



Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»

Велико- Устюгский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала

(подпись)

Казанов В.В.

(ФИО)

17 августа 20 21

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 26.02.03 Судовождение

Квалификация старший техник-судоводитель с правом эксплуатации судовых
энергетических установок

Уровень среднего профессионального образования

Форма обучения очная

г. Великий Устюг

2021

ОДОБРЕНА

на заседании ПЦК общеобразовательных и общетехнических дисциплин

Протокол от 31.08.2021 № 1

Председатель И.С. В.В.Киселёва

УТВЕРЖДЕНА

Заместитель директора по УВР

И.С. Овдов
31 08 2021

Организация-разработчик: Велико-Устюгский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Разработчик:

Двойников Олег Викторович – преподаватель.

Рабочая программа 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. N 691 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.02.2021, регистрационный №62347) по специальности 26.02.03 «Судовождение», профессиональным стандартом 17.015 «Судоводитель-механик», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 №612н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.10.2015 регистрационный №39273), примерной основной образовательной программой № П-41 государственного реестра ПООП, со стандартами Ворлдскилле Россия, с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, рабочей программы воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 26.02.03 Судовождение углубленной подготовки, входящей в состав укрупненной группы специальностей 26.00.00 «Техника и технологии кораблестроения водного транспорта».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (ОГСЭ.04)

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

В результате освоенных знаний и умений развиваются общие компетенции (ОК)

- 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 её 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. Общее количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом:

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 и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	416
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	208
<i>в том числе:</i>	
<i>теоретические занятия</i>	-
<i>практические занятия</i>	208
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	208
Промежуточная аттестация 5 курс, 10 сем	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план

Коды профессиональных компетенций ФГОС СПО (ОК и ПК)	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины. Макс/обязательная/самост. учебная нагрузка, часов
2 курс		
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 1. Лёгкая атлетика.	40/20/20
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.	16/8/8
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.	16/8/8
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 4. Общая и прикладная физическая подготовка.	20/10/10
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 5. Лыжная подготовка.	40/20/20
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 6. Спортивная гимнастика.	20/10/10
	Всего 2 курс	152/76/76
3 курс		
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 1. Лёгкая атлетика.	32/16/16
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.	12/6/6
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.	12/6/6
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 4. Общая и прикладная физическая подготовка.	20/10/10
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 5. Лыжная подготовка.	32/16/16
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 6. Спортивная гимнастика.	20/10/10
	Всего 3 курс	128/64/64

4 курс		
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 1. Лёгкая атлетика.	20/10/10
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.	8/4/4
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.	8/4/4
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 4. Общая и прикладная физическая подготовка.	20/10/10
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 5. Лыжная подготовка.	28/14/14
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 6. Спортивная гимнастика.	16/8/8
	Всего 4 курс	100/50/50
5 курс		
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 1. Лёгкая атлетика.	4/2/2
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.	4/2/2
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.	4/2/2
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 4. Общая и прикладная физическая подготовка.	12/6/6
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 5. Лыжная подготовка.	8/4/4
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 6. Спортивная гимнастика.	4/2/2
	Всего 5 курс	36/18/18
Всего по дисциплине:		416/208/208

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов (макс/обяз/сам.р)	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Тема 1. Лёгкая атлетика ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Содержание учебного материала.	96/48/48		
	1. Роль физической культуры для обеспечения безопасности персонала и судна. Правила ТБ. Первая помощь	48	2	
	2. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.			
	3. Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега.			
	4. Техника бега на длинные дистанции. Техника челночного бега.			
	Практические занятия		48	2
	1. Бег на короткие дистанции.			
	2. Метание гранаты.			
	3. Бег 60 м. на результат.			
	4. Бег 100м. на результат.			
	5. Челночный бег.			
	6. Бег 1000 м. (Ю), 500 м. (Д) на результат.			
	7. Прыжок в длину с разбега на результат			
	8. Кроссовая подготовка.			
	9. Метание гранаты на результат.			
10. Бег 3000м. (Ю), 2000 м. (Д).				
11. Правила. ТБ.				
12. Первая помощь.				
Самостоятельная работа обучающихся.	48			
Развитие выносливости, скорости, ловкости и прыгучести.				
Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Содержание учебного материала.	40/20/20		
	1. Техника ведения мяча.	20	2	
	2. Техника и виды передач, ловли.			
	3. Техника броска с места.			
	4. Техника броска после 2 - х шагов.			
	5. Техника штрафного броска.			
	6. Учебные игры. Судейство. Соревнования.			
	7. Правила. ТБ. Первая помощь.			

