



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)

11 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 ИЦК  
социально-экономических дисциплин  
Протокол № 1  
« 31 » 08 2021 г.  
Председатель  
А.В. Пестовникова /А.В. Пестовникова/

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора по УВР  
И.С. Овдов.  
« 31 » 08 2021 г.

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

**Разработчик:**  
Двойников Олег Викторович – преподаватель.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета БУП.05 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СОО, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 декабря 2020 г. N 691, по специальности 26.02.03 Судовождение, примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины для профессиональных образовательных организаций и Положением об основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена (Приказ № 1034 от 31.08.2021г.), с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

## *СОДЕРЖАНИЕ*

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ

## УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы (ООП):

Учебный предмет БУП.05 Физическая культура входит в состав предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО и изучается в общеобразовательном цикле (0.00 **Общеобразовательный цикл**) учебного плана при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Освоение содержания учебного предмета **БУП.05 Физическая культура** обеспечивает достижение обучающимися следующих *результатов*:

• **личностных:**

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру;
- совершенствование духовно-нравственных качеств личности, воспитание чувства любви к многонациональному Отечеству, уважительного отношения к русской литературе, культурам других народов;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации (словарей, энциклопедий, интернет-ресурсов и др.);

• **метапредметных:**

- умение понимать проблему, выдвигать гипотезу, структурировать материал, подбирать аргументы для подтверждения собственной позиции, выделять причинно-следственные связи в устных и письменных высказываниях, формулировать выводы;
- умение самостоятельно организовывать собственную деятельность, оценивать ее, определять сферу своих интересов;
- умение работать с разными источниками информации, находить ее, анализировать, использовать в самостоятельной деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

• **предметных:**

- сформированность устойчивого интереса к чтению как средству познания других культур, уважительного отношения к ним;
- сформированность навыков различных видов анализа литературных произведений;
- владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью;

- владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации;
- владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров;
- знание содержания произведений русской, родной и мировой классической литературы, их историко-культурного и нравственно-ценностного влияния на формирование национальной и мировой культуры;
- сформированность умений учитывать исторический, историко-культурный контекст и контекст творчества писателя в процессе анализа художественного произведения;
- способность выявлять в художественных текстах образы, темы и проблемы и выражать свое отношение к ним в развернутых аргументированных устных и письменных высказываниях;
- владение навыками анализа художественных произведений с учетом их жанрово-родовой специфики; осознание художественной картины жизни, созданной в литературном произведении, в единстве эмоционального личностного восприятия и интеллектуального понимания;
- сформированность представлений о системе стилей языка художественной литературы.

Достижение обучающимися вышеперечисленных результатов способствует формированию общих компетенций (ОК 03-04, 06-09), определенных ФГОС СПО:

ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

Согласно требованиям ФГОС СПО к результатам освоения обучающимися образовательной программы, обучающиеся должны освоить универсальные учебные действия (далее – УУД): познавательные, регулятивные, коммуникативные.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	117
в том числе:	
практические занятия	113
индивидуальное проектирование	4
<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет (1, 2 семестр)</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета БУП.05 Физическая культура

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09 Регулятивные Познавательные Коммуникативные
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.		
	Кроссовая подготовка.		
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	Бег на 100 метров.		
	Эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м.		
	Бег по прямой с различной скоростью. Бег по виражу.		
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	Толкание ядра 3-4 кг(девушки) , 5-6 кг,7 кг. 257 гр (юноши).		
	Ознакомление с техникой метание диска. Юноши 2 кг-1,5 кг, девушки 1 кг-0,8 кг.		
Ознакомление с техникой метание копья. Юноши 0,8 кг, девушки 0,6 кг.			
<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09 Познавательные Коммуникативные
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		
	Правила соревнований.		
	Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Техника лыжных ходов.		
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	Преодоление подъемов и препятствий.		
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	Техника спусков и торможений.		
	Эстафета с элементами лыжных гонок.		
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).			

