



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова»  
(ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»)

**АРКТИЧЕСКИЙ МОРСКОЙ ИНСТИТУТ ИМЕНИ В.И. ВОРОНИНА**  
– филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

---

Является приложением к рабочей программе

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности **26.02.03 Судовождение**  
углубленной подготовки

Архангельск  
2020



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1. Паспорт фонда оценочных средств	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	5
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	5
3.1. Задания для проведения текущего контроля	6
3.1.1. Вопросы для устного опроса	6
3.1.2. Практические задания	9
3.2. Задания для проведения промежуточной аттестации	10

## 1. Общие положения

### 1.1. Паспорт фонда оценочных средств

Назначение:

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура, сформированности общих компетенций (далее – ОК).

Предметы оценивания	Объекты оценивания	Показатели оценки
<b>Компетенции ФГОС СПО:</b>		
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Умение 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; Умение 2 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, Знание 1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Знание 2 - основ здорового образа жизни	- демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры и легкой атлетики, гимнастике, - демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуальных умений и навыков по спортивным играм; - демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Умение 3 - взаимодействовать друг с другом, преподавателем; Умение 4 - критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; Знание 2 - основ здорового образа жизни	- демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Умение 3 - взаимодействовать друг с другом, преподавателем	- демонстрация умения взаимодействовать обучающихся друг с другом, преподавателем
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Умение 3 - взаимодействовать друг с другом, преподавателем; Умение 4 - критически оценивать собственные достижения и стремиться	- демонстрация умения проявлять ответственность за работу в группе во время спортивных игр; - демонстрация знаний способов контроля и

Предметы оценивания	Объекты оценивания	Показатели оценки
	улучшить их	оценки индивидуального физического развития при выполнении групповых заданий

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результатом освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является приобретение обучающимися знаний и умений, сформированность общих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.03 Судовождение.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Введение.	У 1, 2, 3 1, 2, ОК 2	Устный опрос
2	Раздел 2. Лёгкая атлетика	У 1 - 3, 3 1, 2, ОК 2, 3, 6, 7	Выполнение практических заданий: бег, кросс, прыжок в длину с места
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	У 1 - 3, 3 1, 2, ОК 2, 3, 6, 7	Выполнение практических заданий: классический и коньковый ход, техника подъема различными способами, техника спусков, торможения, поворотов
4	Раздел 4. Спортивные игры Тема 4.1. Баскетбол Тема 4.2. Волейбол Тема 4.3. Футбол	У 1 - 4, 3 1 - 2, ОК 2, 3, 6, 7	Выполнение практических заданий: выполнение комплексов специальных упражнений, техника игры
5	Раздел 6. Гимнастика. ОФП (общефизическая подготовка)	У 1, 2, 3 1, 2, ОК 2, 3	Выполнение практических заданий: гимнастические упражнения, упражнения на спортивных тренажерах

## 3. Фонд оценочных средств

Контроль качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Видами текущего контроля являются: практические задания.

Формами промежуточной аттестации по учебной дисциплине являются зачет и дифференцированный зачет.

### **3.1. Задания для проведения текущего контроля**

#### **3.1.1. Вопросы для устного опроса**

1. Обоснуйте значимость физической культуры в жизнедеятельности обучающегося
2. Перечислите основные показатели личной физической культуры.
3. Назовите основные общеразвивающие упражнения для разминки.
4. Характеристика спортивных игр как средства физического воспитания. Классификация спортивных игр.
5. Роль и место подвижных игр в системе физического воспитания.
6. Общность и отличие спортивных и подвижных игр.
7. Подвижные игры.
8. Основная направленность спортивных игр (оздоровительная, воспитательная и образовательная).
9. Прикладные задачи, решаемые в процессе занятий спортивными играми.
10. Планирование и учёт учебно-тренировочной работы по спортивным играм. Документы планирования и учёта.
11. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх (значение, содержание).
12. Цель, задачи, методы и средства физической подготовки игроков в спортивных играх.
13. Техническая подготовка в спортивных играх и ее содержание на примере одного вида спорта (баскетбола, волейбола, футбола).
14. Последовательность изучения технических приемов в спортивных играх на примере одного вида спорта (баскетбола, волейбола, футбола).  
Схема изучения отдельного технического приема.
15. Тактическая подготовка в спортивных играх и ее содержание на примере одного вида спорта (баскетбола, волейбола, футбола).
16. Понятие об интегральной подготовке в спортивных играх. Игровая и соревновательная подготовка как неотъемлемая часть интегральной

подготовки. Взаимосвязь различных видов подготовки в рамках интегральной подготовки.

