



**Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
Беломорско-Онежский филиал
ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

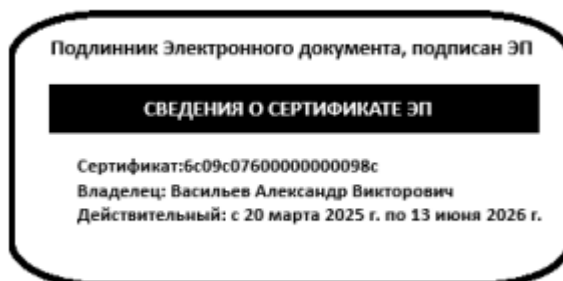
**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА


**по специальности
26.02.03 СУДОВОЖДЕНИЕ**

**квалификация
ТЕХНИК-СУДОВОДИТЕЛЬ**



**ПЕТРОЗАВОДСК
2025**

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по учебно-методической
и воспитательной работе
Беломорско-Онежского филиала «ГУМРФ
имени адмирала С.О. Макарова»


Л.М. Каторина

17 июня 2025

УТВЕРЖДЕНА
Директор Беломорско-Онежского филиала
«ГУМРФ имени адмирала
С.О. Макарова»


А.В. Васильев

17.06. 2025

ОДОБРЕНА
на заседании методического совета
Беломорско-Онежского филиала «ГУМРФ
имени адмирала С.О. Макарова»

Протокол от 16.06.2025 № 4

Председатель  С.И. Мартынова

РАЗРАБОТЧИКИ:

Иванова Елена Петровна – преподаватель физической культуры Беломорско-Онежского филиала.

Боровская Мария Владимировна – председатель цикловой комиссии социально-гуманитарных дисциплин Беломорско-Онежского филиала.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, образования (далее - ФГОС СПО) по специальности 26.02.03 Судовождение, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.12.2024 г. № 872 (зарегистрирован в Минюсте России от 21.01.2025 г. рег. № 80985), по специальности 26.02.03 Судовождение, профессиональным стандартом 17.015 «Судоводитель-механик», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 № 612н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.10.2015, рег. № 39273), профессиональным стандартом «Матрос», утверждённым приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 3 декабря 2019 г. N 763н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 02.06.2020 № 58543), примерной образовательной программой государственного реестра ПОП, с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года, примерной программы воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	5
3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ	9
4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

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 зачёта.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Код и формулировка компетенции	Умения, знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

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

2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля
Расчётная задача	Контрольная работа, индивидуальное домашнее задание, лабораторная работа, практические занятия, дифференцированный зачёт, экзамен
Практическое задание	Лабораторная работа, практические занятия, дифференцированный зачёт, экзамен
Тест, тестовое задание	Тестирование, дифференцированный зачёт, экзамен
Проектное задание	Учебный проект, исследовательский, обучающий, сервисный, социальный творческий, рекламно-презентационный

Элементы знаний и умений

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	
освоенные умения	
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.
усвоенные знания	
З1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З2	основы здорового образа жизни
З3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии
З4	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Тип контрольного задания						
	У1	У2	У3	З1	З2	З3	З4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ							
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР

профессиональной подготовке студентов							
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика							
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Раздел 3. Волейбол							
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 3.2. Приемы и	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР

передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП							
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 3.6. Основы методики судейства	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Раздел 4. Баскетбол							
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 4.5. Тактика игры в защите и	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР

нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам							
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Раздел 5. Гимнастика							
Тема 5.1. Строевые приемы	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт Упражнения на бревне (девушки). ППФП	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Раздел 6. Бадминтон							
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 6.2. Подачи	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 6.3. Нападающий удар	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Тема 6.4.	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР

Судейство соревнований по бадминтону							
Раздел 7. Настольный теннис							
Тема 7.1. Настольный теннис	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Раздел 8. Лыжная подготовка							
Тема 8.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)							
Тема 9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР
Промежуточная аттестация	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

Условные обозначения:

- ФО – фронтальный (устный) опрос;
- ТК – тестовый контроль;
- ОК – проверка опорных конспектов;
- ИЗ – выполнение индивидуальных заданий;
- ПР – выполнение практической работы;
- ДЗ – дифференцированный зачёт

3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ

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

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

Критерии оценки выполненного практического задания

Оценка 5 («отлично») ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и

недочётов.

