



**Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
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

«ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
по специальности**

26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

**квалификация
техник- электромеханик**

**Котлас
2025**

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по учебно-
методической работе филиала


Н.Е. Гладышева

29 05 2015

УТВЕРЖДЕНА
Директор филиала


О.В. Шергина

20 25



ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
Протокол от 11 05 2015 № 10

Председатель 
Н.А. Иванова

РАЗРАБОТЧИК:

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

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 675 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2021 г., регистрационный № 62348) по специальности 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики», профессиональным стандартом 17.070 «Инспектор государственного портового контроля», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 июня 2018 г. № 357н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28 июня 2018 г., регистрационный № 51468), примерной основной образовательной программой № П-41 государственного реестра ПООП, с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, рабочей программы воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.00 программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО

по специальности: 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики»

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК 03, ОК 04, ОК 08) в соответствии с ФГОС СПО, личностных результатов реализации программы воспитания (ЛР 9).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

Код ОК	Умения	Знания
ОК 03	<ul style="list-style-type: none"> – определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; – применять современную научную профессиональную терминологию; – определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования 	<ul style="list-style-type: none"> – содержания актуальной нормативно-правовой документации; – современной научной и профессиональной терминологии; – возможных траекторий профессионального развития и самообразования
ОК 04	<ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> – психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; – основ проектной деятельности
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основ здорового образа жизни; – условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; – средств профилактики перенапряжения

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

Личностные результаты реализации программы воспитания	
Код	Формулировка
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
ЛР 26	Демонстрирующий уровень физической подготовки, необходимый для осуществления профессиональной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	170
в т.ч. в форме практической подготовки	170
в т. ч.:	
практические занятия	170
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 в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры		10	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>2. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.</p> <p>3. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика Олимпийских игр.</p> <p>4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности.</p> <p>5. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств.</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 1. Выполнение тестов для определения состояния здоровья.</p>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 1.2 Компоненты	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическое воспитание. Физическое развитие. Оздоровительно-</p>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08

физической культуры	реабилитационная физическая культура.		
	2. Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамках повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня). Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения).		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие № 2. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики.	2	
Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	Содержание учебного материала	6	OK 03, OK 04, OK 08
	1. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.		
	2. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений.		
	3. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения.		
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие № 3. Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры.		
	Практическое занятие № 4. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.	6	
	Практическое занятие № 5. Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни.		
	Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки	36	
	Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	18	
	Содержание учебного материала		OK 04, OK08, ЛР 9
	1. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах.		
	2. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. Бег по пересечённой местности.		

<p>Тема 2.2. Гимнастика</p>	<p>3. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). 4. Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы. 5. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбегом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивание, «ножницы», перекидной).</p>		
	<p>В том числе, практических занятий</p>	<p>18</p>	
	<p>Практическое занятие № 6. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.</p>		
	<p>Практическое занятие № 7. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.</p>		
	<p>Практическое занятие № 8. Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбегом «согнув ноги». Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.</p>		
	<p>Практическое занятие № 9. Совершенствование техники прыжка в длину с разбегом «согнув ноги». Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы.</p>		
	<p>Практическое занятие № 10. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места и с разбега.</p>		
	<p>Практическое занятие № 11. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей.</p>		
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма.</p>	<p>10</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ЛР 9</p>

	<p>2. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.</p> <p>3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения.</p> <p>4. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, набивными мячами, скакалками, упражнения с мячом, обручем.</p>		
	<p>В том числе, практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 12. Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши).</p> <p>Практическое занятие № 13. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы.</p> <p>Практическое занятие № 14. Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.</p>	10	10
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой.</p> <p>2. Занятия на тренажёрах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.</p> <p>3. Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок.</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 15. Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.</p> <p>Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса упражнений для занятий в</p>	8	ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой. Практическое занятие № 17. Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями. Практическое занятие № 18. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом.		
Раздел 3. Спортивные игры		62	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала 1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. 2. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. 3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков. 4. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований. В том числе, практических занятий Практическое занятие № 19. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Практическое занятие № 20. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча. Практическое занятие № 21. Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара. Практическое занятие № 22. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры.	22	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала 1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча.	20	ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	<p>2. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.</p> <p>3. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.</p> <p>4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.</p> <p>5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра.</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 23. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.</p> <p>Практическое занятие № 24. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.</p> <p>Практическое занятие № 25. Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.</p> <p>Практическое занятие № 26. Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Приём контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места».</p> <p>Практическое занятие № 27. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.</p>	20	20
Тема 3.3. Футбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Правила безопасности и основные правила игры в футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Обманные движения.</p> <p>2. Техника передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.</p> <p>3. Техника приёма мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обводка соперника, отбор мяча.</p> <p>4. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные</p>	20	ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	В том числе, практических занятий	20	
	Практическое занятие № 28. Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом.		
	Практическое занятие № 29. Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма.		20
	Практическое занятие № 30. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу.		
	Практическое занятие № 31. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.		
Раздел 4. Лыжная подготовка		56	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	56	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	1. Лыжная подготовка.		
	В том числе, практических занятий	56	
	Практическое занятие № 32. Выполнение ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.		
	Практическое занятие № 33. Выполнение ходов: полуконочковый и коночковый ход. Передвижение по пересечённой местности.		
	Практическое занятие № 34. Выполнение поворотов, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		
	Практическое занятие № 35. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 26