17. Психологическая подготовка в спортивных играх: значение, содержание и особенности психологической подготовки.

18. Разминка: ее направленность и содержание, реакция организма на разминку.

19. Управление командой на соревнованиях по спортивным играм.

20. Классификация техники игры в спортивных играх (на примере баскетбола, волейбола, футбола).

21. Классификация передач в баскетболе, волейболе, гандболе, футболе (на примере одного способа).

22. Техника остановок двойным шагом и прыжком в баскетболе.

23. Техника выполнения, разновидности ловли мяча в баскетболе, гандболе.

24. Техника передачи мяча одной рукой в баскетболе.

25. Разновидности ведения мяча в баскетболе, футболе, (на примере одного способа).

26. Бросок мяча одной рукой от плеча в баскетболе: типичные ошибки при выполнении, их предупреждение и исправление.

27. Техника броска мяча в прыжке в баскетболе.

28. Техника противодействия и овладения мячом в баскетболе.

29. Техника перемещений в волейболе.

30. Обманные действия игрока (финты) в баскетболе, футболе, волейболе.

31. Техника верхней прямой и нижней прямой подачи в волейболе.

32. Техника передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.

33. Техника выполнения нападающего удара в волейболе.

34. Техника передачи мяча двумя руками снизу в волейболе (разновидности, основы и детали техники).

35. Техника блокирования в волейболе.

36. Техника перемещений в футболе.
37. Техника выполнения, разновидности остановки мяча в футболе.
38. Техника ударов по мячу ногой в футболе.
39. Техника ударов по мячу головой в футболе.
40. Техника игры вратаря в футболе.
41. Тактика игры и ее классификация (на примере баскетбола, волейбола, футбола).
42. Особенности тактики игры в нападении (на примере баскетбола, волейбола, футбола): индивидуальные действия, групповые и командные взаимодействия.
43. Особенности тактики игры в защите (на примере баскетбола, волейбола, футбола): индивидуальные действия, групповые и командные взаимодействия.
44. Характеристика систем позиционного нападения в баскетболе (волейболе, футболе), их варианты.
45. Система быстрого нападения в баскетболе (футболе).
46. Меры безопасности в спортивных играх, профилактика травматизма. Оказание первой помощи.

### **Критерии оценки успеваемости по основам знаний**

Оценка «отлично» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «хорошо» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «неудовлетворительно» - выставляется за непонимание материала программы.

### **3.1.2. Практические задания**

#### **Легкая атлетика**

Бег на короткие (100 м) и средние и дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Совершенствование техники бега. Эстафеты. Приём и передача эстафетной палочки. Тренировочные упражнения. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересечённой местности, финиширование. Совершенствование техники и скоростно-силовых качеств бегуна. Прыжок в длину с места. Совершенствование техники прыжка. Специальные прыжковые упражнения.

#### **Лыжная подготовка**

Совершенствование техники передвижения на лыжах: классический и коньковый ход. Подводящие и подготовительные упражнения. Совершенствование техники подъёмов различными способами. Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая.

Совершенствование техники торможения. Совершенствование техники поворотов. Прохождение дистанции от 3 до 5 км. Развитие и совершенствование скоростных качеств лыжника.

#### **Спортивные игры**

##### **Баскетбол**

Техника игры в нападении; перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.

Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте, в движении, бросок в корзину. Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование тактики игры в защите. Тренировка и двухсторонняя игра.

## **Волейбол**

Совершенствование техники игры. Совершенствование техники нападения: стойка и перемещения; техника владения мячом; подача, передача, нападающий удар, защита. Совершенствование техники приёма мяча, действия в защите, расстановка. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Тренировка и двухсторонняя игра.

## **Футбол**

Тактика игры (действия в защите, нападение, владение мячом). Совершенствование технико-тактических приёмов. Удары по воротам. Двухсторонняя игра. Совершенствование игровых навыков.

## **Гимнастика. ОФП**

Общеразвивающие и прикладные упражнения, упражнения на перекладине. Совершенствование и развитие силовых качеств с помощью штанги, гантелей, гирь, тренажёров. Силовая подготовка, упражнения на спортивных тренажёрах.