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

Оценка 3 («удовлетворительно») ставится, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочётов, не более одной грубой и одной не грубой ошибки, не более трёх негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трёх недочётов, при наличии четырёх-пяти недочётов.

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

Критерии оценки ответов в ходе устного опроса

Оценивается правильность ответа обучающегося на один из приведённых вопросов. При этом выставляются следующие оценки:

«Отлично» выставляется при соблюдении обучающимся следующих условий:

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

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

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

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие логического и информационного содержания ответа;
- допущены один-два недочёта при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя;
- допущены ошибка или более двух недочётов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные по замечанию преподавателя.

«Удовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала, имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии и выкладках, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- обучающийся не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме;
- при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

«Неудовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии и иных выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- обучающийся обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого учебного материала или не смог ответить ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу.

Критерии оценки составления и оформления опорных конспектов

В ходе проверки преподавателем опорные конспекты оцениваются по следующим критериям:

1. Соответствие содержания теме.
2. Правильная структурированность информации.
3. Наличие логической связи изложенной информации.
4. Аккуратность и грамотность изложения.
5. Работа сдана в срок.

Каждый критерий оценивается по 5-балльной шкале. При выставлении оценки за опорный конспект выводится среднее значение оценки по пяти перечисленным критериям, округляемое до целого значения (до оценки) по правилам округления.

Критерии оценки выполнения практических работ и индивидуальных (в т.ч. зачётных) заданий:

1. Задание считается выполненным безупречно, если результат практической работы получен при правильном ходе решения задания и аккуратном выполнении.

2. Задание считается невыполненным, если обучающийся не приступил к его выполнению или допустил в нем погрешность, считающуюся, в соответствии с целью работы, ошибкой.

В ходе оценивания выполнения практических и индивидуальных заданий используется пятибалльная система оценок. Положительная оценка («3», «4», «5») выставляется, когда обучающийся показал владение основным умениями в рамках выполнения практической работы или индивидуального задания:

1. «Отлично» выставляется при соблюдении следующих условий:

- обучающийся самостоятельно выполнил все этапы решения задач в рамках выполнения практических и индивидуальных заданий;
- работа выполнена полностью и получен верный ответ или иное требуемое представление результата работы.

2. «Хорошо» выставляется при соблюдении следующих условий:

- работа выполнена полностью, но при выполнении обнаружилось недостаточное владение навыками работы с инструментарием (оборудование, приборы и т.п.) в рамках поставленной задачи;
- правильно выполнена большая часть работы (свыше 85 %);
- работа выполнена полностью, но использованы наименее оптимальные подходы к решению поставленной задачи.

3. «Удовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

- работа выполнена не полностью, допущено более трёх ошибок, но обучающийся

владеет основными навыками работы с инструментарием (оборудование, приборы и т.п.), требуемым для решения поставленной задачи.

4. «Неудовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

– допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не владеет обязательными знаниями, умениями и навыками работы на ПК или значительная часть работы выполнена не самостоятельно.

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

4.1 Текущий контроль

4.1.1 ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА (ЗАНЯТИЕ)

№	Тема практической работы (занятия)	Количество часов
1.	Практическое занятие. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1
2.	Практическое занятие. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1
3.	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6
4.	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4
5.	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	4
6.	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4
7.	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 «согнув ноги», бег на выносливость	4
8.	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4
9.	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4
10.	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4

11.	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4
12.	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	4
13.	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	4
14.	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2
15.	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2
16.	Практическое занятие. Игра по правилам	2
17.	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4
18.	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4
19.	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4
20.	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4
21.	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам баскетбола	4
22.	Практическое занятие. Игра по правилам	4
23.	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2
24.	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4
25.	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	2
26.	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	6
27.	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП.	2
28.	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2
29.	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	2
30.	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2
31.	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1
32.	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1
33.	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2

34.	Практическое занятие. Отработка подач	2
35.	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2
36.	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2
37.	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	1
38.	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1
39.	Практическое занятие. Игра по правилам	2
40.	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	6
41.	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	4
42.	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2
43.	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	4
44.	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	2
45.	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2
46.	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2
47.	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2
48.	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2
49.	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	6
50.	Дифференцированный зачёт	2

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

Тема: Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». (1 час)

Цель: сформировать понимание роли физической культуры в профессиональном развитии и повседневной жизни.