	Практические занятия			2
	1.	Техника ведения мяча.		
	2.	Техника и виды передач.		
	3.	Техника бросков.		
	4.	Первая помощь.		
	5.	Правила.		
	6.	Учебные игры.		
	7.	Соревновательные игры.		
	8.	Судейство. ТБ.		
	9.	Контрольное занятие по технике владения мячом.		
	10.	Контрольное занятие по броскам.		
Самостоятельная работа обучающихся.		20		
Развитие быстроты, ловкости. Броски по кольцу. Двусторонняя игра.				
Тема 3. Спортивные игры. Волейбол. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Содержание учебного материала.		40/20/20	
	1.	Техника приёма и передачи мяча сверху.	20	2
	2.	Техника приёма и передачи мяча снизу.		
	3.	Техника подачи мяча. Учебные игры.		
	4.	Учебные игры.		
	5.	Соревнования. Судейство.		
	6.	Первая помощь. Правила ТБ.		
	Практические занятия		20	2
	1.	Техника приёма и передачи мяча сверху.		
	2.	Техника приёма и передачи мяча снизу.		
	3.	Техника подачи мяча.		
	4.	Техника подачи мяча.		
	5.	Тактические действия.		
	6.	Учебные игры.		
	7.	Соревновательные игры.		
	8.	Правила.		
	9.	Судейство.		
	10.	ТБ.		
	11.	Первая помощь.		
	12.	Контрольное занятие по технике владения мячом.		
13.	Контрольное занятие по подачи мяча.			
Самостоятельная работа обучающихся.		20		
Развитие гибкости, ловкости, быстроты. Подачи мяча, приёмы. Двусторонняя игра.				

Тема 4. Общая и прикладная физическая подготовка ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Содержание учебного материала.		72/36/36	
	1.	Развитие физических качеств.	36	2
	2.	Упражнения на тренажёрах.		
	3.	Спортивные игры.		
	Практические занятия		36	2
	1.	Развитие физических качеств. Упражнения на тренажёрах.		
	2.	Развитие физических качеств. Упражнения на тренажёрах.		
	3.	Развитие физических качеств. Спортивные игры.		
	4.	Развитие физических качеств. Спортивные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся.		36	
Развитие физических качеств, занятия на тренажёрах.				
Тема 5. Лыжная подготовка. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Содержание учебного материала.		108/54/54	
	1.	ТБ. Одежда лыжника.	54	2
	2.	Экскурсия на лыжную базу.		
	3.	Техника попеременного хода.		
	4.	Техника одновременных ходов.		
	5.	Техника конькового хода.		
	Практические занятия		54	2
	1.	Техника попеременного хода.		
	2.	Техника одновременных ходов.		
	3.	Техника конькового хода.		
	4.	Контрольное занятие - бег на лыжах 1000м. на результат.		
	5.	Контрольное занятие – бег на лыжах 3000м. на результат.		
	6.	Контрольное занятие – бег на лыжах 5000м. на результат.		
	7.	ТБ.		
8.	Первая помощь.			
9.	Соревновательные занятия.			
Самостоятельная работа обучающихся.		54		
Развитие выносливости, силы. Катание на лыжах.				
Тема 6. Спортивная гимнастика. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Содержание учебного материала.		60/30/30	
	1.	Изучение техники упражнений на брусках.		2
	2.	Изучение техники упражнений на перекладине.		
	3.	Лазание по канату.		
	4.	Комбинации. ТБ. Первая помощь.		

