

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Приложение к рабочей программе учебной
дисциплины ОУПБ.05 Физическая культура

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Специальность – 26.02.02 Судостроение

Феодосия, 2021

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1 Назначение фонда оценочных средств (ФОС) по дисциплине

ФОС по учебной дисциплине ОУПБ.05 «Физическая культура» для студентов специальности всех специальностей – это совокупность контрольных материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения, а также и уровня сформированности всех компетенций (и их частей), закрепленных за дисциплиной в соответствии с ФГОС СПО. ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Задачи ФОС:

– управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и формированием компетенций, определенных в ФГОС СПО по специальности:26.02.02

Судостроение;

– оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/ корректирующих мероприятий;

– самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

2 Структура ФОС и применяемые методы оценки полученных знаний

2.1 Общие сведения о ФОС

Структурными элементами ФОС по дисциплине являются: входной контроль (предназначается для определения уровня входных знаний студентов), ФОС для проведения текущего контроля; задания для проведения промежуточной аттестации (контрольные нормативы), описывающие показатели, критерии и шкалу оценивания.

Текущий контроль проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы студентов.

Формы текущего контроля:

- Тестирование по темам дисциплины;
- Задания для самоподготовки обучающихся: составление и защита рефератов

Применяемые методы оценки полученных знаний по темам дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Задания для самоподготовки обучающихся	Устный опрос на лекциях по текущей теме	Практические занятия	Контрольные нормативы
Раздел 1. Теоретическая часть				
1.1 Вводное занятие: «Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	+	+		
1.2 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	+	+		
1.3 Основы здорового образа жизни.	+	+		

Физическая культура в обеспечении здоровья.				
1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	+	+		
Раздел 2 Практическая часть				
2.1 Легкая атлетика	+		+	+
2.2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	+		+	+
2.3 Спортивные игры: 2.3.1 Баскетбол	+		+	+
2.3.2 Волейбол	+		+	+
2.3.3 Мини-футбол	+		+	+
2.4 Виды спорта (по выбору): Атлетическая гимнастика	+		+	+
2.5 Легкая атлетика	+		+	+
Раздел 3 Теоретическая часть				
3.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	+	+		
3.2 Психофизиологические основы учебного и производственного труда	+	+		
3.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	+	+		
3.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	+	+		
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета				

Критерии оценивания реферата:

Оценка «зачтено» ставится, если в реферате:

- правильно сформулированы цели и задачи;
- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;
- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;
- правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;
- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;
- изложение ведется по плану;
- работа написана литературным языком, грамотно оформлена;
- имеется хорошо подобранный список использованной литературы по теме.

Оценка «не зачтено» ставится, если в реферате имеются следующие существенные недостатки:

- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;
- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника;

- недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература;
- отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы;
- изложение не соответствует плану;
- слабо аргументировано применение цитат или работа перегружена ими;
- реферат оформлен с нарушениями требований к письменным студенческим работам;
- список использованной литературы не полный или не соответствует теме реферата.

Критерии оценивания устного опроса

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показать умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания :

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности и понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка «5» ставится, если:

- 1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) понимает материал, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «4» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«3» - студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировки правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

2.2 Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Входной контроль

Основная цель создания контрольно–оценочных средств по входному контролю заключается в определении качества остаточных умений и знаний студентов, определении степени их усвоения ранее изученного учебного материала и степени готовности к освоению содержания ФГОС СПО.

Целями осуществления входного контроля являются:

- создание условий, обеспечивающих качество предоставляемых образовательных услуг;
- определение степени готовности обучающихся к освоению содержания ФГОС, выполнения требований ФГОС по программам СПО;
- определение уровня умений и знаний обучающихся, степени усвоения ими ранее изученного учебного материала;
- выявление недостатков базовой подготовки обучающихся по учебным дисциплинам и междисциплинарных курсов;

коррекция уровня подготовленности обучающихся для освоения учебного материала по основной профессиональной образовательной программе;

построение индивидуальной образовательной траектории обучающихся на основе выявленных проблем;

коррекция содержания рабочих программ и подбор технологий обучения.