Время выполнения: 1 академический час

Содержание работы:

1. Подготовить краткий доклад (3–5 минут) о взаимосвязи физической культуры и выбранной профессии (на примере 2–3 профессий).
2. Составить таблицу «Влияние двигательной активности на организм»:
 - колонка 1 — системы организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная и т.д.);
 - колонка 2 — положительное влияние регулярных занятий;
 - колонка 3 — последствия гиподинамии.
3. Разработать рекомендации по организации физкультурных пауз для студентов разных специальностей (2–3 варианта).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

Тема: Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля

Цель: Освоить принципы самоконтроля и планирования самостоятельных занятий.

Время выполнения: 1 академический час

Содержание работы:

1. Выполните тесты (контрольные нормативы): 6 мин бег, сила кисти, челночный бег, подтягивание.
2. Оцените свои результаты.
3. На основании проведенного исследования, выявите наиболее приемлемые системы упражнений или вид спорта для индивидуальных занятий.

Критерии оценивания: смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3

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

Цель: изучить и отработать технику бега на короткие дистанции.

Время выполнения: 6 академических часов

Содержание работы:

1. Отработка низкого старта (имитация, старт по команде);
2. Стартовое ускорение (3–5 попыток по 15–20 м);
3. Бег по дистанции (3–4 отрезка по 60 м с фиксацией времени);
4. Финиширование (имитация броска на ленточку).
5. Выполнение низкого старта и ускорения на 30 м (оценка техники);
6. забег на 60 м с низкого старта (фиксация результата).

Критерии оценивания: смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4

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

Цель: развить выносливость и отработать технику длительного бега

Время выполнения: 4 академических часа

Содержание работы:

1. Разминка (10–15 минут): общеразвивающие упражнения, динамическая растяжка.
2. Кросс (15–20 минут):
 - a. равномерный бег в зоне умеренной интенсивности (ЧСС 140–160 уд./мин);
 - b. контроль техники (работа рук, постановка стопы, дыхание).
3. Интервальный бег (2 серии):
 - a. 2 × (400 м быстро + 200 м медленно);
 - b. фиксация времени на отрезках.
4. Заминка (10 минут): ходьба, статическая растяжка.

Критерии оценивания: смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5

Тема: Специальные упражнения прыгуна, ОФП

Цель: развить прыгучесть и общую физическую подготовленность.

Время выполнения: 4 академических часа.

Содержание работы:

1. Комплекс ОФП (20 минут): отжимания, приседания, планка, скручивания.
2. Прыжковые упражнения:
 - a. прыжки на месте (сериями по 10–15 раз);
 - b. выпрыгивания из полуприседа (3 × 12);
 - c. многоскоки на одной/двух ногах (3 × 10 м).

3. Имитация отталкивания в прыжке в длину (5–7 попыток).

Критерии оценивания: смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6

Тема: Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега

Цель: отработать командное взаимодействие и скоростно-координационные навыки.

Время выполнения: 4 академических часа.

Содержание работы:

1. Отработка передачи эстафетной палочки:
 - а. в статике (имитация);
 - б. на месте с партнёром;
 - с. в движении (ходьба → бег).
2. Эстафетный бег 4×50 м (тренировочный вариант).
3. Челночный бег 3×10 м и 4×9 м (по 2–3 попытки).
4. Командная эстафета 4×100 м (зачёт).

Критерии оценивания: смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7

Тема: 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 «согнув ноги», бег на выносливость.

Цель: оценить уровень физической подготовленности.

Время выполнения: 4 академических часа

Содержание работы:

1. Тестирование по нормативам (каждый студент выполняет 3–4 теста):
2. спринт (30/60/100 м);
3. средние дистанции (400/500/1000 м);
4. прыжок в длину (с места/разбега);
5. кросс (2000/3000 м).
6. Фиксация результатов в сводной таблице.
7. Сравнение с нормативами учебной программы.

Критерии оценивания: смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 8 – 10

Тема:

Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП

Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП

Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

Цель: развить силу, выносливость и координацию, навык владения мячом.