	Практические занятия		
1.	Изучение техники упражнений на брусках.		
2.	Изучение техники упражнений на перекладине.		
3.	Страховка и само страховка.		
4.	Комбинации.		
5.	Совершенствование комбинаций на спортивных снарядах.		
6.	Лазание по канату на время.		
7.	Контрольное занятие - лазание по канату в три приёма.		
8.	Контрольное занятие - комбинация на брусках		
9.	Контрольное занятие – комбинация на перекладине.		
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Развитие силы. Занятия на снарядах.	30	
	Дифференцированный зачет.		
		Всего	416/208/208

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия

1. спортивного зала с площадками (помещениями) для занятий спортивными играми, гимнастикой и силовой подготовкой;
2. открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Скамейки
Стол теннисный, сетка для настольного тенниса
Копье, диск
Кольца баскетбольные
Маты гимнастические
Козел спортивный
Мостик гимнастический
Канат для перетягивания
Сетка волейбольная
Мячи баскетбольные, волейбольные
Беговые лыжи, палки, крепления для ботинок, ботинки -60 комплектов
Гранаты 500гр, 700гр
Флажки, рулетка, секундомер, свистки
Гири, гантели, штанги
Мячи футбольные

Открытый стадион широкого профиля:

Оборудование: наклонная лестница – 2 шт., шест металлический, вертикальная лестница – 4 шт. турники – 4 шт., брусья параллельные – 2 шт., бревно на цепях, забор, спортивная площадка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования/ А.А.Бишаева. – 7-е изд.,стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2014г
<http://www.academia-moscow.ru/>

Дополнительные источники

1. Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта : пособие / И.П. Волков. - Минск : РИПО, 2015. - 196 с. <http://biblioclub.ru>

Ресурсы Интернет:

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
2. <http://www.openclass.ru/sub>
3. <http://www.it-n.ru/communities.com>

4. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения практических заданий, тестирования физической подготовки, определения уровня физической подготовки, дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ о роли физической культуры в общекультурной, социальной сфере и физическом развитии человека; ▪ основы здорового образа жизни; 	<p>Текущий контроль: практические задания, тестирование физической подготовки</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Текущий контроль: практические задания, тестирование физической подготовки</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области эксплуатации судовых энергетических установок; - оценка эффективности и качества выполнения	Экспертное наблюдение и оценка при проведении практических занятий, проведении зачета и дифференцированного зачета
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области эксплуатации энергетических установок	Экспертное наблюдение и оценка при проведении практических занятий, проведении зачета и дифференцированного зачета
ОК 6. Работать в команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Экспертное наблюдение и оценка при проведении практических занятий, проведении зачета и дифференцированного

		зачета
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.	- самоанализ и коррекция результатов собственной работы	Экспертное наблюдение и оценка при проведении практических занятий, проведении зачета и дифференцированного зачета

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



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

**ФОНД 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**

**Великий Устюг
2021 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	17
2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	19
3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ...21	
4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25

1. ПАСПОРТ ФОНДА 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 обучающимся установленных результатов обучения.

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

1.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС и ПООП

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> – определять актуальность нормативно-правовой документации профессиональной деятельности; – применять современную научную профессиональную терминологию; – определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; – презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; – оформлять бизнес-план; – рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность 	<ul style="list-style-type: none"> – содержание актуальной нормативно-правовой документации; – современная научная и профессиональная терминология; – возможные траектории профессионального развития и самообразования; основы предпринимательской деятельности; – основы финансовой грамотности; – правила разработки бизнес-планов; – порядок выстраивания презентации; – кредитные банковские продукты

	<p>коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – презентовать бизнес-идею; – определять источники финансирования 	
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> – психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; – основ проектной деятельности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основ здорового образа жизни; – условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; – средств профилактики перенапряжения

Профессиональные компетенции

Основные виды деятельности	Код и наименование компетенции	Показатели освоения компетенции
Обеспечение безопасности плавания	ПК 2.1 Организовывать мероприятия по обеспечению транспортной безопасности	<p>Практический опыт в: -обеспечении надлежащего уровня охраны судна.</p> <p>Умения: обеспечивать защищенность судна от актов незаконного вмешательства;</p> <p>-предотвращать неразрешенный доступ на судно.</p> <p>Знания: -нормативные правовые акты в области безопасности плавания и обеспечения транспортной безопасности;</p> <p>-мероприятия по обеспечению транспортной безопасности; -уровни охраны на судах и портовых средствах.</p>

