

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГАОУ ВО «МГТУ»)
«ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ ВО «МГТУ»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ММРК имени И.И. Месяцева
ФГАОУ ВО «МГТУ»



И.В. Артеменко

«26» мая 2023 года

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

учебной дисциплины ОУП 10 Физическая культура
программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ)
специальности 26.02.03 Судовождение
по программе базовой подготовки
форма обучения: очная
назначение: промежуточная аттестация

Мурманск
2023

Рассмотрено и одобрено на заседании

Методической комиссии преподавателей
дисциплин профессионального цикла
отделения навигации и связи

наименование МКо (МО/ ЦК)

Председатель МК

Коношенко Ю.С.

Протокол от «25» мая 2023 года

Автор (составитель): Водопьянов В.А., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева»
ФГАОУ ВО «МГТУ»

2.1 Кодификатор оценочных средств

Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в КОС
1	2	3	4
1.	Сдача контрольных нормативов	Сдача норм по установленным нормативам	Показатель в соответствии с контрольными нормативами

3. Комплекты контрольно - оценочных средства по видам аттестации

3.1 Примерное наполнение КОС/КИМ для текущего контроля

Оценочные средства	Комплекты контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта практической деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций
Сдача контрольных нормативов	- перечень контрольных нормативов; - критерии и шкала оценивания.

Учебные нормативы для юношей основной медицинской группы

Раздел. Лёгкая атлетика.

Контрольные нормативы:

№ п/	Вид	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100м	15,2с	14,6с	14,2с	18,2с	17,2с	16,2с
2.	Бег 800м	3,35мин	3,15мин	3 мин	-	-	-
3.	Бег 500м	-	-	-	2,43мин	2,25мин	2,10мин
4.	Бег 1000м	4,10мин	3,50мин	3,30мин	4,40мин	4,20мин	4мин
5.	Бег 2000м	-	-	-	12,20мин	11,20мин	10,20мин
6.	Бег 3000м	15,30мин	14,30мин	14мин	-	-	-
7.	Прыжок в длину с разбега	3,70м	4м	4,30м	3м	3,50м	3,90м
8.	Прыжок в длину с места	1,90м	2,20м	2,45м	1,60м	1,75м	1,90м

Раздел: «Лёгкая атлетика» Юноши

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
- бег 3 000 метров (мин,с)	12,30	14.00	б/вр
- прыжок в длину с места (см)	230	210	190
- бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
- челночный бег 3 x 10 метра	7,3	8,0	8,3

Девушки:

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
- бег 2 000 метров (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
- прыжок в длину с места (см)	190	175	160
- бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
- челночный бег 3 x 10 метра	8,4	9,3	9,7

Раздел: «Спортивные игры (волейбол)» Юноши, девушки

Критерии выполнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
- техника приёма и передачи мяча над собой	Указанные критерии выполнены без нарушений. В контрольной игре продемонстрированы техника игры в защите, техника игры в нападении на	Указанные критерии выполнены с небольшими нарушениями. В контрольной игре техника игры в защите, техника	Указанные критерии выполнены с нарушениями. В контрольной игре техника игры в защите, техника игры в нападении продемонстрированы
- техника приёма и передачи мяча в парах без сетки			
- техника приёма и передачи мяча в парах через сетку	хорошем уровне.	игры в нападении продемонстрированы на среднем уровне.	на низком уровне
- техника подач			
- контрольная игра в волейбол: техника игры в защите, техника игры в нападении			

Раздел «Атлетическая гимнастика» Юноши

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

Девушки:

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5

Раздел «Лыжная подготовка» Юноши

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег на лыжах 5 км. (мин.с.)	25.50	27.20	б/вр
Техника поворотов на месте переступанием, махом, прыжком Техника спуска и техника подъёма в гору: лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный Техника торможения при спуске с горы: плугом, полуплугом	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, без нарушений, с соблюдением правил техники безопасности. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, но с небольшими нарушениями. Правила техники безопасности соблюдены. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на низком уровне, допущены нарушения. Правила техники безопасности соблюдались не всегда. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.

Девушки

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег на лыжах 3 км. (мин.с.)	19.00	21.00	б/вр
Техника поворотов на месте переступанием, махом, прыжком Техника спуска и техника подъёма в гору: лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный Техника торможения при спуске с горы: плугом, полуплугом	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, без нарушений, с соблюдением правил техники безопасности. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, но с небольшими нарушениями. Правила техники безопасности соблюдены. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на низком уровне, допущены нарушения. Правила техники безопасности соблюдались не всегда. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.