Время выполнения: по 4 академических часа

Содержание работы:

1. Круговая тренировка (3 круга):
 - a. отжимания (3 × 15);
 - b. приседания (3 × 20);
 - c. планка (3 × 60 с);
 - d. подъёмы ног в висе (3 × 12).
2. Упражнения с собственным весом и инвентарём (гантели, эспандеры).
3. Тестирование силовых показателей (количество повторений до отказа).
4. Обучение стойке и перемещениям.
5. Отработка подач и передач.
6. Нападающие удары и блокирование

Критерии оценивания: смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 11 – 16

Тема:

11	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4
12	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	4
13	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	4
14	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2
15	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2
16	Практическое занятие. Игра по правилам	2

Содержание работы:

1. Обучение стойке и перемещениям.
2. Отработка подач и передач.
3. Нападающие удары и блокирование.
4. Учебная игра:
 - a. по упрощённым правилам;
 - b. по официальным правилам.

Критерии оценивания: смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 17 – 20

Тема:

17	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4
18	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4
19	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4
20	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4

Цель: развить силу, выносливость и координацию, навык владения мячом.

Содержание работы:

1. Круговая тренировка (3 круга):
 - a. отжимания (3 × 15);
 - b. приседания (3 × 20);
 - c. планка (3 × 60 с);
 - d. подъёмы ног в висе (3 × 12).
2. Упражнения с собственным весом и инвентарём (гантели, эспандеры).
3. Тестирование силовых показателей (количество повторений до отказа).
4. Обучение стойке и перемещениям.
5. Отработка подач и передач.
6. Нападающие удары и блокирование

Критерии оценивания: смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 21 – 24

Тема:

21	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам баскетбола	4
22	Практическое занятие. Игра по правилам	4
23	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2
24	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4

Цель: освоить элементы баскетбола и командное взаимодействие.

Содержание работы:

1. Ведение, передачи, броски.
2. Учебная игра:
 - a. упрощённые правила;
 - b. официальные правила.
3. Судейство: правила, жесты, разбор ситуаций.
4. Контрольные тесты: штрафные броски, «дорожка», ведение змейкой.

Критерии оценивания: смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 25 – 32

Тема:

25	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	2
26	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	6
27	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП.	2
28	Практическое занятие. Разучивание и выполнение	2

	упражнений с гирями	
29	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	2
30	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2
31	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1
32	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1

Цель: развить гибкость, силу и координацию.

Содержание работы:

1. строевые приёмы;
2. акробатика (кувырки, стойки, перевороты);
3. упражнения на снарядах (бревно, брусья);
4. атлетическая гимнастика (гири, ОРУ).

Критерии оценивания: смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 33 – 39

Тема:

33	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2
34	Практическое занятие. Отработка подач	2
35	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2
36	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2
37	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	1
38	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1
39	Практическое занятие. Игра по правилам	2

Цель: сформировать комплексные навыки игры в бадминтон — от физической подготовки до судейства и участия в официальных матчах.

Содержание работы:

1. Разминка
2. Укрепление мышц
3. Отработка подач
4. Отработка атакующих ударов
5. Игровая практика и судейство

Критерии оценивания: смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 40

Тема: Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра
Цель: сформировать базовые навыки игры в настольный теннис — от техники безопасности до выполнения подач и участия в игре.

Время выполнения: 6 академических часов

Содержание работы:

1. Инструктаж по технике безопасности
2. Изучение элементов инвентаря
3. Освоение базовых элементов техники
 - a. хватки ракетки: европейская (горизонтальная) и азиатская («пером»), преимущества и ограничения;
 - b. стойки: исходная позиция (ноги слегка согнуты, центр тяжести на носках, ракетка перед собой), положение для удара справа/слева;
 - c. перемещения: шаги, выпады, приставные и скрестные шаги.
4. Обучение технике подачи
5. Отработка технических и тактических действий
6. Учебная игра
7. Разбор игры и коррекция ошибок

Критерии оценивания: смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 41 – 44

Тема:

41	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	4
42	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2
43	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	4
44	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	2

Цель: развить общую и специальную выносливость, силу и координацию, необходимые для лыжной подготовки, с использованием средств кроссовой тренировки.

