



МИНТРАНС РОССИИ

РОСМОРРЕЧФЛОТ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Направленность: Управление судном с правом эксплуатации судовых
энергетических установок**

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

по специальности

26.02.03 Судовождение

квалификация

техник – судоводитель

**г. Котлас
2026**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла СГ.00 программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО

по специальности: 26.02.03 «Судовождение»

укрупнённой группы специальностей: 26.00.00 «Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 04; ОК 08) в соответствии с ФГОС СПО и целевых ориентиров воспитания в соответствии с Программой воспитания.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС и ПОП. Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися целевых ориентиров воспитания

Код и формулировка компетенции	Умения, знания	Целевые ориентиры воспитания
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p> <p>Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p> <p>Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</p> <p>Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.</p> <p>Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.</p> <p>Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.</p> <p>Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).</p> <p>Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и взаимодействовать для их достижения в профессиональной сфере.</p>

		<p>Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности, как возможности личного участия в решении общественных, государственных и общенациональных задач.</p> <p>Обладающий профессиональными качествами, необходимыми для дальнейшего развития морской и речной транспортной отрасли во всех регионах Российской Федерации.</p> <p>Проявляющий сознательное отношение к государственной политике по дальнейшему многоцелевому развитию Арктики и Северного морского пути, а также новых территорий, включенных в состав России: Донецкой Народной Республики и Херсонской области, имеющих выход к Азовскому и Черному морям.</p> <p>Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины от внешних и внутренних посягательств, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народов России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.</p> <p>Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.</p> <p>Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.</p> <p>Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.</p> <p>Знающий историческую правду своей великой Родины, историю подвига арктических морских конвоев в годы Второй мировой войны, огромного вклада военных и гражданских моряков в Победу над фашисткой Германией. Умеющий чтить и помнить подвиг советского народа в Великой Отечественной войне.</p> <p>Осознающий свою национальную, этническую принадлежность,</p>
--	--	---

		<p>демонстрирующий приверженность к родной культуре, морским и речным традициям, выбранной профессии и выполнению воинского долга.</p> <p>Выражающий готовность к защите рубежей Российской Федерации от внешних и внутренних посягательств, а также защите новых территорий, включенных в состав России, от военной угрозы, санкционного и экономического давления.</p> <p>Профессионально-трудовое воспитание</p> <p>Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.</p> <p>Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.</p> <p>Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.</p> <p>Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.</p> <p>Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.</p> <p>Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.</p> <p>Разделяющий корпоративные ценности и миссию работодателя. Помогающий реализовывать стратегию компании на рынке труда.</p> <p>Обеспечивающий собственную деятельность и действия подчиненных при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера.</p> <p>Демонстрирующий знания и умения в профессиональной деятельности,</p>
--	--	--

		<p>обеспечивающие безаварийную работу при исполнении должностных обязанностей и сохранения здоровья и жизни членов экипажа.</p> <p>Умеющий самостоятельно определять цели профессиональной деятельности и разрабатывать планы для их достижения, осуществлять, контролировать и корректировать профессиональную деятельность, использовать разрешенные законом все возможные ресурсы для достижения поставленных целей.</p> <p>Умеющий эффективно взаимодействовать, продуктивно работать в составе экипажа морского судна и судов внутреннего водного транспорта, с уважением относящийся к чужому труду.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p> <p>Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.</p> <p>Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.</p> <p>Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>

	<p>деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>Демонстрирующий уровень физической подготовки, необходимый для осуществления профессиональной деятельности, ежедневным выполнением физических упражнений и силовой гимнастики.</p> <p>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни - здоровое питание, соблюдение гигиены, режима занятий и отдыха, отказ от курения, а также употребления алкогольных напитков и энергетиков.</p> <p>Демонстрирующий высокую работоспособность при выполнении профессиональных задач и при необходимости способного заменить заболевшего члена экипажа.</p> <p>Умеющий беречь свое здоровье и здоровье экипажа выполнением специально разработанных инструкций и рекомендаций Минздрава РФ.</p>
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	158
в т.ч. в форме практической подготовки	158
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	158
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч ²	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		28	ОК 04 ОК 08
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	ОК 08
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	6	ОК 08
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	6	ОК 04
	В том числе практических занятий Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	6	ОК 08
Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	6	ОК 08
Тема 1.5. Выполнение	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08

контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнуп ноги», бег на выносливость		
Раздел 2. Волейбол		28	ОК 04 ОК 08
Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 2.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 2.7. Контроль	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	

выполнения тестов по волейболу	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
Раздел 3. Баскетбол		28	ОК 04 ОК 08
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам баскетбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
Тема 3.6.	Содержание учебного материала	4	ОК 04

Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 4. Гимнастика		14	ОК 04 ОК 08
Тема 4.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
Тема 4.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 4.3. Упражнения на брусьях. Гиревой спорт	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями		
Тема 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ		
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.		
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.		

	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.		
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		8	ОК 04 ОК 08
Тема.5.1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие. Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.		
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой		
	Практическое занятие. Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями.		
	Практическое занятие. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом.		
Раздел 6. Футбол		8	ОК 04 ОК 08
Тема 6.1. Футбол	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие. Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом.		
	Практическое занятие. Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма.		
	Практическое занятие. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу.		
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.		
Раздел 7. Лыжная подготовка		38	ОК 04 ОК 08

Тема 7.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Содержание учебного материала	38	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	38	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке		
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов		
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков		
Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях			
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6	ОК 04 ОК 08
Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств		

	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста		
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов		
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп Дифференцированный зачет		
Всего:		158	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная аудитория: Спортивный комплекс:

- кабинет № 135 Раздевалка, № 136 Раздевалка, № 138 Отдел физического воспитания, № 139 Раздевалка, № 242 Спортивный зал, 1-П Тренажерный спортивный зал, 5-П Лыжная база, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенные:

- спортивным оборудованием: площадки для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футзал), электронное табло, баскетбольный щит (8шт.), баскетбольный мяч (12шт.), волейбольный мяч (16шт.), Сетка волейбольная (4шт.), футбольный мяч (2шт.), пневматическая винтовка (8шт.), пневматический пистолет (3 шт.), шахматы (3шт.), шашки (6шт.), гимнастические брусья (1шт.), мостик гимнастический (2шт.), стойка под прыжки в высоту (2шт), планка для прыжков в высоту (2шт.), комплект баскетбольной формы, комплект волейбольной формы, футболки (40 шт.), тренажер для мышц ног (1 шт.), тренажер для брюшного пресса (1 шт.), для грудных мышц (1 шт.), для спины (1 шт.), для трицепса (1 шт.), скамья атлетическая (1шт.), гантели (14шт.), тренировочная штанга (9шт.), комплект дисков для штанги, пояс штангиста (5шт.), гимнастическая перекладина (1 шт.), стенка гимнастическая (11шт.);

- для занятий лыжным спортом: лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

3.3. Организация образовательного процесса

3.3.1. Требования к условиям проведения учебных занятий

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества при необходимости может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);
- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия (например, вебинаров, форумов, чатов) в электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и с применением других платформ и сервисов для организации онлайн-обучения;
- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сочетания аудиторной работы с работой в электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и с применением других платформ и сервисов для организации онлайн-обучения;
- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий электронного и дистанционного обучения;
- организации групповой учебной деятельности обучающихся в электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» или с применением других платформ и сервисов для организации онлайн-обучения.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются: системы дистанционного обучения, системы организации видеоконференций, электронно-библиотечные системы, образовательные сайты и порталы, социальные сети и мессенджеры и т.д.

3.3.2. Требования к условиям консультационной помощи обучающимся

Формы проведения консультаций: групповые и индивидуальные.

3.3.3. Требования к условиям организации внеаудиторной деятельности обучающихся

Реализация учебной дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и библиотечному фонду, укомплектованному электронными учебными изданиями.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечиваются доступом к сети Интернет.