Тема 5.1. ППФП обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	6	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 26
	1. 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 студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	2. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.		
	3. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе, практических занятий	6	
Практическое занятие № 36. Освоение приёмов лазанья по штурмтрапу. Висы на гимнастической стенке.		4	
Практическое занятие № 37. Метания мяча на дальность и на точность. Выброска лёгкостей.			
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		170	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс: кабинет №135 Раздевалка, №136 Раздевалка, №138 Отдел физического воспитания, №139 Раздевалка,

- №242 Спортивный зал (36x18 м), оснащенный 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.);

- 1-П Тренажерный спортивный зал (9x18 м), оснащенный оборудованием: 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.);

- 5-П Лыжная база, оснащенная оборудованием: лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар);

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы в библиотечном фонде имеются электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда учтены издания, предусмотренные примерной основной образовательной программой по специальности 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики».

3.2.1. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 01.11.2021). Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с.<https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской

Федерации[сайт]. URL: minsport.gov.ru.

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [сайт]. URL:<https://www.gto.ru/>

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 17.070 «Инспектор государственного портового контроля». 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>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание актуальной нормативно-правовой документации; – современную научную и профессиональную терминологию; – возможные траектории профессионального развития и самообразования; – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения 	<p>-содержание актуальной нормативно-правовой документации понятно;</p> <p>-значения современной научной и профессиональной терминологии понятны и могут быть объяснены;</p> <p>- возможные траектории профессионального развития и самообразования определяются правильно и понятны;</p> <p>- демонстрируются знания психологических основ деятельности коллектива и психологических особенностей личности;</p> <p>-демонстрируются знания основ проектной деятельности;</p> <p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека понятна;</p> <p>- демонстрируются знания основ здорового образа жизни;</p> <p>- сопоставляет основы здорового образа жизни с</p>	<p>Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированный зачёт</p>

	<p>личным физическим развитием и физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрируются знания об условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности; - демонстрируются знания о средствах профилактики перенапряжения 	
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; – применять современную научную профессиональную терминологию; – определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – 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 	<ul style="list-style-type: none"> - актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности определяется точно; - современная научная профессиональная терминология применяется практически; - профессиональное развитие и самообразование планируется и реализовывается по выстроенной траектории; - методы организации работы коллектива и команды успешно применяются на практике; - правила взаимодействия с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, делового этикета и делового общения понимаются и соблюдаются; - взаимодействие с педагогическими работниками и обучающимися; - для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей успешно используется физкультурно-оздоровительная деятельность; - характеризует 	<p>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированный зачёт</p>

	<p>физическую культуру как форму самовыражения своей личности;</p> <ul style="list-style-type: none">- пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;- обладает хорошей физической формой;- участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;- посещает спортивные секции;- в профессиональной деятельности практически применяются рациональные приёмы двигательных функций;- для снятия перенапряжений, характерных для данной специальности, используются необходимые профилактические средства
--	--



Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
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**

«ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
 по специальности**

26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

квалификация
 техник- электромеханик

Котлас
 2025

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по учебно-
методической работе филиала


Н.Е. Гладышева
29 05 2019

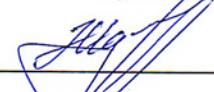
УТВЕРЖДЕНА
Директор филиала
О.В. Шергина

30 05 2025

ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
Протокол от 12 05 2025 № 10

Председатель  Н.А. Иванова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель начальника отдела судового
хозяйства ФБУ «Администрация Двинско-
Печорского бассейна внутренних водных
путей»


К.Н. Жданов
29 05 2025

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 «ОГСЭ.05
Физическая культура» разработан в соответствии с Федеральным государственным
образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным
приказом Министерства просвещения Российской Федерации 26 ноября 2020 г. № 675
(зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2021 г.,
регистрационный № 62348) по специальности 26.02.06 «Эксплуатация судового
электрооборудования и средств автоматики», профессиональным стандартом 17.070
«Инспектор государственного портового контроля», утвержденный приказом
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 июня 2018
г. № 357н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28 июня
2018 г., регистрационный № 51468), рабочей программы учебной дисциплины.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	22
2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	23
3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ	23
4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

**1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1.1. Область применения контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) являются частью нормативно-методического обеспечения системы оценивания качества освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» и обеспечивают повышение качества образовательного процесса.