Содержание работы:

1. освоение техники классических ходов:
 - a. попеременный двухшажный ход (отработка на коротких отрезках 50–100 м);
 - b. одновременный бесшажный ход;
 - c. одновременный одношажный ход;
2. отработка элементов:
 - a. согласование работы рук и ног;
 - b. техника отталкивания палками;
 - c. перенос веса тела при скольжении;

3. подъёмы:
 - a. «ёлочкой»;
 - b. «полуёлочкой»;
 - c. ступающим шагом;
4. спуски:
 - a. в высокой стойке;
 - b. в средней стойке;
 - c. в низкой стойке;
5. торможения:
 - a. плугом;
 - b. упором;
 - c. падением (в крайнем случае);
6. повороты:
 - a. переступанием;
 - b. плугом;
 - c. на параллельных лыжах;
7. тренировка выносливости: равномерное передвижение по трассе (дистанция: девушки — 3–4 км, юноши — 4–5 км, пульс 130–150 уд./мин).
8. Учебно-тренировочные задания:
 - a. эстафеты с элементами лыжной техники;
 - b. прохождение дистанции с чередованием разных ходов;
 - c. игры на лыжах («Слалом на равнине», «Быстрый лыжник»).

Критерии оценивания: смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 45 – 49

45	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2
46	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2
47	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2
48	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2
49	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	6

Цель: сформировать и усовершенствовать двигательные навыки, необходимые в профессиональной деятельности.

Содержание работы:

1. сила: отжимания, приседания, тяга;
2. выносливость: бег на месте, прыжки, работа на велотренажёре;
3. быстрота: челночный бег, упражнения на реакцию;
4. ловкость: координационная лестница, балансирующие платформы;
5. гибкость: динамическая и статическая растяжка.

Критерии оценивания: смотрите таблицу нормативов (Приложение №1)

2 курс 3 семестр (контрольные нормативы)

Норматив/оценка	«5»	«4»	«3»
Бег 100м. (ю.)	13.5	14.0	15.1
Бег 100м. (д.)	16.3	16.9	17.7
Метание гранаты 700гр. (ю.)	35	30	28
Метание гранаты 500гр. (д.)	22	20	16
Бег 1км. (ю.)	3.30	3.45	4.10
Бег 500м. (д.)	1.45	2.00	2.10
Бег 3км. (ю.)	14.00	14.30	15.00
Бег 2км. (д.)	11.50	12.30	13.10
Баскетбол:			
1.техника владения мячом (ведение правой и левой рукой)	Визуальное оценивание	Визуальное оценивание	Визуальное оценивание
2.штрафной бросок (из 5 бросков – считаются попадания в кольцо)	4	3	2
Волейбол:			
1.техника приёма и передачи мяча (в парах через сетку)	Визуальное оценивание	Визуальное оценивание	Визуальное оценивание
2.подача мяча через сетку (из 5 подач – попадания на поле)	4	3	2

2 курс 4 семестр (контрольные нормативы)

Норматив/оценка	«5»	«4»	«3»
Бег на лыжах			
3км (ю.)	17.30	19.30	22.30
2км (д.)	14.30	16.30	19.30

Бег на лыжах			
5км (ю.)	27.00	30.00	32.00
3км (д.)	20.30	22.30	25.30
Гимнастика.			
<u>Юноши:</u> Техника исполнения комбинации на брусьях и перекладине, лазание по канату без помощи ног	Визуальное оценивание	Визуальное оценивание	Визуальное оценивание
<u>Девушки:</u> Техника исполнения комбинации по акробатике:	Визуальное оценивание	Визуальное оценивание	Визуальное оценивание
Прыжки на скакалке за 1 мин.:	160	140	120
упражнение на пресс за 30 сек.	26	21	16
Подтягивание (ю.)	11	9	7
Отжимание (д.)	25	16	11
Прыжок в длину с места (ю.)	220	210	200
Прыжок в длину с места (д.)	180	170	160
Бег 100м (ю.)	13.5	14.0	15.1
Бег 100м (д.)	16.3	16.9	17.7
Бег 3км (ю.)	14.00	14.30	15.00
Бег 2км (д.)	11.50	12.30	13.10
Метание гранаты (ю.)	35	30	28
Метание гранаты (д.)	22	20	16
Прыжок в длину с разбега (ю.)	410	400	360
Прыжок в длину с разбега (д.)	300	280	260

3 курс 5 семестр (контрольные нормативы)