Доступ к электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и библиотечному фонду, возможен с любого компьютера, подключённого к сети Интернет. Для доступа к указанным ресурсам на

территории Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» обучающиеся могут бесплатно воспользоваться компьютерами, установленными в библиотеке или компьютерными классами (во внеучебное время).

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Квалификация педагогических работников Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова», участвующих в реализации образовательной программы, а также лиц, привлекаемых к реализации образовательной программы на других условиях, в том числе из числа руководителей и работников Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и иных организаций, должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и в профессиональном стандарте 17.015 «Судоводитель - механик». Педагогические работники, привлекаемые к реализации программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Текущий контроль в форме: - экспертное наблюдение за ходом выполнения и оценка результатов практической работы. Промежуточный контроль в форме: - дифференцированный зачёт.</p>
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	



МИНТРАНС РОССИИ

РОСМОРРЕЧФЛОТ

**Котласский филиал
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования
«Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О.
Макарова»
(Котласский 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
26.02.03 Судовождение**

**квалификация
техник – судоводитель**

**г. Котлас
2026**

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по учебно-методической работе филиала


Н.Е. Гладышева

27 05 20 26


УТВЕРЖДЕНА
Директор филиала


О.В. Шергина


28 05 20 26

ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол от 20.05.2026 № 9

Председатель  Н.А. Иванова

СОГЛАСОВАНА
Начальник Котласского территориального отдела госморречнадзора Межрегионального территориального управления Федеральной службы по надзору в сфере транспорта по Северо-Западному федеральному округу


А.В. Кокорин

27 05 20 26

РАЗРАБОТЧИК:

Ярычевская Светлана Владимировна — преподаватель Котласского речного училища — структурного подразделения Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине «СГ.04 Физическая культура» разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.12.2024 № 872 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21.01.2025, регистрационный № 80985) по специальности 26.02.03 «Судовождение», профессиональным стандартом 17.015 "Судоводитель - механик", утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 403н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 29.05.2023, регистрационный № 73582), рабочей программой учебной дисциплины.

СОДЕРЖАНИЕ		стр.
1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ		25
2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ		25
3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ		25
4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		26

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 26.02.03 «Судовождение»

и обеспечивают повышение качества образовательного процесса.

КОС по учебной дисциплине представляет собой совокупность контролирующих материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

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

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности	31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни; 33 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; 34 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля
Практическое задание	Практические занятия / контрольные нормативы
Задания для самостоятельной работы	Письменная проверка (реферат)

3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ

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

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

Критерии оценки выполненного практического задания

Оценка 5 - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется нестандартных условиях и может продемонстрировать его выполнение; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка 4- при выполнении обучающимся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка 3 - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Оценка 2 - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Критерии оценки в ходе дифференцированного зачета

Средняя оценка из оценок всех тем и разделов учебной дисциплины, полученных в результате обучения в течение учебного периода.

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

4.1 Текущий контроль

4.1.1. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Комплект оценочных заданий №1 по Разделу 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика, Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения, отработка техники низкого старта и стартового ускорения без дальнейшего прохождения дистанции, отработка бега по дистанции, финиширования.

Комплект оценочных заданий №2 по Разделу 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика, Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения, совершенствование техники длительного бега на 15-20 минут, отработка техники бега на средние и длинные дистанции.

Комплект оценочных заданий №3 по Разделу 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика, Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Специальные упражнения прыгуна, ОФП.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Специальные упражнения прыгуна, ОФП на все группы мышц.

Комплект оценочных заданий №4 по Разделу 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика, Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.

Задание: Разминочный бег, ОРУ, Спец. Беговые упр., Эстафета 4x100, челночный бег.

Комплект оценочных заданий №5 по Разделу 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика, Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках. (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнуг ноги», бег на выносливость.

Задание: Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнуг ноги», бег на выносливость.

Комплект оценочных заданий №6 по Разделу 2. Волейбол, Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.