## **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

Оценка «отлично» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### 3.2. Задания для проведения промежуточной аттестации

Итоговая оценка за зачет/дифференцированный зачет формируется по среднему баллу тестовых нормативов, выполненных за период оценивания и результатов тестирования.

#### Оценка уровня физической подготовленности обучающихся (юноши)

Виды упражнений	II курс			III курс		
	Оценка			Оценка		
	отлично	хорошо	удовлетв.	отлично	хорошо	удовлетв.
1. Бег 100 (с)	13,2	13,6	14,5	13,0	13,5	14,0
2. Бег 500 м (мин, с) или 300 м в с/зале (с)	1, 35 56	1, 40 56-58	1, 45 59-62	1, 30 56	1, 35 56-58	1, 40 59-62
3. Подтягивание на перекладине (количество раз)	12	10	8	13	11	9
4. Прыжок в длину с места (м)	2,30	2,15	2,05	2,35	2,30	2,10
5. Толчек гири от плеча за 1 мин (количество раз)	40	30	20	См нормы ППФП	См нормы ППФП	См нормы ППФП
6. 6-мин бег Тест Купера (Круг 60 м)	1500 м 25 кр.	1400 м- 24 кр.	1300 м- 22 кр.	1500 м- 24 кр.	1400 м- 22 кр.	1300 м- 20 кр.
7. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	15, 30	16	16, 30	-	-	-
8. Волейбол Передачи в парах Передачи над собой Подачи (из 5) Уч.-тр. игра	12 12 3	10 10 2	8 8 1	15 15 3	13 13 2	11 11 1
9. Баскетбол Штр.бросок (из 5) Ведение-бросок Дриблинг Уч.-тр. игра	3	2	1	3	2	1
10. Футбол Ведение мяча Удары по воротам Уч.-тр. игра	3	2	1	3	2	1

Примечание: контрольные упражнения (двигательные тесты) по физической подготовке разработаны преподавателями физической культуры с учетом специфики профессионального образования на основе учебной программы по физической культуре.

### **Оценка уровня профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся 3, 4 курсов (юноши)**

Тесты	Оценка в баллах		
	отлично	хорошо	удовлетв.
1. Кросс 1,5 м (мин, с)	6, 00	6, 30	7, 00
2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	50	40	30
3. Сгибание разгибание туловища в положении лежа на спине (ноги закреплены за 1 мин)	50	40	30
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) (по выбору)	15	12	10
5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) (по выбору)	10	7	5
Угол в висе (с) (по выбору)	10	7	5
6. Челночный бег 10×10 м (с)	25	26	27
7. Толчок гири от плеча 16 кг (за 1 мин)	50	40	30
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разработаны преподавателями физической культуры с учетом специфики профессионального образования обучающихся на основе учебной программы по физической культуре и комплекса ГТО.

### **Оценка уровня физической подготовленности обучающихся (девушки)**

Тесты	Оценка в баллах		
	отлично	хорошо	удовл.
1. Бег 1 000 м (мин, с)	5, 30	6, 00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19, 00	21, 00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) (по выбору)	10	8	6
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине с опорой на ноги (количество раз)	20	10	5

Тесты	Оценка в баллах		
	отлично	хорошо	удовл.
6. Силовой тест – сгибание разгибание рук в упоре на скамейке (кол-во) раз (по выбору)	20	15	10
7. Сгибание разгибание туловища в положении лежа на спине, ноги закреплены (раз) за 30 с	20	15	10
8. Наклон вперед стоя на скамейке (гибкость) (см вниз от края скамейки)	10	5	0
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
10. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) (по выбору)	10,5	6,5	5,0
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной - дыхательной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Контрольные упражнения (двигательные тесты) по физической подготовке девушек разработаны преподавателями физической культуры с учетом специфики профессионального образования на основе учебной программы по физической культуре, комплекса ГТО и психофизиологических особенностей девушек.

### **Оценивание уровня физической подготовленности**

Проводится по двум показателям:

1. исходный уровень развития физических качеств обучающегося;
2. изменения в показателях физической подготовленности обучающегося за определённый период.

Оценке «отлично» соответствует высокий уровень физической подготовленности или средний уровень физической подготовленности с существенными положительными изменениями в показателях физической подготовленности.

Оценке «хорошо» - средний уровень физической подготовленности или низкий уровень физической подготовленности с положительными изменениями в показателях физической подготовленности.

Оценке «удовлетворительно» - низкий уровень физической подготовленности, несущественные положительные изменения в показателях физической подготовленности.