КОС по учебной дисциплине представляет собой совокупность контролирующих материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися 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 ОК	Умения	Знания
ОК 03	У1 - определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;	31 - содержание актуальной нормативно-правовой документации;
ОК 04	У2 - применять современную научную профессиональную терминологию;	32 - современную научную и профессиональную терминологию;
ОК 08	У3 - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды;	33 - возможные траектории профессионального развития и самообразования;
	У4 - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	34 - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
	У5 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	35 - основы проектной деятельности;
	У6 - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	36 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
		37 - основы здорового образа жизни;
		38 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
		39 - средства профилактики перенапряжения

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

Личностные результаты реализации программы воспитания	
Код	Формулировка
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
ЛР 26	Демонстрирующий уровень физической подготовки, необходимый для осуществления профессиональной деятельности

2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля
Собеседование	Устный опрос, дифференцированный зачет
Практическое задание	Практические занятия, дифференцированный зачёт
Тест, тестовое задание	Тестирование

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)	верbalный аналог
90-100	5	отлично
80-89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Критерии оценки выполненного практического задания

Оценка 5ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочётов.

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

Оценка 3ставится, 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 2ставится, если число ошибок и недочётов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

Оценка 1ставится, если обучающийся совсем не выполнил ни одного задания.

Критерии оценки выполненного тестового задания

Результат аттестационного педагогического измерения по учебной дисциплине Физическая культура для каждого обучающегося представляет собой сумму зачтенных

тестовых заданий по всему тесту. Зачтенное тестовое задание соответствует одному баллу.

Критерием освоения учебной дисциплины для обучающегося является количество правильно выполненных заданий теста не менее 70 %.

Для оценки результатов тестирования предусмотрена следующая система оценивания образовательных достижений обучающихся:

- за каждый правильный ответ ставится 1 балл;
- за неправильный ответ - 0 баллов.

Тестовые оценки можно соотнести с общепринятой пятибалльной системой. Оценивание осуществляется по следующей схеме:

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

Критерии оценки в ходе дифференцированного зачета

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

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

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

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

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

4.1 Текущий контроль

4.1.1. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Комплект оценочных заданий №1 по Разделу 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека(Аудиторная работа).

Название: Выполнение тестов для определения состояния здоровья.

Задание: Выполнить тесты для определения физической подготовленности: тест-бег 100 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Комплект оценочных заданий №2 по Разделу 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, Тема 1.2 Компоненты физической культуры(Аудиторная работа).

Название: Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики.

Задание: Показать комплекс общеразвивающих упражнений из 10-12 упражнений.

Комплект оценочных заданий №3 по Разделу 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития(Аудиторная работа).

Название: Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры.

Задание: Оценить свое состояние до урока и после выполнения по объективным и субъективным показателям.

Комплект оценочных заданий №4 по Разделу 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития(Аудиторная работа).

Название: Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.

Задание: Тест на выносливость -3000 м.

Комплект оценочных заданий № 5 по Разделу 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития(Аудиторная работа).

Название: Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни.

Задание: Составить комплекс круговой тренировки на основные группы мышц.

Комплект оценочных заданий №6 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки, Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка(Аудиторная работа).

Название: Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.

Задание: Выполнить специальные беговые упражнения.

Комплект оценочных заданий №7 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки, Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка(Аудиторная работа).

Название: Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.

Задание: Тест –метание гранаты на дальность.

Комплект оценочных заданий №8 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки, Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка(Аудиторная работа).

Название: Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.

Задание: Тест- 400 м. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.(4x100).

Комплект оценочных заданий №9 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки, Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка(Аудиторная работа).

Название: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы.

Задание: Выполнить тест -60 м. Броски набивного мяча на результат.

Комплект оценочных заданий №10 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки, Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка(Аудиторная работа).

Название: Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места и с разбега.

Задание: Выполнить тест прыжок в длину с места из 3 попыток.

Комплект оценочных заданий №11 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки, Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (Аудиторная работа).

Название: Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей.

Задание: Выполнить специальные прыжковые упражнения. Кросс 3000м - юноши, 2000 м – девушки.

Комплект оценочных заданий №12 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки, Тема 2.2. Гимнастика (Аудиторная работа).

Название: Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши).

Задание: Выполнить круговую тренировку с использование отягощения набивной мяч, гантели, гриф.

Комплект оценочных заданий №13 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки, Тема 2.2. Гимнастика (Аудиторная работа).

Название: Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы.

Задание: Выполнить упражнения на высокой перекладине: выход силой, подъем переворотом.