Задание: Разминочный бег, ОРУ, отработка стойки волейболиста и перемещений игроков по зонам в игровой обстановке, выполнение ОФП тестов на все группы мышц: Сгибание/разгибание туловища лежа на спине, планка, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, приседания, выпады, подтягивания.

Комплект оценочных заданий №7 по Разделу 2. Волейбол, Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение комплекса упражнений по ОФП.

Задание: Разминочный бег, ОРУ, отработка приемов и передач мяча снизу и сверху двумя руками в парах, отработка приемов и передач мяча в игровой обстановке, комплекс ОФП: Сгибание/разгибание туловища лежа на спине, планка, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, приседания, выпады, подтягивания.

Комплект оценочных заданий №8 по Разделу 2. Волейбол, Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.

Задание: Разминочный бег, ОРУ, выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног: Сгибание/разгибание туловища лежа на спине, планка, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, приседания, выпады, подтягивания. Отработка нижней прямой и боковой подачи.

Комплект оценочных заданий №9 по Разделу 2. Волейбол, Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.

Задание: Разминочный бег, ОРУ, отработка верхней прямой подачи с разных точек. Отработка нападающего удара в парах, самостоятельно с наброса, в парах на сетке с паса.

Комплект оценочных заданий №10 по Разделу 2. Волейбол, Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.

Задание: Разминочный бег, ОРУ, учебная игра с отработкой тактических действий, приемов и передач.

Комплект оценочных заданий №11 по Разделу 2. Волейбол, Теме 2.6. Основы методики судейства (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка навыков судейства в волейболе .

Задание: Разминочный бег, ОРУ, учебная игра с отработкой навыков судейства.

Комплект оценочных заданий №12 по Разделу 2. Волейбол, Теме 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение передачи мяча в парах.

Задание: Контрольный норматив передача мяча в парах.

Комплект оценочных заданий №13 по Разделу 2. Волейбол, Теме 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Игра по упрощённым правилам волейбола.

Задание: Разминочный бег, ОРУ, учебная игра по упрощённым правилам.

Комплект оценочных заданий №14 по Разделу 2. Волейбол, Теме 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Игра по правилам.

Задание: Разминочный бег, ОРУ, учебная игра по правилам.

Комплект оценочных заданий №15 по Разделу 3. Баскетбол, Теме 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП, Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.

Комплект оценочных заданий №16 по Разделу 3. Баскетбол, Теме 3.2. Передачи мяча. ОФП (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Передачи мяча в парах и тройках. ОФП: Сгибание/разгибание туловища лежа на спине, планка, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, приседания, выпады, подтягивания.. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития плечевого пояса.

Комплект оценочных заданий №17 по Разделу 3. Баскетбол, Теме 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса: Сгибание/разгибание туловища лежа на спине, планка, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, приседания, выпады, подтягивания.

Комплект оценочных заданий №18 по Разделу 3. Баскетбол, Теме 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Отработка техники штрафных бросков. ОФП. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса: Сгибание/разгибание туловища лежа на спине, планка, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, приседания, выпады, подтягивания.

Комплект оценочных заданий №19 по Разделу 3. Баскетбол, Теме 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Комплект оценочных заданий №20 по Разделу 3. Баскетбол, Теме 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Игра по правилам.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам баскетбола.

Комплект оценочных заданий №21 по Разделу 3. Баскетбол, Теме 3.6. Практика судейства в баскетболе (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Практика в судействе соревнований по баскетболу.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам баскетбола с практикой судейства.

Комплект оценочных заданий №22 по Разделу 3. Баскетбол, Теме 3.6. Практика судейства в баскетболе (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»

Комплект оценочных заданий №24 по Разделу 4. Гимнастика, Теме 4.1. Строевые приемы (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка строевых приёмов.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Отработка строевых приёмов: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Направо/Налево», «Кругом», «Шагом марш», «Строевым шагом марш», «Бегом марш».