	<p>ПК 2.7 Организовывать и обеспечивать действия подчиненных членов экипажа судна по предупреждению и предотвращению загрязнения водной среды</p>	<p>Практический опыт в: -использовании средств индивидуальной защиты Умения: действовать в чрезвычайных ситуациях. Знания: комплекс мер по предотвращению загрязнения окружающей среды</p>
--	---	---

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов программы воспитания:

Личностные результаты реализации программы воспитания	
Код	Формулировка
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 14	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 26	Демонстрирующий уровень физической подготовки, необходимый для осуществления профессиональной деятельности

2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>уметь: У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>знать: 3.1 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни.</p>	<p>Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физ-культурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, практические задания, выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов</p>

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля
Собеседование	Дифференцированный зачет

Практическое задание	Лабораторная работа, практические занятия, дифференцированный зачёт, экзамен
Практическое задание	Практические занятия, дифференцированный зачет
Тест, тестовое задание	Тестирование

Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Тип контрольного задания		
	У	З	С
	1	1	2
Раздел 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			
Тема 1.1 Общая физическая подготовка	Р	О	
Тема 1.2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	О	Р	Р
Тема 1.3 Совершенствование техники длительного бега	Р		О
Тема 1.4 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Р		
Тема 1.5 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		Р	
Тема 1.6 Совершенствование техники метания гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр)			Р
Тема 1.7 Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками	О		
Тема 1.8 Выполнение контрольных нормативов	Р		О
Раздел 2 атлетическая гимнастика			
Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений	О		
Тема 2.2.Силовые упражнения с гирями			Р
Тема 2.3 Силовые упражнения со штангой	Р		
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3.1. Баскетбол			
Тема 3.1.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Р	О	
Тема 3.1.2 Передачи мяча	ПР		
Тема 3.1.3 Ведение мяча			Р
Тема 3.1.4 Техника броска в кольцо и штрафных бросков	О	Р	
Тема 3.1.5 Тактика игры в защите и нападении			
Тема 3.1.6 Основы методов судейства и тактики игры	О		Р
Тема 3.1.7 Выполнение контрольных нормативов		Р	
Тема 3.2 Волейбол			
		Ф	

Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Тип контрольного задания		
	У	З	С
	1	1	2
	О		
Тема 3.2.1 Стойки игрока и перемещения			Р
Тема 3.2.2 приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками		Р	
Тема 3.2.3 Нижняя прямая и боковая подача	Р	К	
Тема 3.2.4 Верхняя прямая подача			О
Тема 3.2.5 Тактика игры в защите и нападении	Р		
Тема 3.2.6 Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства		Р	
Тема 3.3 Настольный теннис	О		Р
Тема 3.3.1 История настольного тенниса. Правила игры		Р	
Тема 3.3.2 Способы держания ракетки			
Тема 3.3.3 Передвижение игрока	О		Р
Тема 3.3.4 Основные технические приемы		Р	
Раздел 4. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена легкой атлетикой)			
Тема 4.1 Виды лыжного хода	Р	О	Р
Тема 4.2 Передвижение по пересеченной местности		О	
Раздел 5. Профессиональная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 5.1 Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств	Р	О	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		

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 выполненного практического задания

Оценка 5 («отлично») ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочётов.

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

Оценка 3 («удовлетворительно») 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 («неудовлетворительно») ставится, если число ошибок и недочётов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

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 составления и оформления опорных конспектов

В ходе проверки преподавателем опорные конспекты оцениваются по следующим критериям:

1. Соответствие содержания теме.
2. Правильная структурированность информации.
3. Наличие логической связи изложенной информации.
4. Аккуратность и грамотность изложения.
5. Работа сдана в срок.