3.2 Примерное наполнение КОС/КИМ для промежуточной аттестации

Форма проведения например	Комплекты контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта практической деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций
Дифференцированный зачет	- вопросы и задания для подготовки к дифференцированному зачету; - теоретические вопросы к дифференцированному зачету; - билеты дифференцированному зачету; - критерии и шкала оценивания ответа обучающегося на дифференцированному зачету.

Примерные вопросы к зачёту (дифференцированному)

1. Охарактеризовать влияние физических упражнений на организм занимающихся, рассказать об их особенностях.

2. Продемонстрировать правильное поднятие туловища на перекладине. Подтягивание в висе на перекладине (15 раз).
3. Рассказать о технике отжимания из упора лежа в количестве и выполнить их 30 раз.
4. Дать общую характеристику специальной физической подготовки и её видам.
5. Дать определение понятию «выносливость», выделить виды выносливости.
6. Охарактеризовать и показать методы развития гибкости.
7. Охарактеризовать виды скоростных способностей, дать общую характеристику понятию «скоростные способности».
8. Составить Положение о соревнованиях по видам спорта (по выбору).
9. Выделить основные физические упражнения для матросов палубной команды и обслуживающего персонала.
10. Определить основные физические упражнения для специалистов операторного профиля.
11. Выполнить упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.
12. Выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.
13. Рассказать о способах плавания, выполнить ОРУ и специальные подготовительные упражнения на суше.
14. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
15. Продемонстрировать комплекс ОРУ без предметов, с предметами (мяч, палка, скакалка и др.)
16. Дать определение, что такое гиподинамия. Определить влияние её на организм человека.
17. Определить основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.
18. Охарактеризовать основные меры по предупреждению травматизма на занятиях физической культурой.
19. Структурировать систему самостоятельных занятий, направленных на развитие физической силы различных групп мышц. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на развитие силы рук.
20. Раскрыть значение утренней гимнастики и продемонстрировать комплекс.
21. Аргументировать свою точку зрения по вопросу: «Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности, терпимости)?».
22. Рассказать о правильности выполнения прыжка в длину с места и продемонстрировать толчок, фазу полета, приземления.
23. Показать технику нападающего удара в волейболе.
24. Продемонстрировать технику передачи мяча двумя руками от груди; передачи мяча двумя руками сверху; передачи мяча двумя руками снизу.
25. Рассказать о технике бросков в баскетболе. Продемонстрировать серию штрафных бросков.
26. Показать ведение мяча с обводкой препятствий, по радиусу круга с последующей атакой двух колец.
27. Продемонстрировать технику броска мяча в кольцо с места, «ведение – 2 шага – бросок» и штрафного броска.
28. Рассказать о технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Сделать кувырок вперед, назад; стойки на лопатках, голове, руках; мост; полушпагат.
29. Дать развернутый ответ на вопрос «Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества».

30. Перечислить простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

31. Рассказать об основах техники бега. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

32. Перечислить способы прыжков в длину. Продемонстрировать технику разбега, отталкивания, полета и приземления.

33. Рассказать о технике безопасности при метании и биомеханических основах техники метания.

34. Продемонстрировать технику держания гранаты, разбега, заключительной части разбега, финальных усилий.

35. Рассказать о технике безопасности во время проведения подвижных игр с бегом и методике их проведения.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 федеральное государственное автономное образовательное учреждения
 высшего образования
«Мурманский государственный технический университет»
 Структурное подразделение
 «Мурманский морской рыбопромышленный колледж имени И.И. Месяцева»

Методического объединения преподавателей дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла по специальностям, реализуемым ММРК имени И.И. Месяцева, и дисциплин профессионального цикла специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения Председатель МО « » 20 г.	Билет к дифференцированному зачету №_1__ Групп Курс 1 Специальность 26.02.03 Судовождение	
№	Дисциплина: <u>Физическая культура</u>	
1	Охарактеризовать основные меры по предупреждению травматизма на занятиях физической культурой.	
2	Охарактеризовать влияние физических упражнений на организм занимающихся, рассказать об их особенностях	
3	Выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	