Комплект оценочных заданий №25 по Разделу 4. Гимнастика, Теме 4.2. Техника акробатических упражнений (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка техники акробатических упражнений.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Отработка техники акробатических упражнений: Кувырок вперед/назад, мост, полушпагат, стойка на лопатках.

Комплект оценочных заданий №26 по Разделу 4. Гимнастика, Теме 4.3. Упражнения на брусьях. Гиревой спорт (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Разучивание и выполнение упражнений с гирями.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Разучивание и выполнение упражнений с гирями: Рывки, тяги, жимы.

Комплект оценочных заданий №27 по Разделу 4. Гимнастика, Теме 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение комплекса ОРУ.

Задание: Разминочный бег. Выполнение комплексов ОРУ подготовленных обучающимися.

Комплект оценочных заданий №28 по Разделу 4. Гимнастика, Теме 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Контроль выполнения комплексов ОРУ.

Задание: Разминочный бег. Проведение и выполнение комплексов ОРУ подготовленных обучающимися по очереди самостоятельно на оценку.

Комплект оценочных заданий №29 по Разделу 4. Гимнастика, Теме 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике: Присед, жимы, тяги с отягощением. Изучение методов регулирования нагрузки с помощью дозирования количества повторений и/или с помощью уменьшения или прибавления отягощения.

Комплект оценочных заданий №30 по Разделу 4. Гимнастика, Теме 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Контроль комбинации на бревне, брусьях.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Контроль комбинации на бревне:

- Вскок из стойки продольно с середины бревна.
- Толчком двух ног и перемахом правой с поворотом направо в сед, ноги врозь.
- Сгибая и разгибая ноги, упор сидя углом, перекатом вперёд упор лёжа. Скольжением правой (левой) полушпагат.
- Поворот кругом в приседе, руки в стороны и встать в стойку, руки в стороны.
- 3 переменных шага вперёд и горизонтальное равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны, «ласточка».
- Приставляя правую (левую), поворот кругом.
- Подскок, смена ног.
- Присед на колено с упором рук в бревно и махом свободной ноги вперед.
- Махом свободной ноги назад соскок.

Контроль комбинации на брусьях:

- И. п. — упор на руках;
- Размахивания в упоре на руках;
- Подъём разгибом в сед ноги врозь;
- Перемах ногами внутрь и мах назад и вперёд;
- Махом назад соскок прогнувшись.

Комплект оценочных заданий №31 по Разделу 4. Гимнастика, Теме 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.

Комплект оценочных заданий №32 по Разделу 5. Атлетическая гимнастика, Теме 5.1. Атлетическая гимнастика (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале учащимися самостоятельно.

Комплект оценочных заданий №33 по Разделу 5. Атлетическая гимнастика, Теме 5.1. Атлетическая гимнастика (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.

Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой

Комплект оценочных заданий №34 по Разделу 5. Атлетическая гимнастика, Теме 5.1. Атлетическая гимнастика (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями.

Комплект оценочных заданий №35 по Разделу 5. Атлетическая гимнастика, Теме 5.1. Атлетическая гимнастика (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом.

Комплект оценочных заданий №36 по Разделу 6. Футбол, Теме 6.1. Футбол (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом.

Комплект оценочных заданий №37 по Разделу 6. Футбол, Теме 6.1. Футбол (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма.

Комплект оценочных заданий №38 по Разделу 6. Футбол, Теме 6.1. Футбол (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу.

Комплект оценочных заданий №39 по Разделу 6. Футбол, Теме 6.1. Футбол (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.

Задание: Разминочный бег, ОРУ. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.

Комплект оценочных заданий №40 по Разделу 7. Лыжная подготовка, Теме 7.1. Лыжная подготовка (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Задание: Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Комплект оценочных заданий №41 по Разделу 7. Лыжная подготовка, Теме 7.1. Лыжная подготовка (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов

Задание: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов

Комплект оценочных заданий №42 по Разделу 7. Лыжная подготовка, Теме 7.1. Лыжная подготовка (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков.

