

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Никишкина Татьяна Юрьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 29.05.2026 07:52:43
Уникальный программный ключ:
0a44cc3e5f5bb746f50173c6a89718ff0501a639

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
учебной дисциплины
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Для специальности 26.02.06 Эксплуатация судового
электрооборудования и средств автоматики**

Омск

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	стр.3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	стр.3
3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	стр.8
4. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА	стр.10
5. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛУ	стр.11
6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	стр.13

1. Паспорт комплекта оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств (далее ФОС) разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности технического профиля 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» и предназначен для оценки результатов освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает комплект оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; - основ проектной деятельности
ОК 8	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться	- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; - условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; - средств профилактики перенапряжения

	средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	
--	---	--

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 требованиям 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 отклонения в состоянии здоровья, относящийся к медицинской группе для занятий физической культурой (основная, подготовительная или специальная), подтверждённой справкой из медицинского учреждения, при этом стойко мотивированный к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные 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 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 училища 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 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 отклонения в состоянии здоровья, относящийся к медицинской группе для занятий физической культурой (основная, подготовительная или специальная), подтверждённой справкой из медицинского учреждения, 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 отклонения в состоянии здоровья, относящийся к медицинской группе для занятий физической культурой (основная, подготовительная или специальная), подтверждённой справкой из медицинского учреждения, 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.

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%

5. Контрольные вопросы и задания по теоретическому разделу:

1. Факторы здорового образа жизни.
2. Правильное питание.
3. Вредные привычки, их роль деградации личности.
4. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.
5. Строение тела человека.
6. Кровеносная и дыхательная система.
7. Структура центральной нервной системы.
8. Характеристика желез внутренней секреции и их роль в мышечной деятельности.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
10. Состояние организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
11. Роль физической культуры и спорта в общественной и профессиональной подготовке.
12. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
13. Физические способности человека.
14. Спортивная тренировка в системе физического воспитания.
15. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
16. История Олимпийских игр.
17. Массовый спорт и спорт высших достижений.
18. Формы и организация самостоятельных занятий.
19. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок.
20. Профилактика простудных заболеваний.
21. Средства, формы профессионально-прикладной физической подготовки.
22. Специфика труда людей, работающих преимущественно стоя.
Профилактика профессиональных заболеваний.
23. Специфика труда людей, работающих преимущественно сидя.
Профилактика профессиональных заболеваний.
24. Специфика труда людей, работающих в экстремальных условиях.
Профилактика профессиональных заболеваний.

6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
практического раздела
(для основной и подготовительной медицинских групп)*

Таблица № 1

Оценки		2курс			3курс			4, 5курс		
Виды упражнений		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	14,5	14,2	13,5
	Дев	17,5	16,5	16,0	17,05	16,5	16,0	17,05	16,5	16,0
Кросс (мин.)	юн 1000м	3,50	3,40	3,30	3,40	3,30	3,20	3,40	3,30	3,20
	Дев 500м	2,20	2,10	2,00	2,10	2,00	1,50	2,10	2,00	1,50
Кросс (мин.)	Юн 3000м	15,00	14,30	13,20	14,30	13,20	12,30	14,30	13,20	12,30
	Дев 2000м	12,30	11,30	10,30	11,30	11,00	10,30	11,30	11,00	10,30
Прыжок в длину (м)	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 (см)	Юн	125	130	135	130	135	140			
	Дев	105	110	115	105	110	115			
Метание гранаты (м)	Юн 700гр	30	32	36	32	28	42			
	Дев 500гр	17	18	23	18	22	25			
Лыжные	Юн	29	28	25	28	25,30	23,30	28	25,30	23,30

гонки (мин)	5000 м									
	Дев 3000 м	19,30	19	18,30	19	18,30	17,50	19	18,30	17,50
Плавание (50 м)	Юн	БУВ	0,56	0,42						
	Дев	БУВ	1,15	1,10						
Прыжок с места (см)	Юн	210	220	230	220	230	240	220	230	240
	Дев	160	170	175	170	175	180	170	170	180
Марафон (мин)	Юн 6 км	35	34	33	34	32	31	33	32	31
	Дев 4 км	26	25	24	25	24	23	26	24	22
Морская миля 1750 м (мин)	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 10 круг ов (спортзал) (сек)	Юн	200	155	150	155	150	145	155	150	145
	Дев	230	220	219	220	210	205	220	210	205
Бег 2 круга (спортзал) (сек)	Юн	21,5	20,5	19,5	20,5	19,5	19,0	21,0	19,5	19,0
	Дев	24,0	23,5	23,0	23,5	23,0	22,5	23,5	23,0	20,5

Таблица № 2

Оценки <i>Виды упражнений</i>		2курс			3курс			4,5курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Разгиб лягушка (кол-во раз) за 1 мин	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 (кол-во раз)	Юн	35	40	45	40	45	50	40	45	50
	Дев	20	21	23	22	23	25	23	24	25
Подъем с переворотом (кол-во раз)		2	3	4	3	4	5	3	4	5
Гиря рывком (две руки) 16 кг (кол-во раз)		22	23	25	25	27	30	28	30	35
Гиря толчком (две руки) 16кг (кол-во раз)		15	17	19	19	20	22	20	22	25
Скакалка «3» и «4» с остановкой, (кол-во раз)		300	500	120	300	500	140	300	500	150
Наклоны (вперед-назад) , (раз)		12			15			17		

Наклоны (касания колен головой) сек.		4			5			6		
Упражнение на координацию		6счетов 12счетов 18 счетов								
Выпады (кол-во раз)	Юн	160	180	200	180	200	220	200	230	250
	дев	150	170	190	170	190	220	190	210	230
Отжимания от брусьев (кол-во раз)		14	16	17	16	18	20	16	18	20
Подтягивание (кол-во раз)	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 мин	Юн	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 раз	10 раз	12 раз
	Прием и передача сверху в парах.	10 раз	16 раз	20 раз
	Подачи (прямая нижняя, боковая, верхняя) из шести попыток	3 раз	4 раз	5 раз
	Учебная игра со знанием правил на оценку.	грубые ошибки	мелкие ошибки	практически без ошибок
Настольный	Набивание мяча с разворотом	8 раз	16 раз	20 раз

теннис	ракетки.			
	Передача в парах на удержание мяча в игре.	10 раз	20 раз	30 раз
	Подачи по квадратам (из шести попыток)	3 раз	4 раз	5 раз
	Учебная игра со знанием правил.	грубые ошибки	мелкие ошибки	практически без ошибок

*В том случае, если курсант (студент) пропустил практическое занятие по неважительной 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.