Комплект оценочных заданий №14 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки, Тема 2.2. Гимнастика (Аудиторная работа).

Название: Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.

Задание: Составить комплекс производственной гимнастики и продемонстрировать.

Комплект оценочных заданий № 15 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки, Тема 2.3. Атлетическая гимнастика (Аудиторная работа).

Название: Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.

Задание: составить и выполнить комплекс круговой тренировки из 8 станций.

Комплект оценочных заданий № 16 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки, Тема 2.3. Атлетическая гимнастика (Аудиторная работа).

Название: Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой.

Задание: Контрольное упражнение – жим штанги лежа и приседание со штангой.

Комплект оценочных заданий № 17 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки, Тема 2.3. Атлетическая гимнастика (Аудиторная работа).

Название: Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями.

Задание: Выполнить комплекс круговой тренировки со свободными отягощениями.

Комплект оценочных заданий № 18 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки, Тема 2.3. Атлетическая гимнастика (Аудиторная работа).

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

Задание: Выполнить круговую тренировку с использованием тренажеров и собственный вес.

Комплект оценочных заданий №19 по Разделу 3. Спортивные игры, Тема 3.1. Волейбол (Аудиторная работа).

Название: Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.

Задание: Выполнить имитацию техники перемещения, стоек . Передачи мяча в парах верхняя и нижняя .

Комплект оценочных заданий №20 по Разделу 3. Спортивные игры, Тема 3.1. Волейбол (Аудиторная работа).

Название: Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча.

Задание: Передача мяча в тройках с перемещение через сетку. Нижняя прямая подача мяча, верхняя подача мяча.

Комплект оценочных заданий №21 по Разделу 3. Спортивные игры, Тема 3.1. Волейбол (Аудиторная работа).

Название: Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара.

Задание: Нападающий удар с зоны 2, 4. Упражнения для отработки подбора мяча от сетки.

Комплект оценочных заданий №22 по Разделу 3. Спортивные игры, Тема 3.1. Волейбол (Аудиторная работа).

Название: Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры.

Задание: Учебная игра.

Комплект оценочных заданий №23 по Разделу 3. Спортивные игры, Тема 3.2. Баскетбол (Аудиторная работа).

Название: Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.

Задание: Выполнить перемещение по площадке в стойке баскетболиста. Ведение мяча по прямой, змейкой. Передача мяча в парах на месте одной от плеча, с отскоком, снизу, сбоку.

Комплект оценочных заданий №24 по Разделу 3. Спортивные игры, Тема 3.2. Баскетбол (Аудиторная работа).

Название: Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.

Задание: Выполнить бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча со средней дистанции. Выполнить бросок мяча в кольцо после ведения.

Комплект оценочных заданий №25 по Разделу 3. Спортивные игры, Тема 3.2. Баскетбол (Аудиторная работа).

Название: Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.

Задание: Выполнить задание с передачами мяча в тройках на месте и в движении. Взаимодействие игроков при защите и нападении.

Комплект оценочных заданий №26 по Разделу 3. Спортивные игры, Тема 3.2. Баскетбол (Аудиторная работа).

Название: отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Приём контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места».

Задание: Выполнить бросок мяча со штрафной линии одной рукой от плеча. Контрольное упражнение-бросок мяча с пяти точек.

Комплект оценочных заданий №27 по Разделу 3. Спортивные игры, Тема 3.2. Баскетбол (Аудиторная работа).

Название: отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.

Задание: Учебная игра. Групповое взаимодействие в нападении (быстрый прорыв, позиционное нападение).

Комплект оценочных заданий №28 по Разделу 3. Спортивные игры, Тема 3.3. Футбол(Аудиторная работа).

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

Задание: Выполнить упражнения с ведением и передачами мяча (эстафеты). Выполнить финт на проход-проход, финт на рывок-рывок.

Комплект оценочных заданий №29 по Разделу 3. Спортивные игры, Тема 3.3. Футбол (Аудиторная работа).

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

Задание: Выполнить упражнения в парах передачи мяча ногой с остановкой мяча различными частями стопы.

Комплект оценочных заданий №30 по Разделу 3. Спортивные игры, Тема 3.3. Футбол (Аудиторная работа).

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

Задание: Выполнить упражнения с перемещение в тройках с передачей мяча и ударом по воротам. Учебная игра.

Комплект оценочных заданий №31 по Разделу 3. Спортивные игры, Тема 3.3. Футбол (Аудиторная работа).

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

Задание: Упражнения для взаимодействия в парах, тройках в нападении.

Комплект оценочных заданий № 32 по Разделу 5. «Лыжная подготовка», Тема 5.1 «Лыжная подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.

Задание:

1. Прохождение дистанции до 3 км.

2. Прохождение отрезков дистанции для совершенствовании лыжных ходов.
3. Лыжная эстафета.