	Лыжный спринт 1-2 км (юноши), 800-1,5 (девушки).		
<b>Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09 Познавательные Коммуникативные
	Общеразвивающие упражнения.		
	Упражнения в паре с партнером.		
	Упражнения с гантелями.		
	Упражнения с мячом, обручем (девушки).		
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	Упражнения для коррекции зрения.		
	Упражнение на параллельных и разновысоких брусьях.		
	Упражнения на высокой перекладине.		
	Строевые приёмы на месте и в движении.		
	Техника акробатических упражнений.		
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
<b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09 Познавательные Коммуникативные
	<b>Волейбол.</b> Правила игры. Техника безопасности игры.		
	Тактические действия в игре.		
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.		
	Прием мяча снизу двумя руками.		
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.		
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	Игра по упрощенным правилам волейбола.		
	Игра по правилам.		
	<b>Баскетбол.</b> Правила игры. Техника безопасности игры.		
	Ведение мяча и передачи.		
	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).		
	Ловля и передача мяча.		

	<p>Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).</p> <p>Прием техники защита — перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание.</p> <p>Тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Игра по правилам.</p>		
<b>Виды спорта по выбору.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>23</b>	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09 Познавательные Коммуникативные
	<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
	Пауэрлифтинг. Техника жима штанги лёжа.		
	Гиревой спорт 8,16,24 кг.		
	Подъём штанги на бицепс.		
	Классический жим штанги лёжа		
	Русский жим штанги лёжа.		
	<b>Спортивная аэробика.</b> Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Положение планка для юношей 3 мин,2 мин., 1 мин, для девушек -2 мин.30 сек,1 мин.30 сек., 45 сек. Баланс на одной руке.		
	Подскоки, амплитудные махи ногами.		
	Упражнения для мышц живота.		
	Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).		
	Кувырки вперед и назад.		
	Перевороты вперед, назад, в сторону.		
<b>Тематика индивидуального проектирования:</b> Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека. Влияние физических упражнений на мышцы Влияние физических упражнений на основные системы организма. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века. Двигательная активность и здоровье человека.	<b>4</b>		

<p>Здоровый образ жизни  Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.  избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.  Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и  повышением физической подготовленности.  История Олимпийских игр как международного спортивного движения  Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата  Личности в современном олимпийском движении.  Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.  Общая физическая подготовка: цели и задачи</p>		
<b>Всего:</b>	<b><i>117</i></b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения:

Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
<b>Спортивный зал</b>	
<b>Оснащение:</b> 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	-
<b>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</b>	
<b>Оснащение:</b> 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 реализации программы учебного предмета

( В основной литературе использование учебников из федерального перечня обязательно)

Приказа Минпросвещения России от 23.12.2020 № 766 О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254)

Наименование издания	Автор	Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания, практикум и т.п., ссылка на информационный ресурс)	Реквизиты издания/доступ к информационному ресурсу
<b>Основная литература</b>			
Физическая культура 10-11 класс	Лях В.И.	Учебник	М.: Издательство "Просвещение", 2019. — 255 с.
<b>Дополнительная литература</b>			
Теория и история физической	Алхасов Д.С.	Учебник и практикум для СПО	М.: Издательство Юрайт, 2019.-191 с. (ЭБС)

культуры			«Ю-РАЙТ»)
Физическая культура	Муллер А.Б.	Учебник и практикум для СПО	М.: Издательство Юрайт, 2019.-424 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 частях. Часть 1: учеб. пособие для СПО	Алхасов Д.С.	Учебное пособие	М.: Издательство Юрайт, 2019.-254 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
Физическая культура	Аллянов Ю.Н.	Учебник для СПО	М.: Издательство Юрайт, 2019.-493 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава	Язепова О.В	Методические рекомендации	Москва : Альтаир : МГАВТ, 2016. - 49 с. [Электронный ресурс]. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483877">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483877</a>
<b>Интернет-ресурсы</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></li> <li>2. <a href="http://www.openclass.ru/sub">http://www.openclass.ru/sub</a></li> <li>3. <a href="http://www.it-n.ru/communities.com">http://www.it-n.ru/communities.com</a></li> <li>4. <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a></li> <li>5. <a href="http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/">http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/</a></li> </ol>			