Оценка уровня подготовленности юношей основного и подготовительного отделения

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в опоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

УСТНЫЙ ОПРОС НА ЛЕКЦИЯХ ПО ТЕКУЩЕЙ ТЕМЕ

Вопросы	Ссылка на источник с содержанием правильного ответа,
----------------	---

	правильные ответы.
<p>1.1 Вводное занятие: «Правила техники безопасности при занятии физической культурой».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводные по технике безопасности на занятиях физической культурой. 2. Техника безопасности до занятий физкультурой 3. Инструкция по технике безопасности во время занятий 4. Техника безопасности после занятий физической культурой 	<p>Инструкция по технике безопасности на занятии физической культурой</p>
<p>1.2 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру. Компоненты физической культуры. 2. Система мотивов в области компонент физической культуры личности. 3. Программное построение курса физического воспитания. 4. Организация учебно-воспитательного процесса. 5. Зачётные требования и обязанности студентов. 	<p>Веремьев Ю.М., Мельникова Т.В. Физическая культура Конспект лекций для студентов (курсантов) всех специальностей оч.формы обучения /сост.Ю.М.Веремьев, Т.В.Мельникова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — с. 6-11.</p>
<p>1.3 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое здоровье. 2. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. 3. Режим труда и отдыха. 4. Режим сна. 5. Активная мышечная деятельность. 6. Закаливание организма. 7. Гигиенические основы здорового образа жизни. 8. Профилактика вредных привычек. 9. Рациональное питание. 10. Принципы закаливания. 	<p>Веремьев Ю.М., Мельникова Т.В. Физическая культура Конспект лекций для студентов (курсантов) всех специальностей оч.формы обучения /сост.Ю.М.Веремьев, Т.В.Мельникова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — с. 22-26.</p>
<p>1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие и значение ППФП. 2. Структура ППФП. 3. На формирование чего направлена ППФП. 4. Есть ли взаимосвязь между процессом физического воспитания в 	<p>Веремьев Ю.М., Мельникова Т.В. Физическая культура Конспект лекций для студентов (курсантов) всех специальностей оч.формы обучения</p>

<p>вузе и ППФП. Если есть – обосновать.</p> <p>5. Перечислить необходимые условия для успешной реализации задач ППФП.</p> <p>6. Факторы, определяющие содержание ППФП (примеры).</p> <p>7. Направленность ППФП (общие и специальные требования).</p>	<p>/сост.Ю.М.Веремьев, Т.В.Мельникова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — с. 14-20.</p>
<p>1.5 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p> <p>1. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?</p> <p>2. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?</p> <p>3. Какие существуют виды диагностики?</p> <p>4. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?</p> <p>5. Каково содержание педагогического контроля?</p> <p>6. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?</p> <p>7. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?</p> <p>8. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.</p> <p>9. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки.</p> <p>10. Пробы с задержкой дыхания (проба Штанге).</p>	<p>Веремьев Ю.М., Мельникова Т.В. Физическая культура Конспект лекций для студентов (курсантов) всех специальностей оч.формы обучения /сост.Ю.М.Веремьев, Т.В.Мельникова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — с. 31-35.</p>
<p>1.6 Психофизиологические основы учебного и производственного труда</p> <p>1. Что такое утомление, переутомление, усталость?</p> <p>2. Противоречия учебной деятельности студента ?</p> <p>3. Что составляет основу работоспособности студента?</p> <p>4. Факторы влияющие на суточную работоспособность учащихся?</p> <p>5. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие?</p> <p>6. Периодичность ритмических процессов в организме?</p> <p>7. Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.</p> <p>8. Основные причины изменения состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.</p> <p>9. Профилактика умственного перенапряжения.</p> <p>10. Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?</p>	<p>Веремьев Ю.М., Мельникова Т.В. Физическая культура Конспект лекций для студентов (курсантов) всех специальностей оч.формы обучения /сост.Ю.М.Веремьев, Т.В.Мельникова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — с. 38-45.</p>
<p>1.7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.</p>	<p>Веремьев Ю.М., Мельникова Т.В. Физическая культура</p>

<ol style="list-style-type: none"> 2. Формы и содержание самостоятельных занятий. 3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. 5. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями. 6. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 7. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 8. Гигиена самостоятельных занятий. 9. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 10. Участие в спортивных соревнованиях. 	<p>Конспект лекций для студентов (курсантов) всех специальностей оч.формы обучения /сост.Ю.М.Веремьев, Т.В.Мельникова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — с. 47-51.</p>
<p>1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Факторы, определяющие содержание ППФП (примеры). 2. Направленность ППФП (общие и специальные требования). 3. Специальные психофизические требования к специальности, по которой обучается студент (конкретизировать). 4. Производственная гимнастика, как составная часть ППФП, формы занятий производственной гимнастикой. 5. Оказание первой помощи при: обмороке, тепловом ударе, шоке, переломах, вывихах. 	<p>Веремьев Ю.М., Мельникова Т.В. Физическая культура Конспект лекций для студентов (курсантов) всех специальностей оч.формы обучения /сост.Ю.М.Веремьев, Т.В.Мельникова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — с. 14-20.</p>