Каждый критерий оценивается по 5-балльной шкале. При выставлении оценки за опорный конспект выводится среднее значение оценки по пяти перечисленным критериям, округляемое до целого значения (до оценки) по правилам округления.

Критерии оценки выполнения практических работ и индивидуальных (в т.ч. зачётных) заданий:

1. Задание считается выполненным безупречно, если результат практической работы получен при правильном ходе решения задания и аккуратном выполнении.

2. Задание считается невыполненным, если обучающийся не приступил к его выполнению или допустил в нем погрешность, считающуюся, в соответствии с целью работы, ошибкой.

В ходе оценивания выполнения практических и индивидуальных заданий используется пятибалльная система оценок. Положительная оценка («3», «4», «5») выставляется, когда обучающийся показал владение основными умениями в рамках выполнения практической работы или индивидуального задания:

1. «Отлично» выставляется при соблюдении следующих условий:

– обучающийся самостоятельно выполнил все этапы решения задач в рамках выполнения практических и индивидуальных заданий;

– работа выполнена полностью и получен верный ответ или иное требуемое представление результата работы.

2. «Хорошо» выставляется при соблюдении следующих условий:

– работа выполнена полностью, но при выполнении обнаружилось недостаточное владение навыками работы с инструментарием (оборудование, приборы и т.п.) в рамках поставленной задачи;

- правильно выполнена большая часть работы (свыше 85 %);
- работа выполнена полностью, но использованы наименее оптимальные подходы к решению поставленной задачи.

3. «Удовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

- работа выполнена не полностью, допущено более трёх ошибок, но обучающийся владеет основными навыками работы с инструментарием (оборудование, приборы и т.п.), требуемым для решения поставленной задачи.

4. «Неудовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

- допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не владеет обязательными знаниями, умениями и навыками работы на ПК или значительная часть работы выполнена не самостоятельно.

Критерии оценки в ходе экзамена

В основе оценки при сдаче экзамена лежит пятибалльная система (5 «отлично», 4 «хорошо», 3 «удовлетворительно», 2 «неудовлетворительно»).

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

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

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

4. Ответ оценивается на «неудовлетворительно», если обучающийся не раскрыл основное содержание материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические 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	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений
-----------------------------	--

(правильных ответов)	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 успеваемости по разделам.

Раздел. Лёгкая атлетика

Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
- Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции.
- Перечислите виды эстафет.

Контрольные нормативы:

/п	Ви д	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
.	Бе г 100м	15, 2с	14,6 с	1 4,2с	18, 2с	17, 2с	16, 2с
.	Бе г 800м	3,3 5мин	3,15 мин	3 мин	-	-	-
.	Бе г 500м	-	-	-	2,4 3мин	2,2 5мин	2,1 0мин
.	Бе г 1000м	4,1 0мин	3,50 мин	3, 30мин	4,4 0мин	4,2 0мин	4м ин

.	Бе г 2000м	-	-	-	12, 20мин	11, 20мин	10, 20мин
.	Бе г 3000м	15, 30мин	14,3 0мин	1 4мин	-	-	-
.	Пр ыжок в длину с разбега	3,7 0м	4м	4, 30м	3м	3,5 0м	3,9 0м
.	Пр ыжок в длину с места	1,9 0м	2,20 м	2, 45м	1,6 0м	1,7 5м	1,9 0м

Раздел Спортивные игры.

ФРОНТАЛЬНЫЙ ОПРОС:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол).
- Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).

Тема. «Баскетбол»

Тема 3.4. Контрольное тестирование по баскетболу:

1 задание - Штрафной бросок.

2 задание - Передача мяча в движении от кольца к кольцу.

3 задание - Бросок мяча в кольцо после ведения.

4 задание - Практическое судейство.

Тренажер: баскетбольный мяч и щит с кольцом, свисток.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если:

1 задание - пять из пяти попаданий;

2 задание - девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок;

4 задание - в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.

оценка «хорошо»

1 задание - четыре из пяти попаданий;

2 задание - девушки с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага, --- и результативный бросок;

4 задание - в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.

оценка «удовлетворительно»

1 задание - три из пяти попаданий;

2 задание - девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, ---, -- и результативный бросок;

4 задание - знает жестикуляцию и немного путается в применении.