Норматив/оценка	«5»	«4»	«3»
Бег на лыжах			
3км (ю.)	17.30	19.30	22.30
2км (д.)	14.30	16.30	19.30
Бег на лыжах			
5км (ю.)	27.00	30.00	32.00
3км (д.)	20.30	22.30	25.30
Гимнастика.			
<u>Юноши:</u>	Визуальное оценивание	Визуальное оценивание	Визуальное оценивание
Техника исполнения комбинации на брусках и перекладине, лазание по канату без помощи ног			
<u>Девушки:</u>	Визуальное оценивание	Визуальное оценивание	Визуальное оценивание
Техника исполнения комбинации по акробатике:			
Прыжки на скакалке	160	140	120
за 1 мин.:			
упражнение на пресс	28	22	18
за 30 сек.			
Подтягивание (ю.)	12	9	7
Отжимание (д.)	26	18	15
Прыжок в длину с места(ю.)	225	215	200
Прыжок в длину с места (д.)	180	170	160
Бег 100м (ю.)	13.5	14.0	15.1
Бег 100м (д.)	16.3	16.9	17.7

Бег 3км (ю.)	14.00	14.30	15.00
Бег 2км (д.)	11.50	12.30	13.10
Метание гранаты (ю.)	35	30	28
Метание гранаты (д.)	22	20	16
Прыжок в длину с разбега (ю.)	410	400	360
Прыжок в длину с разбега (д.)	300	280	260

3 курс 6 семестр (контрольные нормативы)

Норматив/оценка	«5»	«4»	«3»
Бег на лыжах			
3км (ю.)	17.30	19.30	22.30
2км (д.)	14.30	16.30	19.30
Бег на лыжах			
5км (ю.)	27.00	30.00	32.00
3км (д.)	20.30	22.30	25.30
Гимнастика.			
<u>Юноши:</u> Техника исполнения комбинации на брусьях и перекладине, лазание по канату без помощи ног	Визуальное оценивание	Визуальное оценивание	Визуальное оценивание
<u>Девушки:</u> Техника исполнения комбинации по акробатике:	Визуальное оценивание	Визуальное оценивание	Визуальное оценивание
Прыжки на скакалке за 1 мин.:	160	140	120
упражнение на пресс за 30 сек.			

	28	22	18
Подтягивание (ю.)	12	9	7
Отжимание (д.)	26	18	15
Прыжок в длину с места (ю.)	225	215	200
Прыжок в длину с места (д.)	180	170	160
Бег 100м (ю.)	13.5	14.0	15.1
Бег 100м (д.)	16.3	16.9	17.7
Бег 3км (ю.)	14.00	14.30	15.00
Бег 2км (д.)	11.50	12.30	13.10
Метание гранаты (ю.)	35	30	28
Метание гранаты (д.)	22	20	16
Прыжок в длину с разбега (ю.)	410	400	370
Прыжок в длину с разбега (д.)	300	280	260

4 курс 7 семестр (контрольные нормативы)

Норматив/оценка	«5»	«4»	«3»
Баскетбол:			
1.броски мяча в кольцо с места со средней дистанции (из 7 бросков считаются попадания):	5	4	3
2.броски мяча в кольцо из - под кольца за 30 сек. (считаются попадания)	15	10	8
Волейбол:			
1.техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу (через сетку в парах – считается количество передач):	50	30	10
2.подача мяча через сетку по 6 зонам (из 6 подач считается попадания в	4	3	2

разные зоны)			
Бег на лыжах			
3км (ю.)	17.30	19.30	22.30
2км (д.)	14.30	16.30	19.30
Бег на лыжах			
5км (ю.)	27.00	30.00	32.00
3км (д.)	20.30	22.30	25.30
Подтягивание (ю.)	12	10	8
Отжимания (д.)	28	20	18
Прыжок в длину с места (ю.)	225	215	210
Прыжок в длину с места (д.)	185	175	165
Бег 100м (ю.)	13.5	14.0	15.1
Бег 100м (д.)	16.3	16.9	17.7
Бег 3км (ю.)	13.30	14.30	15.00
Бег 2км (д.)	11.50	12.30	13.10
Метание гранаты (ю.)	35	32	28
Метание гранаты (д.)	23	21	18
Прыжок в длину с разбега (ю.)	430	410	400
Прыжок в длину с разбега (д.)	310	290	270

4 курс 8 семестр (контрольные нормативы)