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>• личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-демонстрирует сформированность представлений о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;</li> <li>-владеет способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>-демонстрирует сформированность представлений о правилах и способах планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</li> <li>-владеет техникой выполнения различных упражнений, игровых приемов, варьируя ими в зависимости от ситуации и условий;</li> <li>-выполняет нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>-соблюдает правила безопасности.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рефераты и их презентации;</li> <li>- Наблюдение и оценка выполнения практических действий.</li> </ul> <p><b>Промежуточный контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зачет,</li> <li>- Дифференцированный зачет.</li> </ul>

<p>оздоровительной и физической деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul> <p><b>• метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> </ul>		
--	--	--

<p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>• <b>предметные:</b></p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		
---	--	--



**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  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**БУП.05 «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 КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ**

**4. БАНК КОМПЕТЕНТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ  
ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БУП 05 «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 включает контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

В результате освоения учебной дисциплины БУП 05 «Физическая культура» обучающиеся должны овладеть следующие результатами обучения:

### Предметные:

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### Личностные:

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
13. готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **Метапредметные:**

1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
6. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

УО – устный опрос.

ПО – письменный опрос

ДЗ – оценка результата дифференцированного зачёта.

КН – контрольный норматив.

ПЗ – практическое задание.

КУ – комплекс упражнений.

Достижение обучающимися вышеперечисленных результатов способствует формированию общих компетенций (ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09), определенных ФГОС СПО

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК.03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	<p><b>Умения:</b> -определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</p> <p>-применять современную научную профессиональную терминологию;</p> <p>-определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.</p> <p><b>Знания:</b>- содержание актуальной нормативно-правовой документации;</p> <p>-современная научная и профессиональная терминология;</p> <p>-возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
ОК.04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	<p><b>Умения:</b> -организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p> <p><b>Знания:</b> -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>-основы проектной деятельности.</p>
ОК.06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	<p><b>Умения:</b> -описывать значимость своей специальности;</p> <p>-применять стандарты антикоррупционного поведения.</p> <p><b>Знания:</b> -сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</p> <p>-значимость профессиональной деятельности по специальности;</p> <p>-стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.</p>
ОК.07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<p><b>Умения:</b> -соблюдать нормы экологической безопасности;</p> <p>-определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности.</p> <p><b>Знания:</b> -правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;</p> <p>-основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;</p> <p>-пути обеспечения ресурсосбережения.</p>
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><b>Умения:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p> <p><b>Знания:</b> -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>

		-основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; -средства профилактики перенапряжения.
ОК.09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	<b>Умения:</b> -применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; -использовать современное программное обеспечение. <b>Знания:</b> -современные средства и устройства информатизации; -порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.

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

## 2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля
Собеседование	Устный опрос, дифференцированный зачет
Задания для самостоятельной работы	Письменная проверка
Практические задания	Практические занятия
Тест, тестовое задание	Тестирование
Проект	Индивидуальное проектное задание

## 3. Система оценки образовательных достижений обучающихся

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

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

### Критерии оценки ответов в ходе устного опроса.

Оценивается правильность ответа обучающегося на один из приведённых вопросов. При

этом выставляются следующие оценки:

«Отлично» выставляется при соблюдении обучающимся следующих условий:

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

Примечание: для получения отметки

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

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

– в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие логического и информационного содержания ответа; – допущены один-два недочёта при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя;

– допущены ошибка или более двух недочётов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные по замечанию преподавателя. «Удовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала, имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии и выкладках, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

– обучающийся не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме;

– при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

«Неудовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

– не раскрыто основное содержание учебного материала;

– обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала;

– допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии и иных выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

– обучающийся обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого учебного материала или не смог ответить ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу.

### **Критерии оценки выполненного реферата (письменная проверка) «**

отлично» – выполнены все требования к написанию: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к оформлению;

«хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты; в частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении;

«удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата;

«неудовлетворительно» – реферат выпускником не представлен; тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### Критерии оценки выполненного тестового задания

Результат аттестационного педагогического измерения по учебному предмету История для каждого обучающегося представляет собой сумму зачтенных тестовых заданий по всему тесту.

