



МИНТРАНС РОССИИ

РОСМОРРЕЧФЛОТ

**Велико-Устюгский филиал
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения 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

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

по специальности

**23.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ
(ПО ВИДАМ)**

квалификация

ТЕХНИК

г. Великий Устюг

2026

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утверждённым приказом Минпросвещения России от 20 марта 2024 г. № 176 по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (зарегистрировано в Минюсте России 26 апреля 2024 г. № 78019), рабочей программой дисциплины.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	8
3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ	9
4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ СГ.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 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), рабочей программой дисциплины 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 зачёта.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4	– организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	– психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности;
ОК 8	– 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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

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.
32 – основы здорового образа жизни.	Демонстрируются знания основ здорового образа жизни. Сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях.

33 – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Демонстрируются знания способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях.
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.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях.
35 – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.	Психологические основы деятельности коллектива и психологических особенностей личности понятны.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях.
36 – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	Демонстрируются знания об условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях.
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.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях.
38 – средства профилактики перенапряжения.	Демонстрируются знания о средствах профилактики перенапряжения.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях.
		Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачёта.
Уметь:		
У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей успешно используется физкультурно-оздоровительная деятельность. Характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности. Пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонни-	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Контрольное тестирование физической подготовленности.

	ком. Обладает хорошей физической формой. Участвует в спортивных мероприятиях различного уровня. Посещает спортивные секции.	
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.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях.
У3 – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Методы самоконтроля используются при занятиях физическими упражнениями.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях.
У4 – организовывать работу коллектива и команды.	Методы организации работы коллектива и команды успешно применяются на практике в коллективных формах занятий физической культурой.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях.
У5 – применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.	В профессиональной деятельности практически применяются рациональные приёмы двигательных функций.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях.
У6 – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Для снятия перенапряжений, характерных для данной специальности, используются необходимые профилактические средства.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях.
У7 – выполнять контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности успешно выполняются.	Контрольное тестирование физической подготовленности.
		Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачёта.

[illegible]

3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ

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 выпол-

нении 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 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.

4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Текущий контроль

4.1.1 КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1. Комплект оценочных заданий № 1.

Тестирование для оценки функционального состояния организма.

1.1 Исследование пульса и артериального давления

Тест: Оценка реакции сердечно-сосудистой системы проводится по измерению частоты сердечных сокращений (пульса), которая в покое у взрослого мужчины равна 70-75 ударов в минуту, у женщины – 75-80. Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 секунд не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчёта за тот же период времени.

возраст пол	16 лет	18-20 лет		нетренированные взрослые люди		спортсмены
		ж	м	ж	м	
пульс в покое (Рн уд/мин)	72	70-80	60-75	75-80	65-70	50-60
АД ммртст	113/72	110/70 – 120/80		Для точного определения АД воспользуйтесь формулой мужчины: верхнее: $109 + 0.5 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{масса тела}$ нижнее: $74 + 0,1 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{масса тела}$ женщины: верхнее: $102 + 0,7 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{масса тела}$ нижнее: $78 + 0,17 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{масса тела}$		

1.2 Исследование состояния сердечно-сосудистой системы

Тест Руффье: После 5 минутного спокойного состояния в положении сидя определяют число пульсаций за 15 с (Р1); затем в течение 45с испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (Р2), а потом – за последние 15 с первой минуты периода восстановления (Р3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$\text{Индекс Руффье} = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15. Менее 3 – хорошая работоспособность; 3-6 – средняя; 7– удовлетворительная; 10-14 – плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность).

1.3 Исследование состояния нервной системы

Тест ортостатическая проба: Подсчитать пульс (Р1) в положении лежа за 1 мин. После 5 минут отдыха встать и измерить пульс за 1 минуту в положении стоя (Р2). Найти разность Р2 – Р1.

Р2 – Р1	0-6	7-12	13-18	19-24
Возбудимость нервной системы	слабая	нормальная	живая	повышенная

1.3 Исследование состояния дыхательной системы

Тест проба Штанге: После 5 минут отдыха сделать 3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задержать дыхание и измерить время (t).

Нетренированные люди	t = 40-55 с
Подростки 16-18 лет	t = 40-55 с
Тренированные люди	t = 60-120 с

Тест проба Генчи: Задержка дыхания на выдохе. После полного выдоха и вдоха снова выдыхают и задерживают дыхание и измеряют время (t).

