



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА  
ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»  
**АРКТИЧЕСКИЙ МОРСКОЙ ИНСТИТУТ ИМЕНИ В.И. ВОРОНИНА**  
– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова»

---

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

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**по специальности**

**26.02.03 Судовождение**

**квалификация**

**техник-судоводитель**

г. Архангельск  
2023

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по учебно-  
методической работе

*Л.Б. Чиркова*

Л.Б. Чиркова

« 22 » мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директором АМИ им. В.И. Воронина -  
филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени  
адмирала С.О. Макарова»



*Р.А. Пицаев*

Р.А. Пицаев

« 22 » мая 2023 г.

ОДОБРЕНО  
на заседании цикловой комиссии  
дисциплин общеобразовательного, ОГСЭ  
и ЕН циклов

Протокол от 20.05.2023 № 9

Руководитель *А.Г. Чистякова* А.Г. Чистякова

**РАЗРАБОТЧИК:**

Ануфриев Артем Петрович, преподаватель Арктического морского института имени В.И. Воронина – филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12.2020 № 691 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03 февраля 2021 г., регистрационный № 62347) по специальности 26.02.03 Судовождение, рабочей программой учебной дисциплины.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ	4
4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6

# 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (далее – 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 контролируемых материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

КОС по учебной дисциплине используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в виде дифференцированного зачёта.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 03	Умение 1 - использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Знание 1 - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - оказание доврачебной помощи пострадавшему.
ОК 08	Умение 2 - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы	Знание 2 - основы здорового образа жизни.

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

Личностные результаты реализации программы воспитания	
Код	Формулировка
ЛР9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

## 2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля
Фронтальный опрос	Устный опрос на занятии
Практическое задание	Практическое задание, дифференцированный зачёт

Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Тип контрольного задания			
	У1	У2	З1	З2
Раздел 1. Введение.	ФО ПЗ	ФО ПЗ	ФО ПЗ	ФО ПЗ
Раздел 2. Лёгкая атлетика	ФО ПЗ	ФО ПЗ	ФО ПЗ	ФО ПЗ
Раздел 3. Лыжная подготовка	ФО ПЗ	ФО ПЗ	ФО ПЗ	ФО ПЗ
Раздел 4. Спортивные игры				
Тема 4.1. Баскетбол	ФО	ФО	ФО	ФО
Тема 4.2. Волейбол	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ
Тема 4.3. Футбол				
Раздел 6. Гимнастика. ОФП (общефизическая подготовка)	ФО ПЗ	ФО ПЗ	ФО ПЗ	ФО ПЗ
Промежуточная аттестация	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

Условные обозначения:

ФО – фронтальный (устный) опрос;

ПЗ – выполнение практических заданий;

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

**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.

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.

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

##### **4.1 Текущий контроль**

###### **4.1.1. 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.

#### 4.1.2. 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.

#### **4.2. Задания для промежуточной аттестации**

Итоговая оценка за 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

Тесты	Оценка в баллах		
	отлично	хорошо	удовлетв.
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
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

Тесты	Оценка в баллах		
	отлично	хорошо	удовл.
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.

Контрольная работа (темы рефератов)
1. Физическая культура, как биосоциальный феномен.
2. Физкультурная деятельность как основа физической культуры.
3. Социальные и биологические функции физической культуры.
4. Особенности занятий физической культурой лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Мировоззренческие (духовные) основы физической культуры.
6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса выполнения физических упражнений.
7. Учебно-тренировочное занятие - основная форма занятий физическими упражнениями.
8. Общая характеристика физических качеств и способностей человека.
9. Самовоспитание личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
10. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
11. Особенности занятий физической культурой в старшем (пенсионном) возрасте.
12. Физическая (двигательная) рекреация как компонент физической культуры.
13. Основные физкультурно-оздоровительные технологии (системы) занятий физической культурой.
14. Производственная физическая культура.
15. Физическая культура и здоровый образ жизни.
16. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
17. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
18. Средства и методы развития физических качеств (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой)

19. Дидактические принципы занятий физической культурой (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности).
20. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
21. Спортивная тренировка, ее цели, задачи, принципы. Формы организации, планирование и построение спортивной тренировки.
22. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом
23. Физические способности (качества) человека и их развитие (быстрота, выносливость, сила, гибкость, координация движений)
24. Методы исследования физической подготовленности в физической культуре и спорте.
25. Методы математической статистики в исследованиях в области физической культуры и спорта.