

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет транспорта»  
Академия водного транспорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор академии

Володин А.Б.

(подпись, Ф.И.О.)

«17» июля 2020 г.

Колледж Академии водного транспорта  
Автор преподаватель Абакумов Николай Александрович

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Специальность:* 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка)

*Квалификация выпускника:* Старший техник-судоводитель с правом  
эксплуатации судовых энергетических установок

*Форма обучения:* Очная

*Год начала подготовки:* 2019

Одобрена на заседании  
Учебно-методической комиссии  
академии

Протокол № 9

«16» июля 2020 г.

Председатель УМК

Володин А.Б.  
(подпись, Ф.И.О.)

Москва 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.03 Судовождение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими общеобразовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП):**

Общеобразовательная подготовка. БД.06 Физическая культура

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

1. Воспитание и образование современного специалиста, человека и гражданина, обладающего сформированной физической культурой личности,

2. Воспитание специалиста способного целенаправленно использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения, улучшения и укрепления здоровья,

3. Развитие и совершенствование физических качеств, профессионально-прикладных навыков, психофизической подготовки и самостоятельной подготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи** дисциплины «Физическая культура»:

1. Создание целостного представления о физической культуре общество и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;

2. Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;

3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;

4. Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;

5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

6. Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

2. Основы здорового образа жизни.

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

• **личностных:**

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной

направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Согласно требованиям ФГОС СОО к результатам освоения обучающимися образовательной программы, обучающиеся должны освоить универсальные учебные действия (далее – УУД): *регулятивные, познавательные, коммуникативные.*

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 39 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
лекции	<i>4</i>
практические занятия	<i>74</i>
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>39</i>
в том числе:	
- внеаудиторные занятия в спортивных клубах - занятия в спортивных секциях - рефераты (для временно освобожденных)	<i>0</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	



## Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Компетенции, компетентности и УУД, формированию которых способствует элемент программы	Уровень освоения								
1	2	3	4	5								
<b>Раздел 1</b>		<b>4</b>										
<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза.	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала:</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td> <td>Физическая культура — часть общей культуры общества и личности.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Спорт — явление культурной жизни.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Физическая культура в структуре профессионального образования.</td> </tr> </table>	1	Физическая культура — часть общей культуры общества и личности.	2	Спорт — явление культурной жизни.	3	Физическая культура в структуре профессионального образования.	<b>2</b>	Регулятивные Познавательные Коммуникативные	1		
1	Физическая культура — часть общей культуры общества и личности.											
2	Спорт — явление культурной жизни.											
3	Физическая культура в структуре профессионального образования.											
<b>Тема 2.</b> Основы здорового образа жизни и средства физической культуры	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала:</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td> <td>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Основы здорового образа жизни человека и роль физической культуры в обеспечении здоровья и профессионально-прикладной физической подготовке студентов.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Средства физической культуры и их воздействие на биологические системы человека</td> </tr> </table>	1	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	2	Основы здорового образа жизни человека и роль физической культуры в обеспечении здоровья и профессионально-прикладной физической подготовке студентов.	3	Средства физической культуры и их воздействие на биологические системы человека	<b>2</b>	Регулятивные Познавательные Коммуникативные	1		
1	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.											
2	Основы здорового образа жизни человека и роль физической культуры в обеспечении здоровья и профессионально-прикладной физической подготовке студентов.											
3	Средства физической культуры и их воздействие на биологические системы человека											
<b>Раздел 2.</b>		<b>113</b>										
<b>Тема 3.</b> Легкая атлетика	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала:</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td> <td>Развитие быстроты, выносливости.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Обучение и тренировка упражнений: бег на 1 км, 2 км, 3 км</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Обучение и тренировка упражнений: прыжки в высоту, в длину, метание на дальность и точность.</td> </tr> </table>	1	Развитие быстроты, выносливости.	2	Обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м	3	Обучение и тренировка упражнений: бег на 1 км, 2 км, 3 км	4	Обучение и тренировка упражнений: прыжки в высоту, в длину, метание на дальность и точность.	<b>10</b>	Регулятивные Познавательные Коммуникативные	2
1	Развитие быстроты, выносливости.											
2	Обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м											
3	Обучение и тренировка упражнений: бег на 1 км, 2 км, 3 км											
4	Обучение и тренировка упражнений: прыжки в высоту, в длину, метание на дальность и точность.											
<b>Тема 4.</b> Гимнастика	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала:</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td> <td>Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию</td> </tr> </table>	1	Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию	<b>10</b>	Регулятивные Познавательные Коммуникативные	2						
1	Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию											