оценка «неудовлетворительно»

1 задание - 1 или 2 из пяти попаданий;

2 задание - девушки с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо; юноши с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил.

4 задание - не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры.

Волейбол

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Тема 6.4. Контрольное тестирование по волейболу:

1 задание - жонглирование двумя руками над собой;

2 задание - жонглирование двумя руками перед собой;

3 задание - верхняя прямая подача;

4 задание - нижняя прямая подача;

5 задание - Практическое судейство.

Тренажер: волейбольный мяч и сетка, свисток.

Критерии оценки:

Тест	2 курс				3 курс			
	5»	4»	3»	2»	«5»	«4»	«3»	«2»
жонглирование двумя руками над					12	10	8	

собой (раз)	0				выходя из центрального баскетбол ьного круга	то же самое	т оже самое	оже самое
жонглиро вание двумя руками перед собой (раз)	13	12	1	0	14 не выходя из центрального баскетбол ьного круга	13 то же самое	1 2 т оже самое	1 оже самое
верхняя прямая подача (раз)	5				5	4	3	
нижняя прямая подача (раз)	5				5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 п о задан - ным зонам	о задан - ным зонам
практиче ское судейство	е	совер шенст ве знает и умеет на практ ике приме нять судей скую жести куляц ию.	совер шенст ве знает и умеет на практ ике приме нять судей скую жести куляц ию.	нает жест икуля - цию и нем ного пута ется в при мене нии	е знает жест икуля - цию и боитс я свист ка.	в совершен стве знает и умеет на практике применят ь судейску ю жестикуля цию.	в совершен стве знает жестикуля цию, немного путается в применен ии.	3 е знает жест икуля цию и боитс я свист ка.

Тест	4 курс				5 курс			
	5»	4»	3»	2»	«5»	«4»	«3»	«2»

жонглирование двумя руками над собой (раз)	5 е выход я из центр ально го баскет больн ого круга	4 оже самое	3 оже самое	1 т оже самое	2 оже самое	15 то же самое	14 то же самое	1 т оже самое	3 оже самое	2 оже самое
жонглирование двумя руками перед собой (раз)	5 е выход я из центр ально го баскет больн ого круга	4 оже самое	3 оже самое	1 т оже самое	2 оже самое	15 то же самое	14 то же самое	1 т оже самое	3 оже самое	2 оже самое
верхняя прямая подача (раз)	5 п о задан ным зонам	4 о задан ным зонам	3 п о задан - ным зонам	3 п о задан - ным зонам	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 п о задан - ным зонам	3 п о задан - ным зонам	3 п о задан - ным зонам	3 п о задан - ным зонам
нижняя прямая подача (раз)	5 п о задан ным зонам	4 о задан ным зонам	3 п о задан - ным зонам	3 п о задан - ным зонам	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 п о задан - ным зонам	3 п о задан - ным зонам	3 п о задан - ным зонам	3 п о задан - ным зонам
практическое судейство	совер шенст ве знает и	совер шенст ве знает и	знает жестику ля-цию и немного путае	знает жест икуля цию и	совершен стве знает и умеет на практике применят ь	совершен стве знает жестикуля цию, немного путается в	совершен стве знает жестик уля- цию и немног о	знает жестик уля- цию и немног о	знает жест икуля цию и	знает жест икуля цию и

	умеет на практ ике приме нять судей скую жести куляц ию.	т жест икул яци ю, нем ного пута ется в при мене нии.	я в примен ении	боитс я свист ка.	судейску ю жестикуля цию.	применен ии.	путаетс я в примен ении	боитс я свист ка.
--	--	---	--------------------------	----------------------------	------------------------------------	-----------------	-------------------------------------	----------------------------

Раздел Спортивная гимнастика

ФРОНТАЛЬНЫЙ ОПРОС

- Рассказать о технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
- Рассказать о методах регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения, количества повторений.
- Составить индивидуальный комплекс упражнений для развития силовых качеств.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА:

1.Подтягивание на перекладине:

