



**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»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

по специальности

26.02.03 «Судовождение»

Квалификация

Великий Устюг

2022 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

 Овдов И.С.30 августа 2022г.**УТВЕРЖДЕНА**Директор Велико-Устюгского филиала
ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала
С.О. Макарова» Казаков В.В.
30 августа 2022г.**ОДОБРЕНА**на заседании предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных, общетехнических и
социально-экономических дисциплинПротокол от 30.08.2022 № 1аПредседатель  Пестовникова А.В.**РАЗРАБОТЧИК:**

Двойников Олег Викторович, преподаватель Велико-Устюгского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова».

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 Ворлдскиллс Россия, 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.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

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 программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС 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 4, ОК 08), профессиональных компетенций (ПК 2.1- ПК 2.7) в соответствии с ФГОС СПО, личностных результатов реализации программы воспитания (ЛР 01, ЛР-09, ЛР 14, ЛР 26)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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 в 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 коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; – презентовать бизнес-идею; – определять источники финансирования 	<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
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	<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
ОК 08 Использовать средства	<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, 	<ul style="list-style-type: none"> – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	– 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	Практический опыт в: -обеспечении надлежащего уровня охраны судна. Умения: обеспечивать защищенность судна от актов незаконного вмешательства; -предотвращать неразрешенный доступ на судно. Знания: -нормативные правовые акты в области безопасности плавания и обеспечения транспортной безопасности; -мероприятия по обеспечению транспортной безопасности; -уровни охраны на судах и портовых средствах.
	ПК 2.7 Организовывать и обеспечивать действия подчиненных членов экипажа судна по предупреждению и предотвращению загрязнения водной среды	Практический опыт в: -использовании средств индивидуальной защиты Умения: действовать в чрезвычайных ситуациях. Знания: комплекс мер по предотвращению загрязнения окружающей среды

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. 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	
в т. ч.:	
практические занятия	163
<i>Самостоятельная работа</i> ¹	-
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт	

¹

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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	52	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 26
	В том числе практических занятий	52	
Тема 1.1 Общая физическая подготовка	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.	52	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 26
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта. Старты и стартовые ускорения. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные упражнения		
Тема 1.3. Совершенствование техники длительного бега.	Комплекс полосы препятствий для отработки последовательности элементов техники бега. Старт. Бег по дистанции. Прохождение поворотов (работа рук, стопы). Финишный бросок.		
Тема 1.4.	Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной, «фосбери-флоп»).		

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Отработка техники разбега, отталкивание. Отработка техники перехода через планку и приземления.		
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Отработка техники разбега, отталкивания. Отработка техники полёта, приземления.		
Тема 1.6. Совершенствование техники метания гранаты (д.-500гр., ю.-700 гр.)	Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании. Держание гранаты, разбег. Заключительная часть разбега, финальные усилия.		
Тема 1.7. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками	Эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах). Практическое овладение методикой развития умений и навыков.		
Тема 1.8. выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м Выполнение контрольного норматива в беге на 3000 – 2000 м Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину Выполнение контрольного норматива в метании гранаты		
Раздел 2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	20	
	В том числе практических занятий	20	
Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.	Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.	20	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 26, ПК 2.1, ПК 2.7,

Тема 2.2. Силовые упражнения с гирями.	Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гири, толчок двух гирь.		ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 26
Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой	Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги 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		ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 26
Раздел 3. Спортивные игры.		48	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 26, ПК 2.1, ПК 2.7,
Тема 3. 1. Баскетбол	Содержание учебного материала	16	
	В том числе практических занятий	16	
Тема 3.1.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)	16	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 26
Тема 3.1.2. Передачи мяча.	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной 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 Ловля и передача мяча в колонне и по кругу		
Тема 3.1.3. Ведение мяча.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча		
Тема 3.1.4. Техника	Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места.		