Нетренированные люди	t = 20-30
Тренированные люди	t = 40-60 сек

1.4. Исследование тренированности организма

Тест функциональная нагрузочная проба Мартинэ: Измеряется пульс за 10 с в покое в положении сидя, затем испытуемый встает и делает 20 приседаний за 30 секунд. Сразу после приседаний испытуемый садится, включают секундомер и в течение первых 10 с подсчитывают пульс сидя, после физической нагрузки. Секундомер не выключают и, начиная с 20 по 30 секунды, измеряют пульс за 10 секунд. Если цифра при подсчете пульса стала такой же, как ЧСС в покое, то в протокол записывают восстановление – 30 секунд. Следующее измерения проводят с 50 до 60 секунды (если пульс восстановился, записывают – 60 секунд восстановления). Если пульс не восстанавливается, выполняют измерение в 1,50 минуты до 2 минут (120 секунд восстановления). И последнее измерение в 2,50 до 3 минут (180 секунд восстановления). Если пульс не восстановился за 3 минуты, то в протокол ставится знак >3мин.

t мин	30 с	1 мин	2 мин	более 3 мин
тренированность	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо

2. Комплект оценочных заданий № 2 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки.

Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. (Аудиторная работа).

курс оценка		II курс			III курс			IV-V курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Легкоатлетические упражнения										
БЕГ 60 м, с	Ю	9,0	8,6	8,2	8,8	8,4	8,0	8,8	8,4	8,0
	Д	10,2	9,8	9,4	10,2	9,8	9,4	10,2	9,8	9,4
БЕГ 3000 м, мин., с		Ю	15,00	14,00	13,00	15,00	14,00	13,00	15,00	14,00
БЕГ 2000 м, мин., с		Д	13,30	12,00	10,30	13,30	12,00	10,30	13,30	12,00
БЕГ 1 МИЛЯ, мин., с	Ю	9,30	9,00	8,30	9,30	9,00	8,30	9,30	9,00	8,30
	Д	12,30	11,30	10,30	12,30	11,30	10,30	12,30	11,30	10,30
БЕГ 1,5 МИЛИ, мин., с	Ю	14,30	13,45	13,00	14,30	13,45	13,00	14,30	13,45	13,00
		13,30	13,00	12,30	13,30	13,00	12,30	13,30	13,00	12,30
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ, с	3×10 м	Ю	8,0	7,5	7,0	8,0	7,5	7,0	8,0	7,5
		Д	9,3	8,6	8,0	9,3	8,6	8,0	9,3	8,6
БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА 1 кг, м		Ю	9	8	7	10	8,5	7	10	9
		Д	6,5	5,5	4,5	7	6	5	7	6
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА, см		Ю	210	220	230	220	230	240	220	230
		Д	165	175	185	170	175	180	170	175

3. Комплект оценочных заданий № 3 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки.

Тема 2.2. Гимнастика. (Аудиторная работа).

курс			II курс			III курс			IV-V курс		
оценка			3	4	5	3	4	5	3	4	5
Гимнастические упражнения											
НАКЛОН ТУЛОВИЩА	удерживать 2 с,	Ю	6	8	12	4	7	10	4	7	10

ВПЕРЕД В ПОЛОЖЕНИИ И СТОЯ, см	оценка гибкости	Д	8	12	16	8	10	14	7	9	13
СИЛОВОЙ ТЕСТ КУПЕРА, мин,с	Ю	3,30	3,15	3,00	3,30	3,15	3,00	3,30	3,15	3,00	3,00
	Д	3,30	3,15	3,00	3,30	3,15	3,00	3,30	3,15	3,00	3,00
Силовые упражнения											
ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА В ПОЛОЖЕНИИ УПОРЕ ЛЕЖА, раз	Ю	20	23	26	23	26	30	25	30	35	
	Д	8	10	12	8	10	15	8	10	15	
ПОДНИМАНИЯ НОГ В УПОРЕ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ, раз	Ю	33	36	39	36	39	42	36	39	42	
	Д	28	30	32	30	32	34	32	34	36	

4. Комплект оценочных заданий № 4 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки.

Тема 2.3. Атлетическая гимнастика. (Аудиторная работа).

курс оценка		II курс			III курс			IV-V курс			
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	
Силовые упражнения											
ПОДНИМАНИЯ ТУЛОВИЩА, раз за 1 мин	Ю	44	46	48	46	48	51	46	48	51	
	Д	38	40	42	39	41	43	39	41	43	
ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА, раз	32,5 кг	Ю	15	20	25						
	10 кг	Д	15	20	25						
	35 кг	Ю				15	20	25			
	12,5 кг	Д				15	20	25			
	37,5 кг	Ю							15	20	25
	12,5 кг	Д							15	20	25
ПРИСЕДАН ИЯ, раз	без штанги за 30 с	Ю	22	25	27						
		Д	17	20	22						
	35 кг	Ю				15	20	25			
	12 кг	Д				15	20	25			
	37,5 кг	Ю							15	20	25
	12 кг	Д							15	20	25
СГИБАНИЯ РУК СО ШТАНГОЙ СТОЯ, раз	16 кг	Ю	15	20	25						
	5 кг	Д	15	20	25						
	17 кг	Ю				15	20	25			
	6 кг	Д				15	20	25			
	18 кг	Ю							15	20	25
	6 кг	Д							15	20	25
ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ СЗАДИ, раз	Ю	25	27	30	30	35	40	30	35	40	
	Д	12	15	18	15	18	20	15	18	20	

5. Комплект оценочных заданий № 5 по Разделу 3. Спортивные игры.