Зачтенное тестовое задание соответствует одному баллу. Критерием освоения учебного предмета 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 защиты индивидуального проектного задания

№ п/п	Показатели	Критерии оценки
1	Качество доклада	доклад зачитывается доклад пересказывается, не объяснена суть работы доклад рассказывается, суть работы объяснена кроме хорошего доклада владение иллюстрационного материала доклад производит очень хорошее отношение
2	Качество ответов на вопросы	нет четкости ответов на большинство вопросов ответы на большинство вопросов ответы на все вопросы даны убедительно, аргументировано
3	Использование демонстрационного материала	представленный демонстрационный материал не используется в докладе представленный демонстрационный материал используется в докладе представленный демонстрационный материал используется в докладе, информативен, автор свободно в нем ориентируется
4	Оформление демонстрационного материала	представлен плохо оформленный демонстрационный материал 2- демонстрационный материал хорошо оформлен, но есть отдельные недочеты к демонстрационному материалу не претензий

Защита оценивается на «отлично» - 27-32 балла.

Защита оценивается на «хорошо» - 21-26 баллов.

Защита оценивается на «удовлетворительно» - 17-20 баллов.

Защита оценивается на «неудовлетворительно» – 16 и менее баллов.

### **Критерии оценки в ходе дифференцированного зачета**

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

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

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

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

### **Критерии оценки выполненного практические задания (контрольные нормативы)**

В разделе 4

Критерии оценки в ходе дифференцированного зачета В разделе 4.

#### **Контроль и оценка учебной дисциплины по темам**

<b>Элемент учебной дисциплины (с указанием раздела, темы)</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Результаты обучения</b>
<b>Раздел 1. Теоретическая часть.</b>		
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. 2 ч.	УО, ДЗ. Наблюдение	Предметные 1-5 Личностные 1-13 Метапредметные 1-6
Тема 1.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 2 ч.	ПО, ДЗ. Наблюдение	Предметные 1-5 Личностные 1-13 Метапредметные 1-6
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	КУ, ПЗ, КН,	Предметные 1-5 Личностные 1-13 Метапредметные 1-6
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b>	УО, ПЗ, КУ, ДЗ.	Предметные 1-5 Личностные 1-13 Метапредметные 1-6
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>	УО, ПЗ, КУ, ДЗ.	Предметные 1-5 Личностные 1-13 Метапредметные 1-6

<b>Раздел 5. Спортивные игры.</b>	УО, КУ, ПЗ, ДЗ.	Предметные 1-5 Личностные 1-13 Метапредметные 1-6
<b>Раздел 6. Виды спорта по выбору.</b>	УО, ПЗ, КН, КУ, ДЗ.	Предметные 1-5 Личностные 1-13 Метапредметные 1-6

#### **4.БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

##### **Задания для текущего контроля**

##### **УСТНЫЙ ОПРОС №1**

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

##### **ПИСЬМЕННЫЙ ОПРОС №1**

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

##### **Критерии оценивания заданий:**

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

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

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

«2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Контрольные нормативы

**Оценка уровня физических способностей студентов**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные.	Бег 30 м, с.	16, 17	4,4 и выше 4,3	5,1 – 4,8 5,0 – 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9 – 5,3 5,9 – 5,3	6,1 и ниже 6,1
2.	Координационные.	Челночный бег 310 м, с.	16, 17	7,3 и выше 7,2	8,0 – 7,7 7,9 – 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3 – 8,7 9,3 – 8,7	9,7 и ниже 9,6
3.	Скоростно-силовые.	Прыжки в длину с места, см.	16, 17	230 и выше 240	195 – 210 205 – 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170 – 190 170 – 190	160 и ниже 160
4.	Выносливость.	6-минутный бег, м.	16, 17	1500 и выше 1500	1300 – 1400 1300 – 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050 – 1200 1050 – 1200	900 и ниже 900
5.	Гибкость.	Наклон вперед из положения стоя, см.	16, 17	15 и выше 15	9 – 12 9 – 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12 – 14 12 – 14	7 и ниже 7
6.	Силовые.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки).	16, 17	11 и выше 12	8 – 9 9 – 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13 – 15 13 – 15	6 и ниже 6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3

9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с).	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