ЮНОШИ: «5» - 12 раз;
«4» - 8 раз;
«3» - менее 8 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 18 раз;
«4» - 12-17 раз;
«3» - менее 12 раз;

2.Поднимание корпуса из положения лёжа за 1 минуту:

ЮНОШИ: «5» - 50 раз;
«4» - 45 раз;
«3» - менее 45 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 35 раз;
«4» - 30 раз;

«3» - менее 30 раз;

3.Прыжки через скакалку за 30 секунд:

ЮНОШИ: «5» - 70 раз;
«4» - 55-69 раз;
«3» - менее 55 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 65 раз;
«4» - 50-64 раз;
«3» - менее 50 раз;

4.Толчок гири (юноши):

ЮНОШИ: «5» - 20 раз;
«4» - 15 раз;
«3» - 10 раз;

Раздел Лыжная подготовка

ФРОНТАЛЬНЫЙ ОПРОС

- 1.Рассказать о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
- 2.Рассказать о первой помощи при обморожениях.

«Лыжная подготовка»

Тема 4.4. Контрольный норматив по лыжной подготовке:

- 1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов)
- 2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой»;
- 3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны;
- 4 задание - Контрольный норматив на дистанции 3 км (юн.), 1 км (дев.)

Тренажер: снаряжение лыжника и секундомер, лыжня.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если:

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): выполняется без ошибок;

2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой»: выполняется без ошибок;

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны: При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; колени сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение.

оценка «хорошо»

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): выполняется правильное скольжение, но с незначительной ошибкой в работе с палками;

2 задание - Техника спуска в «основной стойке»: выполняется без падения, но при неправильном положении лыжных палок, и во время подъема «ёлочкой» наблюдается неправильная работа лыжными палками, но без падения;

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны выполняется без падения, но ведение лыж плоско, не на ребрах;

оценка «удовлетворительно»

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): наблюдается "подпрыгивающий" ход и незаконченный толчок палкой.

2 задание - Техника спуска в «основной стойке»: выполняется при чрезмерном сгибании колен и сильном наклоне туловища, а при подъеме «ёлочкой»: наблюдается неправильная работа лыжными палками и неуверенность в движениях.

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны: при выполнении ведение лыж плоско, не на ребрах, с недостаточным разведением пяток лыж, мало согнуты и не сведены колени.

оценка «неудовлетворительно»

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): все элементы выполняются не правильно и с падениями;

2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой» выполняется с грубыми ошибками и падением;

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны выполняется с грубыми ошибками и падением.

Тест		2 курс	3 курс
------	--	--------	--------

	ол	5»	4»	3»	2»	«5»	4»	3»	2»	«
4. Прохождение дистанции 3 км на лыжах		8.30	9.00	9.30	0.00	2 8.00	8.30	1 9.00	9.30	1
Прохожд ение дистанции 1 км на лыжах		.00	.30	.00	.30	7 .00	.30	6 .00	.30	7

Тест	ол	4 курс				5 курс				
		5»	4»	3»	2»	«5»	4»	3»	2»	«
4. Прохождение дистанции 3 км на лыжах		7.30	8.00	8.30	9.00	1 7.30	8.00	8.30	9.00	1
Прохожд ение дистанции 1 км на лыжах		.30	.00	.30	.00	6 .30	.00	.30	.00	8

4.2.Задания для промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация для обучающихся 5 курсов по специальности 26.02.03 «Судовождение» проходит в форме дифференцированного зачёта. Дифференцированный зачет проходит в форме сдачи контрольных нормативов.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		уд овл	хор	о тл	удовл	хор	от л
Обязательные испытания (тесты)							

.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	3,8 ¹	18,0	17,6	16,3
.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	3.10	-	-	-
.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	3 ¹	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	5 ³	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	3 ¹	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	20 0	210	23 0	160	170	18 5
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19. 15	18.45	17 .30
	или на 5 км (мин, с)	25 .40	25.0 0	23 .40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0. 41	Без учета времени	Без учета времени	1. 10
0.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
1.	Туристски й поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	1 1	11	11	1
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	