.70/3.36
		<b>3</b>	3.90/3.00	4.10/3.06	4.40/3.09	4.40/3.09	4.50/3.21
<b>9.</b>	<b>Челночный бег 10x10м. (юн./дев.)</b>	<b>5</b>	24,35/25,4	23,4/24,5	22,5/23,5	22,5/23,5	21,5/22,5
		<b>4</b>	26,35/27,40	25,5/26,7	24,5/25,5	24,5/25,5	24,5/22,5
		<b>3</b>	29,4/30,3	27,5/28,5	26,5/27,5	26,5/27,5	25,5/26,5

<b>10.</b>	<b>Челночный бег 5x20м. (юн./дев.)</b>	<b>5</b>	20,2/22,1	20,0/21,5	19,5/20,5	19,5/20,5	18,2/19,5
		<b>4</b>	21,3/24,5	21,2/23,5	20,5/22,5	20,5/22,5	19,5/20,5
		<b>3</b>	25,5/27,3	24,5/26,5	22,5/24,5	22,5/24,5	20,5/21,5
<b>11.</b>	<b>Метание гранаты (юн., - 700гр. дев. - 500гр) , м.</b>	<b>5</b>	38/20	38/21	40/25	40/25	45/28
		<b>4</b>	32/16	34/18	36/20	36/20	40/25
		<b>3</b>	26/10	28/12	30/15	30/15	35/20

12.	Скок на скакалке (юн.\дев.), раз\мин	5	140/130	150/140	160/150	Скок в течение 3 мин с тремя ошибками  «ЗАЧЕТ»	Скок в течение 3,5 мин с тремя ошибками  «ЗАЧЕТ»
		4	130/120	140/130	150/140		
		3	120/100	130/110	140/120		
<b>гимнастика</b>							
13.	Подтягивание на высокой перекладине (юн.), кол-во раз	5	12	13	14	16	17
		4	10	11	12	14	15
		3	8	9	10	12	13
14.	Подъем переворотом в упор, (юн.), кол-во раз	5	4	5	6	6	8
		4	3	4	5	5	7
		3	2	3	4	4	6
15.	Подъем ног до перекладины в висе, (юн.), кол-во раз	5	18	20	22	22	25
		4	16	18	20	20	23
		3	13	15	17	17	20
16.	Выход силой двумя в упор на высокой перекладине, (юн.), кол-во раз	5	4	5	6	6	7
		4	3	4	5	5	6
		3	2	3	4	4	5
17.	Сгибание-разгибание рук в упоре (юн.\дев.) кол-во раз	5	25/20	30/25	35/27	35/27	40/30
		4	20/15	25/20	30/25	30/25	35/27
		3	15/10	20/15	22/17	22/17	25/19
		<b>волейбол</b>					
18.	Верхняя прием-передача (юн\дев.), кол-во раз	5	10/10	12/12	15/14	15/14	18/15
		4	8/8	10/9	13/12	13/12	15/13
		3	6/6	8/7	10/9	10/9	13/10
19.	Нижняя прием-передача (юн.\дев.), кол-во раз	5	10/10	12/12	15/14	15/14	18/15
		4	8/8	10/9	13/12	13/12	15/13
		3	6/6	8/7	10/9	10/9	13/10
20.	Комбинированная прием-передача (юн.\дев.), кол-во раз	5	8/6	9/7	10/8	10/8	12/10
		4	7/5	8/6	9/7	9/7	10/9
		3	6/4	7/5	8/6	8/6	9/8
<b>баскетбол</b>							
21.	Техника броска одной от плеча с штрафной линии из 10 раз (юн\дев.) из 12 раз (юн.), кол-во раз	5	6/5	7/6	8/7	8/7	10/9
		4	5/4	6/5	7/6	7/6	9/8
		3	4/3	5/4	6/5	6/5	8/7
<b>лыжная подготовка</b>							
22.	Попеременный одношажный ход	По технике выполнения на дистанции					
	Одновременный бесшажный ход	По технике выполнения на дистанции					

	Одновременный одношажный	По технике выполнения на дистанции					
	Одновременный двушажный	По технике выполнения на дистанции					
	Одновременный бесшажный	По технике выполнения на дистанции					
	Коньковый (двушажный) ход	По технике выполнения на дистанции					
23.	Спуск-подъем в горку (юн\дев.), сек.	5	52/55	45/50	42/47	40/45	35/40
		4	54/57	47/52	44/49	42/47	37/42
		3	55/60	50/54	46/50	44/49	39/44
24.	Лыжная гонка 2000 м. (юн.\дев.), мин	5	11,3	11,01	10,45	10,45	10,35
		4	12,3	12,01	11,01	11,01	10,45
		3	13,3	13,01	12,3	12,3	11,3
25.	Лыжная гонка 3000 м. (дев.), мин.	5	23,01	22,01	21,01	21,01	20,01
		4	24,01	23,01	22,01	22,01	21,01
		3	25,01	24,01	23,01	23,01	22,01
26.	Лыжная гонка 5000 м. (юн.), мин.	5	31	30	29	29	-----
		4	32	31	30	30	-----
		3	34	32	31	31	-----
27.	Лыжная гонка 10.000 м. юн. *учащиеся с 17 лет	5	-----	Без учета времени, 60 мин. 65 мин. 70 мин.			

### Критерии оценивания заданий:

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.