№	Вид упражнения	Оценка	На базе 9 классов		
			1 курс	2 курс	3-5 курс
<b>лёгкая атлетика</b>					
1.	100 м. (юн./дев.)	5	14.2/17.0	13.8/16.6	13.6/16.4
		4	14.6/17.2	14.2/17.0	13.8/16.8
		3	15.1/17.4	14.6/17.2	14.2/17.0
2.	400 м. (юноши)	5	1.18	1.14	1.11
		4	1.22	1.18	1.14
		3	1.26	1.22	1.18
3.	500 м (девушки)	5	2.10	2.05	2.00
		4	2.15	2.10	2.05
		3	2.19	2.13	2.10
4.	800 м. (юн./дев.) * учащиеся с 17 лет	5	----	2.40/----	----/3.25
		4	----	2.45/----	----/3.31
		3	----	2.50/----	----/3.37
5.	2000 м. (дев.) 3000 м. (юн.) мин.	5	10,10	10,00	9,50
			13,00	12 м. 50 с.	12 м. 45 с.
		4	10,40	10,30	10,20
			15,00	14,40	14,30
3	10,00	10,50	10,40		
	16,30	16,00	15,40		
6.	Подъём туловища из положения лёжа (кол-во раз./мин.)	5	----	30	30
		4	----	25	25
		3	----	20	20

7.	Прыжки в высоту (юн./дев.), см.	5	125/105	130/110	135/110
		4	120/100	125/105	130/105
		3	115/95	120/100	125/100
8.	Прыжки в длину (юн./дев.), см.	5	4.30/3.09	4.50/3.21	4.70/3.26
		4	4.10/3.06	4.30/3.15	4.60/3.24
		3	3.90/3.00	4.10/3.06	4.40/3.09
9.	Челночный бег 10×10 (юн./дев.)	5	24,35/25,4	23,4/24,5	22,5/23,5
		4	26,35/27,40	25,5/26,7	24,5/25,5
		3	29,4/30,3	27,5/28,5	26,5/27,5
10.	Челночный бег 5×20 м. (юн./дев.)	5	20,2/22,1	20,0/21,5	19,5/20,5
		4	21,3/24,5	21,2/23,5	20,5/22,5
		3	25,5/27,3	24,5/26,5	22,5/24,5
11.	Метание гранаты (юн. – 700 гр.; дев. – 500 гр.), м.	5	38/20	38/21	40/25
		4	32/16	34/18	36/20
		3	26/10	28/12	30/15
12.	Скок на скакалке (юн./дев.) раз/мин.	5	140/130	150/140	160/150
		4	130/120	140/130	150/140
		3	120/100	130/110	140/120
<b>гимнастика</b>					
13.	Подтягивание на высокой перекладине (юн.), кол-во раз.	5	12	13	14
		4	10	11	12
		3	8	9	10
14.	Подъём переворотом в упор, (юн.), кол-во раз.	5	4	5	6
		4	3	4	5
		3	2	3	4
15.	Подъём ног до перекладины в весе, (юн.), кол-во раз.	5	18	20	22
		4	16	18	20
		3	13	15	17
16.	Выход силой двумя в упор на высокой перекладине, (юн.), кол- во раз	5	4	5	6
		4	3	4	5
		3	2	3	4
17.	Сгибание-разгибание рук в упоре (юн./дев.) кол-во раз.	5	25/20	30/25	35/27
		4	20/15	25/20	30/25
		3	15/10	20/15	22/17
<b>волейбол</b>					
18.	Верхняя приём-передача (юн./дев.), кол-во раз	5	10/10	12/12	15/14
		4	8/8	10/9	13/12
		3	6/6	8/7	10/9
19.	Нижняя приём-передача (юн./дев.), кол-во раз.	5	10/10	12/12	15/14
		4	8/8	10/9	13/12
		3	6/6	8/7	10/9
20.	Комбинированная приём-передача (юн./дев.), кол-во раз.	5	8/6	9/7	10/8
		4	7/5	8/6	9/7
		3	6/4	7/5	8/6
<b>баскетбол</b>					
21.	Техника броска одной от плеча с штрафной линии из 10 раз (юн./дев.) из 12 раз (юн.), кол-во	5	6/5	7/6	8/7
		4	5/4	6/5	7/6
		3	4/3	5/4	6/5