Задание: Комплекс ОРУ. Разминочный бег на лыжах. Подъемы и спуски: техника подъемов (ёлочка, лесенка) и спусков (высока, средняя, низкая стойки)

Комплект оценочных заданий №43 по Разделу 7. Лыжная подготовка, Теме 7.1. Лыжная подготовка (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Первая помощь при травмах и обморожениях.

Задание: Комплекс ОРУ. Разминочный бег на лыжах. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Комплект оценочных заданий №44 по Разделу 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), Теме 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.

Задание: Комплекс ОРУ. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.

Комплект оценочных заданий №45 по Разделу 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), Теме 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Формирование профессионально значимых физических качеств.

Задание: Комплекс ОРУ. Формирование профессионально значимых физических качеств.

Комплект оценочных заданий №46 по Разделу 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), Теме 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.

Задание: Комплекс ОРУ. Самостоятельное проведение обучающихся комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.

Комплект оценочных заданий №47 по Разделу 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), Теме 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.

Задание: отработка техники выполнения упражнений с предметам и без предметов.

Комплект оценочных заданий №48 по Разделу 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), Теме 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Специальные упражнения для развития основных мышечных групп

Задание: Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.

4.2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

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

		3	2.19	2.13	2.10	2.10	2.05
4.	2000м. (дев.) 3000м. (юн.) мин.	5	10,10	10,00	9,50	9,30	9,20
			13,00	12м.50с	12м.45с.	12м.45с	12м.40с.
		4	10,40	10,30	10,20	10,00	10,50
15,00	14,40		14,30	14,30	14,20		
3	10,00	10,50	10,40	10,20	10,00		
	16,30	16,00	15,40	15,40	15,30		
5.	Подъем туловища из положения лежа (кол- во раз/мин.)	5	-----	30	30	30	35
		4	-----	25	25	25	30
		3	-----	20	20	20	25
6.	Прыжки в высоту (юн./дев.), см.	5	125/105	130/110	135/110	135/110	140/115
		4	120/100	125/105	130/105	130/105	135/110
		3	115/95	120/100	125/100	125/100	130/105
7.	Прыжки в длину (юн./дев.), см.	5	4.30/3.09	4.50/3.21	4.70/3.26	4.70/3.26	4.80/3.45
		4	4.10/3.06	4.30/3.15	4.60/3.24	4.60/3.24	4.70/3.36
		3	3.90/3.00	4.10/3.06	4.40/3.09	4.40/3.09	4.50/3.21

8.	Челночный бег 10x10м. (юн./дев.)	5	24,35/25,4	23,4/24,5	22,5/23,5	22,5/23,5	21,5/22,5
		4	26,35/27,40	25,5/26,7	24,5/25,5	24,5/25,5	24,5/22,5
		3	29,4/30,3	27,5/28,5	26,5/27,5	26,5/27,5	25,5/26,5

10.	Челночный бег 5x20м. (юн./дев.)	5	20,2/22,1	20,0/21,5	19,5/20,5	19,5/20,5	18,2/19,5
		4	21,3/24,5	21,2/23,5	20,5/22,5	20,5/22,5	19,5/20,5
		3	25,5/27,3	24,5/26,5	22,5/24,5	22,5/24,5	20,5/21,5
11.	Метание гранаты (юн., - 700гр. дев. - 500гр) , м.	5	38/20	38/21	40/25	40/25	45/28
		4	32/16	34/18	36/20	36/20	40/25
		3	26/10	28/12	30/15	30/15	35/20
12.	Скок на скакалке (юн./дев.), раз\мин	5	140/130	150/140	160/150	Скок в течение 3 мин с тремя ошибками «ЗАЧЕТ»	Скок в течение 3,5 мин с тремя ошибками «ЗАЧЕТ»
		4	130/120	140/130	150/140		
		3	120/100	130/110	140/120		