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

ПО ТЕМАМ

Контрольные нормативы по легкой атлетике

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
скорость: - бег 100 м (сек)	Юн.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	Дев.	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
-бег 200м (сек)	Юн.	0,28	0,29	0,30	0,31	0,32
	Дев.	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39
- бег 1000 м (мин, сек)	Юн.	3,20	3,30	3,40	3,35	3,40
- бег 500 м (мин, сек)	Дев.	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30
Выносливость: -бег 3000 м (мин, сек)	Юн.	12	13,05	14,30	15,40	16,30
	Дев.	9,40	10,30	11,20	12,00	13,00
-бег 2000 м (мин, сек) <i>ловкость:</i>	Юн.	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	Дев.	10,2	10,5	11,1	11,5	12
- челночный бег 4×9 м, сек	Дев.	150	120	90	70	50
	Юн.	120	100	90	60	40
-прыжки через скакалку в минуту, кол- во раз	Юн.	260	241	224	207	190
	Дев	210	196	184	172	160
-прыжок в длину с места, см <i>Гибкость:</i> наклон туловища вперед из положения стоя	Юн.	19	16	13	10	7
	Дев.	20	17	14	10	7
-вис на согнутых руках, сек	Юн.	60	47	35	23	10
	Дев.	21	17	13	9	5

Контрольные нормативы по гимнастике

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
Тест Купера	Юн.	>2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	<1,5

	Дев.	>2,65	2,16-2,64	1,85-2,15	1,5-1,84	<1,4
<i>Упражнение на равновесие:</i>						
- «Фламинго»	Юн.	0	1	3	10	18
(кол-во раз падений за 1 мин)	Дев.	0	1	3	10	18
- тест на динамическую координацию (баллы за точность)	Юн.	10	8	6	4	2
	Дев.	10	8	6	4	2
<i>Силовая подготовка:</i>						
- пресс в висе (прямые ноги)	Дев.	10	8	6	4	2
	Юн.	15	12	9	6	3
- пресс в висе (согнутые ноги)	Юн.	70	60	50	40	30
	Дев.	50	40	30	25	15
-разгибание корпуса лежа на животе (раз в мин.)	Юн.	44	38	32	26	20
	Дев.	24	19	16	11	7
- поднимание в сед из положения лежа в мин (кол-во раз)	Юн.	53	47	40	34	28
	Дев.	47	42	37	33	28
-отжимание от пола	Юн.	40	35	30	25	20
	Дев.	15	10	7	5	3
-приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой)	Юн.	30	28	26	24	22
	Дев.	14	12	10	8	6
-задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)	Юн.	≤ 60	40-60	30-40	30 ≤	
	Дев.	≤ 60	40-60	30-40	30 ≤	
-задержка дыхания на выдохе (проба Генче)	Юн.	≤ 40	30-40	25-30	25 ≤	
	Дев.	≤ 40	30-40	25-30	25 ≤	
-сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (сек)	Юн.	15	12	10	8	6
-подтягивание на перекладине, (кол-во,раз)	Юн.	13	10	8	6	3

Контрольные нормативы по баскетболу

Виды	пол	Нормативы, оценка
------	-----	-------------------

испытаний		5	4	3	2	1
-ведение мяча, в сек	Юн.	9,0	9,2	9,4	9,8	10,2
	Дев.	10	10,2	10,4	10,8	11,2
-штрафные броски с 10 попыток, кол- во попаданий	Юн.	6	5	4	3	2
	Дев.	6	5	4	3	2
-штрафные броски (в течение 3мин,раз)	Юн.	16	15	14	13	12
	Дев.	16	15	14	13	12
-бросок со 2- го шага с правой, центра, левой стороны	Юн.	3 бр.-2 поп.с каждой				
	Дев.	сторонны	-	-	-	-
-дальние броски (5 попаданий, сек.)	Юн.	60	90	120	125	135
	Дев.	60	90	120	125	135
-передача мяча в парах на большой скорости с обязательным попаданием в кольцо (в сек.)	Юн.	28	30	32	35	40
	Дев.	30	33	35	38	40
-участие в соревнованиях	Юн.	+				
	Дев	+				