Комплект оценочных заданий № 33 по Разделу 5. «Лыжная подготовка», Тема 5.1 «Лыжная подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение ходов: полу коньковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.

Задание:

1. Прохождение дистанции до 2 км.
2. Прохождение отрезков дистанции для совершенствовании полу конькового и конькового хода.
3. Прохождение дистанции по пересеченной местности 3 км.

Комплект оценочных заданий № 34 по Разделу 5. «Лыжная подготовка», Тема 5.1 «Лыжная подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Выполнение поворотов, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.

Задание:

1. Прохождение дистанции до 2 км.
2. Выполнение поворота торможение, спуск в основной стойке.
3. Прохождение дистанции по пересеченной местности 3 км.

Комплект оценочных заданий № 35 по Разделу 5. «Лыжная подготовка», Тема 5.1 «Лыжная подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

Наименование: Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Задание: Прохождение дистанции любым ходом.

Комплект оценочных заданий № 36 по Разделу 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), Тема 4.1. ППФП обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности(Аудиторная работа).

Название: Освоение приёмов лазанья по штурмтрапу. Висы на гимнастической стенке.

Задание: выполнить висы на гимнастической скамейке. Прохождение полосы препятствий.

Комплект оценочных заданий №3 7по Разделу 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), Тема 4.1. ППФП обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности(Аудиторная работа).

Название: Метания мяча на дальность и на точность. Выброска лёгкостей.

Задание: Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель. Выполнить тренировочные упражнения метание легкости.

4.1.2. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Комплект оценочных заданий № 1 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки, Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки, Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.

2. Содержание Банка тестовых заданий.

Инструкция: выбери правильный ответ.

1. Измерить длину тела можно с помощью:

А) секундомера

Б) ростомера

В) динамометра

2. Главная опора человека при движении:

А) мышцы

Б) внутренние органы

В) скелет

3. Что такое физическое развитие?

А) Уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная ёмкость лёгких и т. д.)

Б) Мышцы, которыми человек может управлять

В) Физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость)

4. Утренняя гимнастика – это....

А) Важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений

Б) Метод быстрого просыпания

В) Один из методов похудения

5. Вид спорта, известный как «королева спорта»

А) Лёгкая атлетика

Б) Стрельба из лука

В) Художественная гимнастика

6. Вид спорта, где больше проявляется гибкость:

А) Хоккей

Б) Баскетбол

В) Фигурное катание

7. Вид спорта, где больше проявляется дыхательная функция:

А) Плавание

Б) Фехтование

В) Дартс

8. Где нельзя измерить пульс:

А) В области шеи

Б) На запястье

В) В области пупка

9. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

А) найти подходящее место и напарника

Б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения

В) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий

10. Чем характеризуется утомление?

А) отказом от работы

Б) временным снижением работоспособности организма

В) повышенной ЧСС

Г) пониженной ЧСС

11. Основные источники энергии для организма:

А) белки, витамины

Б) углеводы, жиры

В) углеводы, минеральные элементы

Г) белки, жиры

12. Бег на какую дистанцию называют – спринтерский бег?

А) 42 км

Б) 100 м

В) 800 м

Г) 1500 м

13. При метании соблюдается:

- А) круг метания
- Б) коридор метания
- В) полоса метания

14. Выполнение гимнастических упражнений с предметами называется:

- А) спортивная гимнастика
- Б) акробатика
- В) художественная гимнастика

15. Что такое гиподинамия?

- А) большая физическая нагрузка
- Б) недостаточная физическая нагрузка
- В) постоянное общение с природой

3. Таблица форм тестовых заданий

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме			
	закрытых	открытых	на соответствие	на порядок
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
100%	100	-	-	-

4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	Б	9	В
2	В	10	Б
3	А	11	Б
4	А	12	Б
5	А	13	Б
6	В	14	В
7	А	15	Б
8	В		

Комплект оценочных заданий № 2 по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки, Тема 2.2. Гимнастика, Тема 2.3. Атлетическая гимнастика (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по Разделу 2. Основные виды общей физической подготовки, Тема 2.2. Гимнастика, Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.

2. Содержание Банка тестовых заданий.

Инструкция: выбери правильный ответ.