броска в кольцо и штрафных бросков.	Ведение – 2 шага – бросок. Техника штрафных бросков		
Тема 3.1.5. Тактика игры в защите и нападении.	Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты) Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока) Тактика нападения индивидуальная (действия игрока с мячом и без мяча), групповая (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)		
Тема 3.1.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Совершенствование знаний по технике игры; правилам судейства. Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча		
Тема 3.1.7. Выполнение контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места		
3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	16	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 26, ПК 2.1, ПК 2.7,
	В том числе практических занятий	16	
Тема 3.2.1. Стойки игрока и перемещения.	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево	16	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 26
Тема 3.2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после		

	перемещения .		
Тема 3.2.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
Тема 3.2.4. Верхняя прямая подача.	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Отработка подачи на результат по зонам		
Тема 3.2.5. Тактика игры в защите и нападении.	Техника игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).		
Тема 3.2.6. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства.	Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила судейства. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей. Участие в судействе соревнований		
Тема 3.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала	16	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 26, ПК 2.1- ПК 2.7,
	В том числе практических занятий		
Тема 3.3.1. История настольного тенниса. Правила игры.	Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. Повышение навыков игры в настольный теннис. Техника безопасности во время игры в настольный теннис	16	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 26, ПК 2.1, ПК 2.7,
Тема 3.3.2. Способы держания ракетки	Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.		

	Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие».		
Тема 3.3.3. Передвижение игрока.	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне.		
Тема 3.3.4. Основные технические приемы.	Совершенствование технических приемов нижним вращением: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. Совершенствование технических приемов с верхним вращением: накат, удар. Выполнение упражнений на совершенствование техники игры в настольный теннис.		
Раздел 4. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена легкой атлетикой)	Содержание учебного материала	12	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 26
	В том числе практических занятий	12	
4.1. Виды лыжного хода	Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.		ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 26
4.2. Передвижение по пересечённой местности.	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	12	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 26
Раздел 5. Профессиональная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	31	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 26 ПК 2.1, ПК 2.7
	В том числе практических занятий	31	
Тема 5.1. Средства, методы и методики формирования профессионально	Закрепление и совершенствование техники: - опорных прыжков, многоскоков; - передвижения в вися на руках («рукоход»);		ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 26
	-полоса препятствий.	31	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 26

значимых физических и психических свойств и качеств.	Комплексы профессионально – прикладных упражнений.		
	Метание лёгости.		
	Перетягивание каната.		
	Преодоление лабиринта.		
	Ходьба по бревну.		
	Самостоятельная работа обучающихся²	-	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт			
Всего:		163	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса.

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины Физическая культура должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных рабочей программой.

Спортивное оборудование:

Спортивные игры: футбольные и теннисные мячи; ворота; ракетки для игры в настольный теннис, теннисные столы; волейбольная сетка.

Атлетическая гимнастика:

- оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, штанги, тренажёры, помосты, гимнастическая перекладина;

- оборудование для занятий атлетически - гимнастическими упражнениями: гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки.

Лёгкая атлетика: секундомер, гранаты, яма для прыжков, эстафетные палочки, рулетка

Лыжная подготовка: лыжная база с лыжехранилищем, тёплые раздевалки, учебно – тренировочные лыжни, трассы спусков и подъёмов на склонах, отвечающие требованиям безопасности, лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы:

3.2.1. Печатные издания:

1. Физическая культура: учебник для вузов/[А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина]– М.: Издательство «Юрайт», 2018.

2. Физическая культура: учебник для СПО/[Ю.Н. Аллянов, И.Письменский]– М.: Издательство «Юрайт», 2017.

3. Физическая культура: учебник для СПО/[Н.В. Решетников]– М.: Издательство «Юрайт», 2017.

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник для СПО/[Ю.Н. Аллянов, И.Письменский]– М.: Издательство «Юрайт», 2017.

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 занятиям, организация возможности самотестирования и др.);

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

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 ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и библиотечному фонду, укомплектованному печатными и/или электронными учебными изданиями.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечиваются доступом к сети Интернет.

Доступ к электронно-информационной образовательной среде 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 Велико-Устюгского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ им.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 Велико-Устюгского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ им.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 Велико- Устюгского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ им.адмирала С.О.Макарова» и иных организаций, должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках (приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

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 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знать: 31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека понятна.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, практические задания, выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов
32 – основы здорового образа жизни.	Демонстрируются знания основ здорового образа жизни. Сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой.	
33 – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Демонстрируются знания способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	
34 – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Демонстрируются знания правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	
35 – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	Психологические основы деятельности коллектива и психологических особенностей личности понятны.	
36 – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	Демонстрируются знания об условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности.	
37 – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни понятно	
38 – средства профилактики перенапряжения.	Демонстрируются знания о средствах профилактики перенапряжения.	
Уметь: У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	Для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей успешно используется физкультурно-оздоровительная	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на