Гимнастика

13.	Подтягивание на высокой перекладине (юн.), кол-во раз	5	12	13	14	16	17
		4	10	11	12	14	15
		3	8	9	10	12	13
14.	Подъем переворотом в упор, (юн.), кол-во раз	5	4	5	6	6	8
		4	3	4	5	5	7
		3	2	3	4	4	6
15.	Подъем ног до перекладины в висе, (юн.), кол-во раз	5	18	20	22	22	25
		4	16	18	20	20	23
		3	13	15	17	17	20
16.	Выход силой двумя в упор на высокой перекладине, (юн.), кол-во раз	5	4	5	6	6	7
		4	3	4	5	5	6
		3	2	3	4	4	5
17.	Сгибание-разгибание рук в упоре (юн./дев.) кол-во раз	5	25/20	30/25	35/27	35/27	40/30
		4	20/15	25/20	30/25	30/25	35/27
		3	15/10	20/15	22/17	22/17	25/19
		волейбол					

18.	Верхняя прием-передача (юн\дев.), кол-во раз	5	10/10	12/12	15/14	15/14	18/15
		4	8/8	10/9	13/12	13/12	15/13
		3	6/6	8/7	10/9	10/9	13/10
19.	Нижняя прием-передача (юн.\дев.), кол-во раз	5	10/10	12/12	15/14	15/14	18/15
		4	8/8	10/9	13/12	13/12	15/13
		3	6/6	8/7	10/9	10/9	13/10
20.	Комбинированная прием-передача (юн.\дев.), кол-во раз	5	8/6	9/7	10/8	10/8	12/10
		4	7/5	8/6	9/7	9/7	10/9
		3	6/4	7/5	8/6	8/6	9/8
баскетбол							
21.	Техника броска одной от плеча с штрафной линии из 10 раз (юн\дев.) из 12 раз (юн.), кол-во раз	5	6/5	7/6	8/7	8/7	10/9
		4	5/4	6/5	7/6	7/6	9/8
		3	4/3	5/4	6/5	6/5	8/7
лыжная подготовка							
22.	Попеременный одношажный ход	По технике выполнения на дистанции					
	Одновременный бесшажный ход	По технике выполнения на дистанции					
	Одновременный одношажный	По технике выполнения на дистанции					
	Одновременный двушажный	По технике выполнения на дистанции					
	Одновременный бесшажный	По технике выполнения на дистанции					
	Коньковый (двушажный) ход	По технике выполнения на дистанции					
23.	Спуск-подъем в горку (юн\дев.), сек.	5	52/55	45/50	42/47	40/45	35/40
		4	54/57	47/52	44/49	42/47	37/42
		3	55/60	50/54	46/50	44/49	39/44
24.	Лыжная гонка 2000 м. (юн.\дев.), мин	5	11,3	11,01	10,45	10,45	10,35
		4	12,3	12,01	11,01	11,01	10,45
		3	13,3	13,01	12,3	12,3	11,3
25.	Лыжная гонка 3000 м. (дев.), мин.	5	23,01	22,01	21,01	21,01	20,01
		4	24,01	23,01	22,01	22,01	21,01
		3	25,01	24,01	23,01	23,01	22,01
26.	Лыжная гонка 5000 м.	5	31	30	29	29	-----
		4	32	31	30	30	-----

	(юн.), мин.	3	34	32	31	31	-----
27.	Лыжная гонка 10.000 м. юн. <u>*учащиеся с 17 лет</u>	5	-----	Без учета времени, 60 мин. 65 мин. 70 мин.			

4.3. ПИСЬМЕННАЯ ПРОВЕРКА (ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ)

Комплект оценочных заданий № 1. Перечень тем рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья. (Аудиторная работа)

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, работоспособность, 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 их 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 аттестации

Промежуточная аттестация
по учебной дисциплине «СГ.04 Физическая культура»
для обучающихся по специальности
26.02.03 «Судовождение»

Промежуточная аттестация определяется по средней оценке из оценок всех тем и разделов учебной дисциплины, полученных в результате обучения в течение учебного периода.