1. Какое физическое качество развивает гимнастика:

- а) силу
- б) выносливость
- в) скорость

2. Какое физическое качество развивает гимнастика:

- а) выносливость
- б) гибкость
- в) скорость

3. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:

- а) учащиеся
- б) родители
- в) преподаватель

4. Что такое акробатическая комбинация:

- а) последовательное выполнение акробатических упражнений
- б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности
- в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности

5. Что нельзя делать при спуске с каната:

- а) прыгать с высоты
- б) спускаться аккуратно
- в) соскальзывать руками

6. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:

- а) наклон вперед из положения стоя
- б) наклон вперед из положения сидя
- в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

7. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- б) сгибание и разгибание рук стоя
- в) прыжки через скакалку за 1 минуту

8. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

- а) прыжки через скакалку за 5 минут
- б) подтягивание
- в) сгибание и разгибание рук стоя

9. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:

- а) память на движения
- б) кинестетическое движение
- в) условный рефлекс

10. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:

- а) 1, 2, 3
- б) 2, 3, 4
- в) 1, 2, 3, 4

11. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- а) все разновидности ходьбы
- б) все виды стоек
- в) все разновидности бега

12. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- а) преодоление препятствий
- б) все разновидности бега
- в) повороты, наклоны

13. Атлетическая гимнастика:

- а) прекрасное средство развития ловкости
- б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- в) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

14. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

- а) призательность, отрицательность
- б) краткость, точность, доступность
- в) формированность, развитие, совершенствование

15. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:

- а) упор

- б) вис
в) опора

16. К какому виду гимнастики относят кувырки:

- а) лёгкая атлетика
б) стретчинг
в) акробатика

17. Вис это –

- а) положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч
б) положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч
в) способ удерживания на снаряде

18. Что такое сосок?

- а) маятникообразное движение тела гимнаста вместе со снарядом
б) прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами
в) однократное, описанное выше движение, выполняемое в одном направлении

19. Дайте определение прыжку:

- а) однократное, описанное выше движение, выполняемое в одном направлении
б) преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полётом над ним
в) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении

20. Что из перечисленного может стать причиной травматизма при занятиях на гимнастических снарядах?

- а) выполнение упражнений без страховки
б) выполнение упражнений без присутствия врача
в) выполнение упражнений на самодельной перекладине

3. Таблица форм тестовых заданий

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме			
	закрытых	открытых	на соответствие	на порядок
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
100%	100	-	-	-

4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	А	11	Б
2	Б	12	В
3	В	13	В
4	А	14	Б
5	А	15	В
6	Б	16	В
7	А	17	А
8	Б	18	Б
9	А	19	Б
10	В	20	А

Комплект оценочных заданий № 2 по Разделу 3. Спортивные игры, Тема 3.1. Волейбол(Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по Разделу 3. Спортивные игры, Тема 3.1. Волейбол.

2. Содержание Банка тестовых заданий.

Инструкция: выбери правильный ответ.

1. Что означает слово волейбол?
 - А) рука и мяч
 - Б) сетка и мяч
 - В) удар с лёту и мяч
 - Г) удар рукой и мяч
2. С чего начинается игра в волейболе?
 - А) с подачи
 - Б) с передачи
 - В) с подбрасывания арбитром над сеткой
 - Г) с вбрасывания арбитром на одну из сторон
3. Какой удар в волейболе называется нападающим?
 - А) любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
 - Б) любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
 - В) любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
 - Г) любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)
4. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?
 - А) игра ногой
 - Б) удар при поддержке партнёра
 - В) 4 удара
 - Г) последовательное касание разными частями тела
5. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?
 - А) 10
 - Б) 12
 - В) 14
 - Г) 16
6. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?
 - А) 12
 - Б) 16
 - В) 18
 - Г) 24
7. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:
 - А) игра без номеров
 - Б) игра в холодную погоду в тренировочных костюмах
 - В) игра в очках
 - Г) игра босиком
8. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?
 - А) 3
 - Б) 4
 - В) 5
 - Г) 6
9. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?
 - А) 3:2
 - Б) 3:1
 - В) 3:0
 - Г) 4:0
10. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?
 - А) 3
 - Б) 4

В) 5

Г) 6

11. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

А) 1

Б) 2

В) 5

Г) 6

12. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

А) 3

Б) 4

В) 5

Г) 6

13. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

А) три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком

Б) три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой

В) единовременное касание мяча разными частями тела

Г) удар при поддержке

14. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

А) 10

Б) 8

В) 5

Г) 3

15. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

А) блокирование подачи соперника

Б) удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке

В) три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков

Г) несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

16. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

А) 1

Б) 2

В) 3

Г) 4

17. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

А) капитан команды

Б) игрок, вышедший на замену

В) игрок, имеющий предупреждение

Г) либеро

18. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?

А) 2:0

Б) 2:1

В) 2:2

Г) любой из вышеуказанных

19. Что из перечисленного не запрещается либero в волейболе?

А) выполнять подачу

Б) выполнять блокирование

В) выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки

Г) выходить на замену неограниченное количество раз

20. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?

А) жёлтая карточка

Б) красная карточка

В) жёлтая и красная карточки вместе

Г) жёлтая и красная карточки раздельно

21. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?

А) предупреждение

Б) замечание

В) удаление

Г) дисквалификация

22. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?

