

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Никишкина Татьяна Юрьевна

Должность: Директор

Дата подписания: 07.10.2026 10:50:03

Уникальный программный ключ:

0a44cc3e5f5bb746f50173cba89718ffd301d635

**ОМСКИЙ ИНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА – ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

дисциплины СГ.04 Физическая культура

для специальностей технического профиля

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Омск

1. Паспорт комплекта оценочных средств

Контрольно – измерительные материалы предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

Включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания	Форма контроля и оценивания
ОК 1	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план;	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной	экспертная оценка на практическом занятии: -текущий контроль умений; -правильное выполнение упражнений в соответствии с группами здоровья; -устный опрос; -реферат (для освобожденных от уроков физической культуры)

	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	деятельности	
ОК 4	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	экспертная оценка на практическом занятии: -сдача контрольных тестов по разделам программы (выполнение технических элементов)
ОК 8	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	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	экспертная оценка на практическом занятии: -выполнение страховки и самостраховки при исполнении физических упражнений

3. Критерии оценивания обучающихся

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (*отлично*), в зависимости от следующих конкретных условий

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение месяца или семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе соревнований техникума между группами или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (*хорошо*), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - **3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры.
4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - **2 (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

4. Требования, предъявляемые к оформлению реферата.

- Текст печатается на одной стороне белой бумаги формата А4.
- Цвет шрифта – черный.
- Размер шрифта – 12 или 14.
- Рекомендуемый межстрочный интервал – 1,5.
- Тип шрифта - Times New Roman.

- Абзац требует отступления на 5 знаков.
- Размеры полей: правое - 10 мм, левое - 30, верхнее и нижнее - 20 мм.
- Объем реферата не менее 14-18 страниц, но не более 25-30 страниц (все приложения к работе входят в ее объем).
- Введение и заключение составляют 20% от общего объема реферата.

5. Критерии оценки реферата.

Критерии оценки реферата	«5» отлично	«4» хорошо	«3» удовлетворительно
соответствие реферата теме	90-100%	75-89%	60-74%
глубина и полнота раскрытия темы	90-100%	75-89%	60-74%
правильность и полнота использования источников	90-100%	75-89%	60-74%
логичность, связность	90-100%	75-89%	60-74%
структурная упорядоченность	90-100%	75-89%	60-74%
оформление	90-100%	75-89%	60-74%
языковая правильность	90-100%	75-89%	60-74%

6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
практического раздела
Таблица № 1

Оценки Виды упражнений		2курс			3курс			4курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м(сек)	Юн	15,0	14,5	14,2	14,5	14,2	13,5			
	Дев	17,5	16,5	16,0	17,05	16,5	16,0			
Кросс 1000м 500м	юн	3,50	3,40	3,30	3,40	3,30	3,20			
	Дев	2,20	2,10	2,00	2,10	2,00	1,50			
Кросс 3000м 2000м	юн	15,00	14,30	13,20	14,30	13,20	12,30			
	Дев	12,30	11,30	10,30	11,30	11,00	10,30			
Прыжок в длину	Юн	4,00	4,20	4,50	4,20	4,45	4,80			
	Дев	3,00	3,40	3,60	3,20	3,50	3,80			
Прыжок в высоту	Юн	125	130	135	130	135	140			
	Дев	105	110	115	105	110	115			
Метание гранаты 700м, 500м	Юн	30	32	36	32	28	42			
	Дев	17	18	23	18	22	25			
Лыжные гонки (мин)	Юн	29	28	25	28	25,30	23,30			
	Дев	19,30	19	18,30	19	18,30	17,50			
Плавание	Юн	БУВ	0,56	0,42	БУВ	0,41	0,40			
	Дев	БУВ	1,15	1,10	БУВ	1,10	1,09			
Прыжок с места	Юн	210	220	230	220	230	240	220	230	240
	Дев	160	170	175	170	175	180	170		180
Марафон 6км 12круг 4 км	Юн	35	34	33	34	32	31	33	32	31
	Дев	26	25	24	25	24	23	26		22
Морская миля	Юн	9,2	8,5	8,2	8,5	8,3	7,5	8,5	8,3	7,5
	Дев	11,1	10,4	10,1	10,4	10,1	9,4			
Бег 10кругов (спортзал)	Юн	200	155	150	155	150	145	155		145
	Дев	230	220	219	220	210	205	220	210	205
Бег 2 круга (спортзал)	Юн	21,5	20,5	19,5	20,5	19,5	19,0	21,0		19,0
	Дев	24,0	23,5	23,0	23,5	23,0	22,5	23,5	23,0	20,5