Норматив/оценка	«5»	«4»	«3»
Баскетбол:			
1.броски мяча в кольцо с места со средней дистанции (из 7 бросков считаются попадания):	5	4	3
2.броски мяча в кольцо из - под кольца за 30 сек. (считаются)	15	10	8

попадания)			
Волейбол:			
1.техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу (через сетку в парах – считается количество передач):	50	30	10
2.подача мяча через сетку по 6 зонам (из 6 подач считается попадания в разные зоны)	4	3	2
Бег на лыжах			
3км (ю.)	17.30	19.30	22.30
2км (д.)	14.30	16.30	19.30
Бег на лыжах			
5км (ю.)	27.00	30.00	32.00
3км (д.)	20.30	22.30	25.30
Подтягивание (ю.)	12	10	8
Отжимания (д.)	28	20	18
Прыжок в длину с места (ю.)	230	220	215
Прыжок в длину с места (д.)	185	175	160
Бег 100м (ю.)	13.3	13.9	15.0
Бег 100м (д.)	16.2	16.7	17.5
Бег 3км (ю.)	13.30	14.30	15.00
Бег 2км (д.)	11.30	12.30	13.00
Метание гранаты (ю.)	35	32	28
Метание гранаты (д.)	23	21	18
Прыжок в длину с разбега (ю.)	430	410	400
Прыжок в длину с разбега (д.)	310	290	270

Норматив/оценка	«5»	«4»	«3»
Баскетбол:			
1.броски мяча в кольцо с места со средней дистанции (из 7 бросков считаются попадания):	5	4	3
2.броски мяча в кольцо из - под кольца за 30 сек. (считаются попадания)	15	10	8
Волейбол:			
1.техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу (через сетку в парах – считается количество передач):	50	30	10
2.подача мяча через сетку по 6 зонам (из 6 подач считается попадания в разные зоны)	4	3	2
Бег на лыжах			
3км (ю.)	17.30	19.30	22.30
2км (д.)	14.30	16.30	19.30
Бег на лыжах			
5км (ю.)	27.00	30.00	32.00
3км (д.)	20.30	22.30	25.30
Подтягивание (ю.)	13	11	9
Отжимания (д.)	28	20	18
Прыжок в длину с места (ю.)	240	230	215
Прыжок в длину с места (д.)	185	175	160
Бег 100м (ю.)	13.0	13.5	14.0
Бег 100м (д.)	16.0	16.5	17.5
Бег 3км (ю.)	13.30	14.30	15.00
Бег 2км (д.)	11.30	12.30	13.00

Метание гранаты (ю.)	35	32	28
Метание гранаты (д.)	23	21	18
Прыжок в длину с разбега (ю.)	440	420	410
Прыжок в длину с разбега (д.)	310	290	280

4.2. Задания для промежуточной аттестации

ПЕРЕЧЕНЬ

вопросов для подготовки к дифференцированному зачёту
по учебной дисциплине ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для обучающихся по специальности 26.02.03 Судовождение

НОРМАТИВ/ОЦЕНКА	«5»	«4»	«3»
Баскетбол:			
1. броски мяча в кольцо с места со средней дистанции (из 7 бросков считаются попадания)	5	4	3
2. броски мяча в кольцо из-под кольца за 30 сек. (считаются попадания)	15	10	8
Волейбол:			
1. техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу (через сетку в парах – считается количество передач)	50	30	10
2. подача мяча через сетку по 6 зонам (из 6 подач считается попадания в разные зоны)	4	3	2
Бег на лыжах:			
3км (ю.)	17.30	19.30	22.30
2км (д.)	14.30	16.30	19.30
Бег на лыжах			
5км (ю.)	27.00	30.00	32.00
3км (д.)	20.30	22.30	25.30
Подтягивание (ю.)	13	11	8

Отжимания (д.)	28	20	18
Прыжок в длину с места (ю./ д.)	240/185	230/175	215/160
Бег 100м (ю./ д.)	13.0/16.0	13.5/16.5	14.0/17.5
Бег 3км (ю.)	13.30	14.30	15.00
Бег 2км (д.)	11.30	12.30	13.00
Метание гранаты (ю./д.)	35/23	32/21	28/18
Прыжок в длину с разбега (ю./ д.)	440/310	420/290	410/280

Список рекомендуемой литературы:

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> — Режим доступа: по подписке.
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> — Режим доступа: по подписке.