	раз				
<b>лыжная подготовка</b>					
22.	Попеременный одношажный ход	По технике выполнения дистанции			
	Одновременный бесшажный ход	По технике выполнения дистанции			
	Одновременный одношажный	По технике выполнения дистанции			
	Одновременный двушажный	По технике выполнения дистанции			
	Одновременный бесшажный	По технике выполнения дистанции			
	Коньковый (двушажный) ход	По технике выполнения дистанции			
23.	Спуск-подъём в горку (юн./дев.), сек.	5	52/55	45/50	42/47
		4	54/57	47/52	44/49
24.	Лыжная гонка 2000 м. (юн./дев.), мин.	5	11,3	11,01	10,45
		4	12,3	12,01	11,01
		3	13,3	13,01	12,3
25.	Лыжная гонка 3000 м. (дев.), мин.	5	23,01	22,01	21,01
		4	24,01	23,01	22,01
		3	25,01	24,01	23,01
26.	Лыжная гонка 5000 м. (юн.), мин.	5	31	30	29
		4	32	31	30
		3	34	32	31
27.	Лыжная гонка 10.000 м. юн. <u>*учащиеся с 17 лет</u>	5	----	Без учёта времени, 60 мин. 65 мин. 70 мин.	

**Виды спорта по выбору. Гиревой спорт.  
Оценочные показатели для обучающихся I-V курсов по гиревому спорту.  
Толчок двух гирь**

	Весовая категория, кг	Количество раз	Оценки		
			«5»	«4»	«3»
Вес гири 16 кг	До 50	Количество раз	10	6	2
	До 55		15	10	5
	До 60		20	15	10
	До 65		24	19	14
	До 70		28	23	18
	До 75		32	27	22
	До 80		36	31	26
	До 90		40	35	30
	Свыше 90		44	39	34
	Вес гири 24 кг		До 60	Количество раз	10
До 65		12	8		4
До 70		15	10		6
До 75		17	12		8
До 80		19	14		10
До 90		21	16		12
Свыше 90		23	18		14

**Рывок одной рукой, поочерёдно**

Ве	Весовая категория,	К	Оценки
----	--------------------	---	--------

	кг		«5»	«4»	«3»
	До 45		8+8	5+5	2+2
	До 50		12+12	8+8	4+4
	До 55		16+16	12+12	8+8
	До 60		20+20	15+15	10+10
	До 65		25+25	20+20	15+15
	До 70		30+30	25+25	20+20
	До 75		34+34	29+29	24+24
	До 80		38+38	33+33	28+28
	До 90		42+42	37+37	32+32
	Свыше 90		45+45	40+40	35+35
Вес гири 24 кг	До 60	Количество раз	10+10	6+6	2+2
	До 65		12+12	8+8	4+4
	До 70		15+15	11+11	7+7
	До 75		17+17	13+13	9+9
	До 80		19+19	15+15	11+11
	До 90		21+21	17+17	13+13
	Свыше 90		23+23	19+19	15+15

#### Длинный цикл

	Весовая категория, кг	Количество раз	Оценки		
			«5»	«4»	«3»
Вес гири 16 кг	До 50	Количество раз	8	4	1
	До 55		10	6	2
	До 60		12	8	4
	До 65		14	10	6
	До 70		16	12	8
	До 75		18	14	10
	До 80		20	16	12
	До 90		22	18	14
	Свыше 90		24	20	16
	Вес гири 24 кг		До 60	Количество раз	6
До 65		7	5		3
До 70		8	6		4
До 75		9	7		5
До 80		10	8		6
До 90		11	9		7
Свыше 90		12	10		8

#### Оценочные показатели по классическому жиму штанги лёжа

Весовая категория, кг	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
До 52	Поднять свой вес	-15 кг.	-25-30 кг.
До 56			
До 60			
До 67,5			
До 75			
До 82,5			

Весовая категория, кг	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
До 90	-5-7,5	-20-25 кг.	-30-40 кг.
До 100			
До 110			
До 125			
Свыше 125			

### Критерии оценивания заданий:

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

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

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

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

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

### Задания для промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Дифференцированный зачет проводится в форме тестирования. Тест содержит 60 вопросов. Обучающийся должен выбрать один правильный вариант ответа в каждом из вопросов.