А) поднять два больших пальца вверх

Б) скрестить руки на груди

В) опустить обе руки вдоль тела

Г) выпрямить обе руки в стороны

23. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

А) мяч «в площадке»

Б) мяч «за»

В) переигровка

Г) потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

24. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?

А) подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо

Б) подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко

В) подача переходит сопернику, и соперник получает очко

Г) подача переходит сопернику и соперник два очка

3. Таблица форм тестовых заданий

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме			
	закрытых	открытых	на соответствие	на порядок
	шт.	%	шт.	%
100%	100	-	-	-

4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	В	13	Г
2	А	14	Б
3	Г	15	А
4	А	16	Б
5	Б	17	Г
6	Г	18	В
7	А	19	Г
8	В	20	Г
9	Г	21	В
10	Г	22	Б
11	А	23	А
12	Г	24	В

Комплект оценочных заданий № 3 по Разделу 3. Спортивные игры, Тема 3.2. Баскетбол (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по Разделу 3. Спортивные игры, Тема 3.2. Баскетбол.

2. Содержание Банка тестовых заданий

Инструкция: выбери правильный ответ

1. Кто придумал баскетбол, как игру?

- А) Джеймс Нейсмит
- Б) Пьер де Кубертен
- В) Хольгер Нильсен
- Г) Уильям Дж. Морган

2. В какой стране изобрели баскетбол?

- А) Англия
- Б) Бразилия
- В) Испания
- Г) США

3. Как начинается игра в баскетбол?

- А) Вбрасыванием из-за лицевой линии
- Б) Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
- В) Вбрасыванием от середины боковой линии
- Г) Спорным броском в центральном круге

4. Что означает слово «баскетбол»?

- А) «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
- Б) «Бакс (доллар)+мяч»
- В) «Бас (мужской голос) +мяч»
- Г) «Корзина+мяч»

5. Какие размеры баскетбольной площадки?

- А) 18x9м
- Б) 23,77x10,97м
- В) 28x15м
- Г) 40x20м

6. Если травмированного игрока не меняют, а оказывают ему медицинскую помощь, то:

- А) ему записывается персональный фол
- Б) его команде записывается использование 1-минутного перерыва
- В) команде-сопернику записывается 1 очко
- Г) команда-соперник получает право на 1 штрафной бросок.

7. Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 6

8. Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи?

- А) Выход мяча за боковую линию.
- Б) Выход мяча за лицевую линию.
- В) Спорный мяч.
- Г) Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья.

9. Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?

- А) спорный мяч.
- Б) вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча.
- В) вбрасывание той команды, на чьём щите застрял мяч.
- Г) вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим.

10. Какой цены заброшенного мяча не существует?

- А) 1 очко
- Б) 2 очка
- В) 3 очка
- Г) 4 очка.

11. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?

- А) Засчитает очки сопернику.
 Б) Назначит спорный.
 В) Назначит вбрасывание в пользу соперника.
 Г) Назначит штрафной бросок в пользу соперника.
12. Какой счёт фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение)?
 А) 1:0
 Б) 10:0
 В) 15:0
 Г) 20:0
13. При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру?
 А) 1
 Б) 2
 В) 3
 Г) 4
14. Какое решение должен принять арбитр, если мяч касается обратной стороны щита?
 А) Назначить штрафной бросок в кольцо той команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.
 Б) Назначить вбрасывание против команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.
 В) Назначить вбрасывание против той команды, в чей щит попал мяч.
 Г) Назначить спорный мяч.
15. Какое решение должен принять судья, если игрок обороняющейся команды совершает помеху мячу (касается рукой щита или корзины) после выполненного соперником броска?
 А) Присудить фол провинившемуся игроку и вбрасывание из-за боковой линии в пользу пострадавшей команды.
 Б) Присудить штрафные броски в пользу пострадавшей команды.
 В) Присудить фол провинившемуся игроку и назначить штрафные броски в пользу пострадавшей команды.
 Г) Засчитать попадание мяча в кольцо.
16. Какая нога считается опорной, если игрок поймал мяч, касаясь пола обеими ногами?
 А) Нога, что ближе к мячу.
 Б) Нога, которая более согнута.
 В) Нога, которая более выпрямлена.
 Г) Любая нога.
17. Какое действие игрока с мячом в руках не является нарушением?
 А) Скольжение.
 Б) Перекатывание.
 В) Попытка подняться.
 Г) Ведение после приземления на обе ноги.
18. Каким жестом судья демонстрирует удачный трёхочковый бросок?
 А) Тремя пальцами одной руки.
 Б) Двумя пальцами одной руки+ одним пальцем второй руки
 В) Тремя пальцами одной руки+ тремя пальцами другой руки
 Г) Двумя пальцами одной руки+ двумя пальцами другой руки.
19. Какой термин (определение) не существует?
 А) Мёртвый мяч.
 Б) Живой мяч.
 В) Вне игры.
 Г) Штрафной бросок.
20. Какое время ограничения не применяется?