Тема 3.2. Баскетбол. (Аудиторная работа).

курс оценка		II курс			III курс			IV-V курс			
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	
Баскетбольные упражнения											
ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ, раз за 1 мин		Ю	115	125	135	120	130	140	125	135	145
		Д	120	130	145	120	135	150	120	135	150
БРОСКИ СБОКУ С "УСОВ", раз	5+5	Ю	5	6	7						
		Д	4	5	6						
ШТРАФНЫЕ БРОСКИ, раз	из 10	Ю				3	4	5	3	4	5
		Д				1	2	3	1	2	3
УПРАЖНЕНИЕ "ВОСЬМЕРКА", с		Ю	30,0	27,0	25,0						
		Д	35,0	32,5	30,0						
БРОСКИ С ДВУХ ШАГОВ	за 30 секунд ведения	Ю	2	3	4						
		Д	1	2	3						
		Ю				3	4	5	3	4	5
		Д				2	3	4	2	3	4

6. Комплект оценочных заданий № 6 по Разделу 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Тема 4.1. ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. (Аудиторная работа).

курс оценка			II курс			III курс			IV-V курс		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5
Легкоатлетические упражнения											
ТЕСТ КУПЕРА - БЕГ 4 мин., кругов	зал № 2	Д	10	12	14	10	12	14	10	12	14
	зал № 1		14	15	16	14	15	16	14	15	16
ТЕСТ КУПЕРА - БЕГ 6 мин., кругов	зал № 2	Ю	21	22	23	21	22	23	21	22	23
	зал № 1		24	26	28	24	26	28	24	26	28
Силовые упражнения											
ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ, раз		Ю	7	10	13	7	10	13	7	10	13
ПОДТЯГИВАНИЯ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ, раз		Д	9	11	15	9	11	15	9	11	15

4.1.2 ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ РЕФЕРАТОВ

1. Комплект оценочных заданий № 1.

Перечень тем рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.

1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.

1.2. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

1.3. Организация физического воспитания.

1.4. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

1.5. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.

1.6. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

1.7. Допинги в спорте и в жизни, их роль.

1.8. Влияние физических упражнений на скелетную мускулатуру.

1.9. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

1.10. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.

1.11. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

1.12. Физические качества. Методы развития физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

1.13. Формирование двигательных умений и навыков.

1.14. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.15. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

1.16. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления. Физическая культура как средство борьбы с переутомлением и низкой работоспособностью.

1.17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособ-

ность, двигательная активность, самовоспитание.

- 1.18. Биологические ритмы и сон.
- 1.19. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).
- 1.20. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
- 1.21. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- 1.22. Понятие гиподинамии, гипердинамии.
- 1.23. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
- 1.24. Вредные привычки. Пагубность из воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
- 1.25. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
- 1.26. Гигиена. Значение гигиенических требований и норм для организма.
- 1.27. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
- 1.28. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т.п.).
- 1.29. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
- 1.30. Особенности ЛФК (лечебная физкультура). Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной направленностью.
- 1.31. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
- 1.32. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
- 1.33. Физическая культура в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- 1.34. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- 1.35. Способы улучшения зрения средствами физической культуры.
- 1.36. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

4.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура для обучающихся по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) проводится как определение средней оценки из оценок знаний, умений и навыков по всем темам и разделам дисциплины, полученных в результате обучения в течение учебного периода.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	2	3	4
1	Задания для самостоятельной работы	Планируемая работа обучающихся для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом, выполняемая под руководством преподавателя, но без его непосредственного участия.	Комплект тестов для оценки функционального состояния организма
2	Контрольные тесты физической подготовленности	Средство проверки способностей применять полученные знания, умения и навыки для решения двигательных задач определённого типа по теме или разделу.	Комплект контрольных тестов для оценки физической подготовленности по видам спорта
3	Разноуровневые упражнения и задания	Различают упражнения и задания: а) ознакомительного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать степень овладения двигательным навыком и умение технически правильно выполнять физическое упражнение, использование специальных терминов и понятий, узнавание объектов изучения в рамках определённого раздела дисциплины; б) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей по овладению двигательным навыком более высокого уровня сложности и его закреплению; в) продуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать автоматизм выполнения физического упражнения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения, выполнять проблемные задания, использовать двигательный навык в игровой или соревновательной деятельности.	Физические упражнения для разного уровня физической подготовленности
4	Реферат	Продукт работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определённой научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой пробле-	Темы рефератов

		мы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на неё.	
5	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на тему выполненного реферата и рассчитанное на выяснение объёма знаний обучающегося по определённому разделу, теме, проблеме и т.п., освещенным в реферате.	Вопросы по темам рефератов
6	Дифференцированный зачёт	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как суммарная средняя оценка знаний по всем темам и разделам дисциплины.	