### Критерии оценивания.

Оцениваемый показатель	Кол. баллов, обеспечивающих получение:			
	Оценки			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Процент набранных баллов из 100% возможных	Менее 55%	55% и более	70% и более	85% и более
<b>Количество тестовых заданий:</b>				
60	33 и менее	От 34 до 42	От 43 до 51	52 и более

### Тестовые вопросы по физической культуре.

1. Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а — общей физической подготовкой;
- б — специальной физической подготовкой;

- в — гармонической физической подготовкой;  
г — прикладной физической подготовкой.
4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:  
а — развитие;  
б — закаленность;  
в — тренированность;  
г — подготовленность.
5. К показателям физической подготовленности относятся:  
а — сила, быстрота, выносливость;  
б — рост, вес, окружность грудной клетки;  
в — артериальное давление, пульс;  
г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.
6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:  
а — тренировка;  
б — методика;  
в — система знаний;  
г — педагогическое воздействие.
7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:  
а — Рим;  
б — Китай;  
в — Греция;  
г — Египет.
8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:  
а — в Олимпии;  
б — в Спарте;  
в — в Афинах.
9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:  
а — они имели мировую известность;  
б — в них принимали участие атлеты со всего мира;  
в — в период проведения игр прекращались войны;  
г — они отличались миролюбивым характером соревнований.
10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:  
а — 5 лет;  
б — 4 года;  
в — 2 года;  
г — 3 года.
11. Зимние игры проводятся:  
а — в зависимости от решения МОК;  
б — в третий год празднуемой Олимпиады;  
в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;  
г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:  
а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;  
б — регулярное обращение к врачу;  
в — физическую и интеллектуальную активность;  
г — рациональное питание и закаливание.
13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а — образ жизни;  
б — наследственность;  
в — климат.
14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:  
а — ожог;  
б — тепловой удар;  
в — перегревание;  
г — солнечный удар.
15. Основными источниками энергии для организма являются:  
а — белки и минеральные вещества;  
б — углеводы и жиры;  
в — жиры и витамины;  
г — углеводы и белки.
16. Рациональное питание обеспечивает:  
а — правильный рост и формирование организма;  
б — сохранение здоровья;  
в — высокую работоспособность и продление жизни;  
г — все перечисленное.
17. Физическая работоспособность — это:  
а — способность человека быстро выполнять работу;  
б — способность разные по структуре типы работ;  
в — способность к быстрому восстановлению после работы;  
г — способность выполнять большой объем работы.
18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:  
а — фагоцитарной устойчивостью;  
б — бактерицидной устойчивостью;  
в — специфической устойчивостью;  
г — не специфической устойчивостью.
19. Что понимается под закаливанием:  
а — посещение бани, сауны;  
б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;  
в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;  
г — укрепление здоровья.
20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:  
а — самочувствие, аппетит, работоспособность;  
б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;  
в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.
21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:  
а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;  
б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;  
в — все перечисленное.
22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:  
а — переоценивают свои возможности;  
б — следуют указаниям учителя;  
в — владеют навыками выполнения движений;  
г — не умеют владеть своими эмоциями.

23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:
- а — учителя, проводящего урок;
  - б — классного руководителя;
  - в — своих сверстников по классу;
  - г — школьного врача.
24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:
- а — антропометрическими показателями;
  - б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
  - в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.
25. Формирование человеческого организма заканчивается к:
- а — 14-15 годам;
  - б — 17-18 годам;
  - в — 19-20 годам;
  - г — 22-25 годам.
26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:
- а — строго регламентированы;
  - б — представляют собой игровую деятельность;
  - в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
  - г — создают развивающий эффект.
27. Техникой движений принято называть:
- а — рациональную организацию двигательных действий;
  - б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
  - в — способ организации движений при выполнении упражнений;
  - г — способ целесообразного решения двигательной задачи.
28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):
- а — стойкость;
  - б — гибкость;
  - в — ловкость;
  - г — бодрость;
  - д — выносливость;
  - е — быстрота;
  - ж — сила.
29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:
- а — выносливость;
  - б — скоростно-силовые и координационные;
  - в — гибкость.
30. Ловкость — это:
- а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
  - б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
  - в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.
31. Быстрота — это:
- а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
  - б — способность человека быстро набирать скорость;
  - в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:  
а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;  
б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;  
в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;  
г — эластичность мышц и связок.
33. Сила — это:  
а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;  
б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;  
в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.
34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:  
а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;  
б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;  
в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;  
г — способность сохранять заданные параметры работы.
35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:  
а — величиной их воздействия на организм;  
б — напряжением определенных мышечных групп;  
в — временем и количеством повторений двигательных действий;  
г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.
36. Активный отдых — это:  
а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;  
б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;  
в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.
37. Подводящие упражнения применяются:  
а — если обучающийся недостаточно физически развит;  
б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;  
в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;  
г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.
38. Бег на дальние дистанции относится к:  
а — легкой атлетике;  
б — спортивным играм;  
в — спринту;  
г — бобслею.
39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:  
а — низкий старт;  
б — высокий старт;  
в — вид старта по желанию бегуна.
40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:  
а — гибкий;  
б — упражняю;  
в — преодолевающий.
41. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