- А) 3 секунды
 Б) 5 секунд
 В) 8 секунд.
 Г) 10 секунд.

3. Таблица форм тестовых заданий

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме			
	закрытых	открытых	на соответствие	на порядок
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
100%	100	-	-	-

4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	Г	11	А
2	Г	12	Г
3	Г	13	Б
4	Г	14	Б
5	В	15	Г
6	Б	16	Г
7	В	17	Г
8	Г	18	В
9	А	19	В
10	Г	20	Г

Комплект оценочных заданий № 4 по Разделу 4. «Лыжная подготовка», Тема 4.1 «Лыжная подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по Разделу 4. «Лыжная подготовка», Тема 4.1 «Лыжная подготовка».

2. Содержание Банка тестовых заданий.

Инструкция: выбери правильный ответ.

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- а. Франция, Бельгия, Германия
 б. Швеция, Норвегия, Финляндия
 в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

- а. 1956г, Италия
 б. 1924г, Франция
 в. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:

- а. попеременный двухшажный
 б. попеременный четырехшажный
 в. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- а. Коньковый
 б. Классический
 в. Четырехшажный

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

- а. Слалом, лыжные гонки
 б. Прыжки с трамплина, биатлон

- в. Фристайл, скоростной спуск
 г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина
6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?
 а. 70
 б. 50
 в. 40
7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?
 а. 30
 б. 50
 в. 40
8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:
 а. ног
 б. туловища
 в. рук
 г. произвольно
9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:
 а. двухшажный
 б. трехшажный
 в. четырехшажный
10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:
 а. поворота на месте
 б. подъемов и спусков
 в. ступающего и скользящего шага
11. Самый удобный способ подъема наискось:
 а. «елочка»
 б. «лесенка»
 в. «полуёлочка»
12. Выбор способа подъема в гору зависит от:
 а. крутизны склона
 б. длины палок
 в. длины лыж
13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевают:
 а. «лесенкой»
 б. «елочкой»
 в. беговым шагом
14. Определить на рисунке торможение «плугом»:
 а. 
 б. 
 в. 
15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?
 а. армрестлинг
 б. биатлон
 в. бобслей
16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнять возможности называют:
 а. Голкипер
 б. Гандикап
 в. Предварительный старт
17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
 а. нет, обязан уступить в любом случае

б. можно

в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

а. касанием рукой лыжника

б. касание палкой лыж соперника

в. наездом на пятки лыж соперника

г. голосом

19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

а. одиночным

б. парным

в. общим

20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

а. коньковый

б. классический

21. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

а. увеличить скорость

б. сохранить скорость

в. сохранить равновесие

22. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

а. впереди креплений

б. на уровне креплений

в. позади креплений

23. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

а. общий

б. одиночный или парный

в. групповой

24. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

а. быстроту

б. силу

в. выносливость

3. Таблица форм тестовых заданий

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме			
	закрытых	открытых	на соответствие	на порядок
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
100%	100	-	-	-

4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	Б	13	Б
2	Б	14	А
3	А	15	Б
4	А	16	Б
5	Г	17	В
6	Б	18	Г
7	А	19	А
8	В	20	Б
9	А	21	А

10	В	22	Б
11	В	23	Б
12	А	24	В

4.2. Задания для промежуточной аттестации

Перечень

вопросов и практических заданий для подготовки к дифференцированному зачету по
учебной дисциплине «ОГСЭ.05 Физическая культура»
для обучающихся по специальности 26.02.06
«Эксплуатация судового электрооборудования и
средств автоматики»

Перечень вопросов:

- Цели и задачи физической культуры в специальных медицинских группах.
- Характеристика здорового образа жизни и его составляющие.
- Методы самоконтроля функционального состояния организма.
- Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности.
- Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечнососудистой системы.
- Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
- Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
- Упражнения для повышения функционального состояния организма.
- Основы техники бега на средние дистанции.
- Физическая культура в профессиональной деятельности.
- Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
- Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
- Строевые упражнения. Перестроения и передвижения.
- Гимнастика: упражнение в висах и упорах.
- Лёгкая атлетика: основы техники прыжка в длину.
- Бег в сочетании с ходьбой.
- Баскетбол. Элементы тактики нападения и защиты.
- Волейбол. Элементы тактики нападения и защиты.
- Комплекс производственной гимнастики.
- Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
- Основы техники бега на короткие дистанции.

Перечень практических заданий

- Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности юношей.

Характеристика практического занятия	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

- Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности девушек.

Характеристика практического занятия	Оценка в баллах
--------------------------------------	-----------------

	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	18	16	14	12	10