Таблица № 2

Оценки Виды упражнений		2курс			3курс			4курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Разгиб лягушка за 1мин	Юн	35	40	45	40	45	50	40	45	50
	Дев	23	27	35	25	30	35	25	30	35
Пресс за 1 мин (руки за голову, горизонтальная скамейка)	Юн	16	18	20	18	20	22	20	22	25
	Дев	33	35	37	35	37	40	35	37	40
Отжимания	Юн	35	40	45	40	45	50	40	45	50
	Дев	20	21	23	22	23	25	23	24	25
Подъем с переворотом		2	3	4	3	4	5	3	4	5
Гиря рывком (две руки) 16 кг		22	23	25	25	27	30	28	30	35
Гиря толчком (две руки) 16кг		15	17	19	19	20	22	20	22	25
Скакалка 3 и 4 с остановкой, (раз)		300	500	120	300	500	140	300	500	150
Наклоны (вперед-назад) , (раз)		12			15			17		
Наклоны (касания колен головой)		4			5			6		
Упражнение на координацию					бсчетов 12счетов					
Выпады	Юн	160	180	200	180	200	220	200	230	250
	дев	150	170	190	170	190	220	190	210	230
Отжимания от брусьев		14	16	17	16	18	20	16	18	20
Подтягивание	Юн	8	10	12	9	11	13	10	12	14
	дев	14	16	18	18	20	22	20	22	24
Штанга(собственный вес - 10 кг) раз		3	5	6	4	6	8	5	7	9
Кросс 500 метров		1,40	1,35	1,30	-	-	-	-	-	-
Гиря рывок	Юн	4 мин			5 мин			5 мин		
	дев	4 мин			5 мин			5 мин		

Таблица № 3 Спортивные игры

Тема	Вид упражнений	Оценки		
		«3»	«4»	«5»
Баскетбол	Передачи мяча в парах.	10 раз	15 раз	20 раз
	Броски мяча в корзину (штрафной бросок) из десяти попыток.	1 раз	2 раза	3 раза
	Ведение мяча с броском по кольцу на время.	22 сек	20 сек	18 сек
	Ведение мяча «змейкой» с броском в щит.	25 сек	23 сек	20 сек
	Учебная игра со знанием правил	грубые ошибки	мелкие ошибки	практически без ошибок
Волейбол	Передача над собой (сверху, снизу).	8	10	12
	Прием и передача сверху в парах.	10 раз	16 раз	20 раз
	Подачи (прямая нижняя, боковая, верхняя) из шести попыток	3	4	5
	Учебная игра со знанием правил на оценку.	грубые ошибки	мелкие ошибки	практически без ошибок
Настольный теннис	Набивание мяча с разворотом ракетки.	8	16	20
	Передача в парах на удержание мяча в игре.	10	20	30
	Подачи по квадратам (из шести попыток)	3	4	5
	Учебная игра со знанием правил.	грубые ошибки	мелкие ошибки	практически без ошибок

*В том случае, если курсант (студент) пропустил практическое занятие по неуважительной причине или не может выполнить определённый (конкретный) вид упражнений, предусмотренный рабочей программой, можно заменить невыполнение конкретного вида упражнения индивидуальным заданием преподавателя, в целях повышения функциональных возможностей организма.

Индивидуальное задание состоит из практической и теоретической работы.

Практическая работа включает в себя оздоровительный бег без учёта темпа в течение 40 минут, выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (с отягощением и без).

Теоретическая работа включает составление комплексов упражнений по восстановлению после перенесённого заболевания, подготовку и защиту реферата по заданной преподавателем теме.