- а — Осло;  
б — Саппоро;  
в — Сочи;  
г — Ванкувере.
42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:  
а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;  
б — генетикой и наследственностью человека;  
в — влиянием социальных и экологических факторов;  
г — двигательной активностью человека.
43. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:  
а — для мышц ног;  
б — типа потягивания;  
в — махового характера;  
г — для мышц шеи.
44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:  
а — через рот и нос попеременно;  
б — через рот и нос одновременно;  
в — только через рот;  
г — только через нос.
45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:  
а — 3 минуты;  
б — 7 минут;  
в — 5 минут;  
г — 10 минут.
46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:  
а — из зоны нападения;  
б — с любой точки площадки;  
в — из зоны защиты;  
г — с любого места внутри трех очковой линии.
47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):  
а — 2;  
б — 4;  
в — 3;  
г — 5.
48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:  
а — гимнастикой;  
б — соревнованием;  
в — видом спорта.
49. Основой методики воспитания физических качеств является:  
а — простота выполнения упражнений;  
б — постепенное повышение силы воздействия;  
в — схематичность упражнений;  
г — продолжительность педагогических воздействий.
50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):  
а — ползание;  
б — лазанье;  
в — прыжки;  
г — метание;

д — группировка;

е — упор.

51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

а — метание дротика;

б — ускорения;

в — толчок гири;

г — подтягивание;

д — кувырки;

е — стойка на одной руке.

52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;

б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;

в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;

г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

53. Пять олимпийских колец символизируют:

а — пять принципов олимпийского движения;

б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

а — Вячеслав Фетисов;

б — Юрий Титов;

в — Александр Попов;

г — Александр Карелин.

55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

а — биологический возраст;

б — календарный возраст;

в — скелетный и зубной возраст.

56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

а — асоциальное поведение;

б — респективную привычку;

в — вредную привычку;

г — консеквентное поведение.

57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

а — 20-ой;

б — 21-ой;

в — 22-ой;

г — 23-ой.

58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а - «с разбега»;

б - «перешагиванием»;

в - «перекатом»;

г - «ножницами».

59. Гиподинамия — это:

а — пониженная двигательная активность человека;

б — повышенная двигательная активность человека;

в — нехватка витаминов в организме;

г — чрезмерное питание.

60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

а - «Быстрее, выше, сильнее»;

б - «Главное не победа, а участие»;

в - «О спорт — ты мир!».

#### Ответы на тестовые вопросы.

1. в
2. в
3. а
4. в
5. а
6. б
7. в
8. а
9. в
10. б
11. б
12. в
13. а
14. б
15. б
16. г
17. г
18. г
19. б
20. б
21. в
22. б
23. а
24. а
25. г
26. в
27. а
28. а,г
29. б
30. а
31. а
32. в
33. в
34. б
35. а
36. б
37. б
38. а
39. б
40. б
41. г
42. а
43. б

- 44. В
- 45. В
- 46. Г
- 47. В
- 48. Ъ
- 49. Ъ
- 50. а, Ъ, В
- 51. Ъ, Г, Д
- 52. В
- 53. В
- 54. В
- 55. а
- 56. В
- 57. В
- 58. а
- 59. а
- 60. а