жизненных и профессиональных целей.	деятельность. Характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности. Пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником. Обладает хорошей физической формой. Участвует в спортивных мероприятиях различного уровня. Посещает спортивные секции.	учебных занятиях. Контрольное тестирование физической подготовленности. Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачёта.
У2 – выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, акробатические комбинации, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	Комплексы оздоровительной физической культуры, акробатические комбинации, комплексы упражнений атлетической гимнастики успешно выполняются на практике.	
У3 – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Методы самоконтроля используются при занятиях физическими упражнениями.	
У4 – организовывать работу коллектива и команды.	Методы организации работы коллектива и команды успешно применяются на практике в коллективных формах занятий физической культурой.	
У5 – применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.	В профессиональной деятельности практически применяются рациональные приёмы двигательных функций.	
У6 – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Для снятия перенапряжений, характерных для данной специальности, используются необходимые профилактические средства.	
У7 – выполнять контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности успешно выполняются.	



**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»**

**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

**Великий Устюг
2022 г.**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

И.С. Овдов Овдов И.С.

30 08 20 22

УТВЕРЖДАЮ

Директор Велико-Устюгского филиала
ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала
С.О. Макарова»

В.В. Казаков Казаков В.В.

30 08 20 22



ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК общеобразовательных,
общетехнических и социально-
экономических дисциплин

Протокол от 30.08.2022 № 1а

Председатель *А.В. Пестовникова* Пестовникова А.В.

СОГЛАСОВАНО

И.о.капитана Северо-Двинского бассейна
ВВП ФБУ «Администрация «Севводпуть»

В.Л. Есенева В.Л.Есенева

30 08 20 22

РАЗРАБОТЧИКИ:

Двойников Олег Викторович-преподаватель

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 по специальности 26.02.03 «Судовождение», профессиональным стандартом «Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования», утверждённым Приказом Минтруда России от 29.11.2019 г. № 745н, рабочей программой учебной дисциплины.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	21
2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	24
3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ... 	26
4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	29

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 обучающимся 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

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 в 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 коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; – презентовать бизнес-идею; – определять источники финансирования 	<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 бизнеспланов; – порядок выстраивания презентации; – кредитные банковские продукты
ОК 04 Эффективно	<ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; 	<ul style="list-style-type: none"> – психологических основ деятельности коллектива;

взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологических особенностей личности; – основ проектной деятельности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– использовать физкультурно-оздоровительную 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	– 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	Практический опыт в: -обеспечении надлежащего уровня охраны судна. Умения: обеспечивать защищенность судна от актов незаконного вмешательства; -предотвращать неразрешенный доступ на судно. Знания: -нормативные правовые акты в области безопасности плавания и обеспечения транспортной безопасности; -мероприятия по обеспечению транспортной безопасности; -уровни охраны на судах и портовых средствах.
	ПК 2.7 Организовывать и обеспечивать действия подчиненных членов экипажа судна по предупреждению и предотвращению загрязнения водной среды	Практический опыт в: -использовании средств индивидуальной защиты Умения: действовать в чрезвычайных ситуациях. Знания: комплекс мер по предотвращению загрязнения окружающей среды

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:</p> <p>У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>знать:</p> <p>З.1 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>З.2 основы здорового образа жизни.</p>	Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, практические задания, выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля
Собеседование	Дифференцированный зачет
Практическое задание	Лабораторная работа, практические занятия, дифференцированный зачет, 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		
	У1	З1	З2
Раздел 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			
Тема 1.1 Общая физическая подготовка	ПР	ФО	
Тема 1.2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ФО	ПР	ПР
Тема 1.3 Совершенствование техники длительного бега	ПР		ФО
Тема 1.4 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	ПР		
Тема 1.5 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		ПР	
Тема 1.6 Совершенствование техники метания гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр)			ПР

Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Тип контрольного задания		
	У1	З1	З2
Тема 1.7 Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками	ФО		
Тема 1.8 Выполнение контрольных нормативов	ПР		ФО
Раздел 2 атлетическая гимнастика			
Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений	ФО		
Тема 2.2. Силовые упражнения с гирями			ПР
Тема 2.3 Силовые упражнения со штангой	ПР		
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3.1. Баскетбол			
Тема 3.1.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	ПР	ФО	
Тема 3.1.2 Передачи мяча	ПР		
Тема 3.1.3 Ведение мяча			ПР
Тема 3.1.4 Техника броска в кольцо и штрафных бросков	ФО	ПР	
Тема 3.1.5 Тактика игры в защите и нападении			
Тема 3.1.6 Основы методов судейства и тактики игры	ФО		ПР
Тема 3.1.7 Выполнение контрольных нормативов		ПР	
Тема 3.2 Волейбол			
Тема 3.2.1 Стойки игрока и перемещения			ПР
Тема 3.2.2 приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками		ПР	
Тема 3.2.3 Нижняя прямая и боковая подача	ПР	ТК	
Тема 3.2.4 Верхняя прямая подача			ФО
Тема 3.2.5 Тактика игры в защите и нападении	ПР		
Тема 3.2.6 Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства		ПР	
Тема 3.3 Настольный теннис			
Тема 3.3.1 История настольного тенниса. Правила игры		ПР	
Тема 3.3.2 Способы держания ракетки			
Тема 3.3.3 Передвижение игрока	ФО		ПР
Тема 3.3.4 Основные технические приемы		ПР	
Раздел 4. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена легкой атлетикой)			
Тема 4.1 Виды лыжного хода	ПР	ФО	ПР
Тема 4.2 Передвижение по пересеченной местности		ФО	
Раздел 5. Профессиональная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 5.1 Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств	ПР	ФО	
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 твердо знает программный материал, грамотно и по существу его излагает, не допускает существенных неточностей при ответах, умеет грамотно применять теоретические знания на практике, а также владеет необходимыми навыками решения практических задач.

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 (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 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/ п	Вид	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100м	15,2с	14,6с	14,2с	18,2с	17,2с	16,2с
2.	Бег 800м	3,35мин	3,15мин	3 мин	-	-	-
3.	Бег 500м	-	-	-	2,43мин	2,25мин	2,10мин
4.	Бег 1000м	4,10мин	3,50мин	3,30мин	4,40мин	4,20мин	4мин
5.	Бег 2000м	-	-	-	12,20мин	11,20мин	10,20мин
6.	Бег 3000м	15,30мин	14,30мин	14мин	-	-	-
7.	Прыжок в длину с разбега	3,70м	4м	4,30м	3м	3,50м	3,90м
8.	Прыжок в длину с места	1,90м	2,20м	2,45м	1,60м	1,75м	1,90м

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 собой (раз)	10	8	6	4	12 не выходя из центрального баскетбольного круга	10 тоже самое	8 тоже самое	6 тоже самое
жонглирование двумя руками перед собой (раз)	13	12	11	10	14 не выходя из центрального баскетбольного круга	13 тоже самое	12 тоже самое	11 тоже самое
верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2	5	4	3	2
нижняя прямая подача (раз)	5	4	3	2	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 по заданным зонам	2 по заданным зонам

							зонам	зонам
практическое судейство	в совер шенст ве знает и умеет на практ ике приме нять судей скую жести куляц ию.	в совер шенст ве знает и умеет на практ ике приме нять судей скую жести куляц ию.	знае т жест икул я- цию и нем ного пута ется в при мене нии	не знает жест икул яцию 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.	знает жестик уля- цию и немног о путаетс я в примен ении	не 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)	15 не выход я из центр ально го баскет больн ого круга	14 тоже само е	13 тоже самое	12 тоже самое	15 тоже самое	14 тоже самое	13 тоже самое	12 тоже самое
жонглирование двумя руками перед собой (раз)	15 не выход я из центр ально го баскет больн ого круга	14 тоже само е	13 тоже самое	12 тоже самое	15 тоже самое	14 тоже самое	13 тоже самое	12 тоже самое

верхняя прямая подача (раз)	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 по заданным зонам	2 по заданным зонам	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 по заданным зонам	2 по заданным зонам
нижняя прямая подача (раз)	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 по заданным зонам	2 по заданным зонам	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 по заданным зонам	2 по заданным зонам
практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

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	Пол	2 курс				3 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
4. Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Ю	18.30	19.00	19.30	20.00	18.00	18.30	19.00	19.30
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Д	6.00	6.30	7.00	7.30	6.00	6.30	7.00	7.30

Тест	Пол	4 курс				5 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
4. Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Ю	17.30	18.00	18.30	19.00	17.30	18.00	18.30	19.00
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Д	6.30	7.00	7.30	8.00	6.30	7.00	7.30	8.00

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		
		удовл	хор	отл	удовл	хор	отл
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	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	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	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
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	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	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10	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
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8