Контрольные нормативы по волейболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-верхняя	Юн.	15	13	10	7	5

передача мяча (в парах, кол-во раз)	Дев.	10	8	6	4	2
-нижняя передача мяча (в парах, кол-во раз)	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
-подачи, кол-во раз верхняя	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
нижняя	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
-передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз)	Юн.	50	45	40	35	30
	Дев.	50	45	40	35	30
-передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во раз)	Юн.	30	25	20	15	10
	Дев.	30	25	20	15	10
-передача мяча в тройках со сменой мест (сек)	Юн.	60	55	50	45	40
	Дев.	60	55	50	45	40
-передача мяча в паре на время (сек)	Юн.	120	110	100	90	80
	Дев.	120	110	100	90	80
жонглирование (чередование верхней и нижней передач) (сек.)	Юн.	60	50	40	30	20
	Дев.	60	50	40	30	20
-подача в прыжке (с любой точки лицевой линии, раз из 10 попыток)	Юн.	8	7	6	5	4
	Дев.	7	6	5	4	3
-блоки: Одиночный	Юн.	+				
	Дев.	+				
Двойной	Юн.	+				
	Дев.	+				

Контрольные нормативы по футболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1

-передача мяча на точность, м	Юн.	30	25	20	15	10
-обводка мячом 4-х стоек на расстоянии 3 м одна от другой, сек.	Юн.	15	17	20	23	27
-ведение мяча 50м за сек.	Юн.	15	14	12	11	10
	Дев.	25	23	20	17	15
- ведение мяча 30м за сек.	Юн.	7,0	8	9	10	11
	Дев.	7,5	8,5	10	12	14
- набивание мяча (кол-во раз)	Юн.	10	12	16	16	18
	Дев.	10	12	15	17	19
жонглирование (кол-во раз)	Юн.	5	4	3	2	1
	Дев.	4	3	2	1	0
-ведение мяча с обводкой стоек 30м (сек)	Юн.	25	27	30	32	35
	Дев.	20	25	28	30	32
-удары по воротам (с20м, кол.раз)	Дев	5	4	3	2	1
	Юн.	8	6	4	2	1
-передача мяча на точность (в метрах)	Юн.	30	25	20	15	10
	Дев.	35	30	25	20	15

Задания для самоподготовки обучающихся

Контрольные нормативы по ОФП и ППФП

№, п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, с	15	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 И выше	5,9 — 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9 — 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	15	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 — 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3 — 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15	230 и выше	195 — 210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205 — 220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	15	1500 и выше	1300 - 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже
			17	1500	1300 - 1400	1100	1300	1050 - 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	15	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

Тема занятия	Рекомендуемы источник для самоподготовки
1. Теоретическая часть Подготовка к устному опросу по	

<p>лекциям</p> <p>1.1 Правила техники безопасности при занятии физической культурой.</p> <p>1.2 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО.</p> <p>1.3 Основы здорового образа жизни.</p> <p>1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> <p>1.5 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>1.6 Психофизиологические основы учебного и производственного труда</p> <p>1.7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>Веремьев Ю.М., Мельникова Т.В. Физическая культура Конспект лекций для студентов (курсантов) всех специальностей оч.формы обучения /сост.Ю.М.Веремьев, Т.В.Мельникова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 88.</p>
<p>2. Практическая часть</p> <p>2.1 Легкая атлетика</p> <p>2.1.1 Изучение техники низкого старта</p> <p>2.1.2 самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО</p>	<p>Мельникова Т.В., Кононенко В.И. Физическая культура. Методическая разработка «Методические указания по легкой атлетике для самостоятельной работы студентов (курсантов) всех специальностей»/сост.Т.В.Мельникова, В.И.Кононенко; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2017. —с. 68.</p>
<p>2.2 Гимнастика</p> <p>2.2.1 Составления комплекса силовой тренировки</p> <p>2.2.2 Составления комплекса на развитие основных групп мышц</p>	<p>Веремьев Ю.М., Кононенко В.И. Физическая культура Методические указания по выполнению самостоятельной работы для студентов (курсантов) «Развитие основных групп мышц методом силовой тренировки»./ сост. Ю.М. Веремьев, В.И.Кононенко; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 36.</p>
<p>2.3 Спортивные игры</p> <p>Баскетбол</p> <p>2.3.1 Изучение правил игры в баскетбол</p> <p>2.3.2 Изучение техники игры в баскетбол</p> <p>2.3.3 Изучение тактики игры в баскетбол</p>	<p>Веремьев Ю.М. Физическая культура. Методическая разработка «Методические указания к самостоятельным занятиям для студентов (курсантов) по баскетболу»/ /сост.Ю.М.Веремьев; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2018. —с. 52.</p>
<p>Волейбол</p> <p>2.3.4 Изучение правил игры в волейбол</p> <p>2.3.5 Изучение техники игры в волейбол</p> <p>2.3.6 Изучение тактики игры в волейбол</p>	<p>Аникин С.В. Физическая культура. Методика обучения навыкам игры в волейбол: «Методические указания по выполнению практических работ для студентов (курсантов) всех специальностей технического и социально-экономического профиля очной формы обучения»/ сост. С.В.Аникин; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК</p>

	физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 36.
Футбол 2.3.7 Изучение правил игры в футбол 2.3.8 Изучение техники игры в футбол 2.3.9 Изучение тактики игры в футбол	Платонова Н.О. Физическая культура.Методическая разработка «Поурочные планы по футболу» для студентов (курсантов) всех специальностей./ сост.Н.О.Платонова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2015. —с. 54.
2.4 Виды спорта (по выбору) Атлетическая гимнастика 2.4.1 Изучение правил техники безопасности на занятии атлетической гимнастикой. 2.4.2. Составить комплекс силовых упражнений с гантелями.	Веремьев Ю.М., Кононенко В.И. Физическая культура Методические указания по выполнению самостоятельной работы для студентов (курсантов) «Развитие основных групп мышц методом силовой тренировки»./ сост. Ю.М. Веремьев, В.И.Кононенко; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 36.

Темы рефератов для студентов по физической культуре

1 семестр

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
4. Материальные и духовные ценности физической культуры
5. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
8. Влияние занятий физической культурой на различные системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, опорно-двигательную и др.
9. Гигиена физической культуры и спорта (одежда, обувь, места занятий, инвентарь).
10. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
11. Здоровье человека и факторы его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
12. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, ее последствия и предупреждение.
13. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания
14. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
15. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

2 семестр

16. Средства физической культуры для регулирования и поддержания работоспособности в повседневной жизни при данном диагнозе.
17. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
18. Применение дыхательных упражнений с оздоровительной направленностью. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
19. Влияние осанки на здоровье человека. Возможность и условия ее коррекции средствами физической культуры.
20. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.

21. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
22. Преимущества и недостатки физических упражнений силовой направленности.
23. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
24. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости).
25. Физическая реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
26. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Факторы, повышающие работоспособность при данном диагнозе.
27. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
28. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры.
29. Понятие ЛФК, корригирующей гимнастики, массажа. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
30. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
31. История возникновения и развития лечебной физической культуры. Роль ЛФК в физической реабилитации человека.
32. Физическое развитие человека и методы его определения.
33. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
34. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

Критерии оценки реферата.

Рецензия на реферат.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста:

- а) актуальность темы исследования;
- б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);
- в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;
- г) самостоятельность оценок и суждений;
- д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса:

- а) соответствие плана теме реферата;
- б) соответствие содержания теме и плану реферата;
- в) полнота и глубина знаний по теме;
- г) обоснованность способов и методов работы с материалом;
- е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению:

- а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;
- б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;

в) соблюдение требований к объёму реферата.

Рецензент должен чётко сформулировать замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.

Рецензент может также указать: обращался ли учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; как выпускник вёл работу (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).

В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.

Учащийся представляет реферат на рецензию не позднее, чем за неделю до зачета.

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат выпускником не представлен.

Критерии оценивания зачета по физической культуре

Зачет получают студенты(курсанты) , которые регулярно посещали занятия и сдали все нормативы. Студент(курсант), который пропустил занятие без уважительной причины, должен это занятие отработать. Студент(курсант), пропустивший более 50% занятий без уважительной причины, к сдаче нормативов не допускается. У студента(курсанта), пропустившего более 30% занятий, оценка снижается на 2 балла, более 15% - оценка снижается на 1 балл. Студент(курсант), пришедший на занятие без спортивной формы, к занятию не допускается.

Итоговый контроль осуществляется по окончании каждого семестра в виде зачета или дифференцированного зачета по результатам сдачи контрольных нормативов по темам программы. Студенты (курсанты), успешно сдавшие основные нормативы программы получают итоговый зачет автоматически.