	2	Обучение и тренировка упражнений: подтягивание, поднос ног к перекладине, вис, угол в висе, сгибание и разгибание в упоре на брусьях, угол в упоре на брусьях, упражнения на шведской стенке, упражнения со скакалкой, упражнения с гириями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, КСУ (отжимание и пресс), упражнения со снарядами (мячи, скамейки, обручи, гантели, степы, штанга), кувырки, приседания, прыжок через козла, коня, лазание по канату.	7	Регулятивные Познавательные Коммуникативные	2
<b>Тема 5.</b> Спортивные и подвижные игры	<b>Содержание учебного материала:</b>		10		
	1	Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию.		Регулятивные Познавательные Коммуникативные	2
	2	Обучение и тренировка техники и тактики игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон			
<b>Тема 6.</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала:</b>		7		
	1	Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию.		Регулятивные Познавательные Коммуникативные	2
	2	Обучение и тренировка упражнений в плавании: способом брасс, вольный стиль (50,100, 1000 м), ныряние в глубину, в длину, ныряние с вышки.		10	
<b>Тема 7.</b> Комплексное занятие	<b>Содержание учебного материала:</b>		10		
	1	Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию.		Регулятивные Познавательные Коммуникативные	2
	2	Тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины			
<b>Тема 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		10		
	1	Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию		Регулятивные Познавательные Коммуникативные	2
	2	Обучение и тренировка: технике плавания и ныряние в одежде, спасение утопающих, перетягивание каната, комплексные упражнения по специальностям			
	<b>Самостоятельная работа</b> укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития; повышение функциональных возможностей организма; подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками; достижение наивысших спортивных результатов. самостоятельные тренировочные занятия.		39	Регулятивные Познавательные Коммуникативные	3
			<b>Всего:</b>	<b>117</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Кабинет безопасности жизнедеятельности на судне №218.**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа, групповых и индивидуальных консультаций.

Посадочных мест 33.

Специализированная мебель.

Плакаты, стенды.

Мобильный комплект для презентаций - 1 шт., в составе:

Проектор BENQ MP610 800x600, экран со стойкой 2x2 м,

ноутбук ACER Aspire 5720Z Intel Pentium 1.86 GHz 2 Gb DDR2, 120 Gb

HDD.

Используемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 7; MS Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint), 7-Zip, Mozilla Firefox.

##### **Спортивный зал.**

Зал спортивный для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций.

Специализированное оборудование:

Канат; ворота хоккейные; стойки для игры в волейбол; столы теннисные – 4 шт.; тренажеры силовые, перекладины навесные - 3 шт.; щиты баскетбольные -6 шт.; стенки гимнастические-12 шт.

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий** (для проведения практических занятий; Летний стадион Олимпийского центра им. Братьев Знаменских)

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Наименование издания	Автор	Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания, практикум и т.п., ссылка на информационный ресурс)	Реквизиты издания/доступ к информационному ресурсу
<b>Основная литература</b>			
Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки	Хуббиев, Ш. З.	Учебное пособие <a href="https://new.znanium.com/catalog/product/1000483">https://new.znanium.com/catalog/product/1000483</a>	СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с.
<b>Дополнительная литература</b>			
Менеджмент физической культуры и спорта	Филиппов С. С.	<u>учебное пособие для среднего профессионального образования</u> <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/449579">https://www.biblio-online.ru/bcode/449579</a>	Москва : 4-е изд., испр. и доп. Издательство Юрайт, 2020. — 234 с.
Теория физической культуры и спорта	Парыгина О.В.	Учебное пособие <a href="https://znanium.com/catalog/product/1057281">https://znanium.com/catalog/product/1057281</a>	Москва : Изд-во Альтаир-МГАВТ, 2019. - 129 с.
СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР.	Семёнова Г. И.	Учебное пособие для СПО <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/444538">https://www.biblio-online.ru/bcode/444538</a>	Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 106 с.
Теоретико-методические аспекты физической подготовки работников водного транспорта	Язепова О. В.	Методические указания <a href="https://new.znanium.com/catalog/product/945360">https://new.znanium.com/catalog/product/945360</a>	Москва :МГАВТ, 2016. - 25 с.
<b>Интернет-ресурсы</b>			
<p><a href="http://library.miit.ru/">http://library.miit.ru/</a> - электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.</p> <p><a href="https://library.gumrf.ru">https://library.gumrf.ru</a> – электронная библиотека ГУМРФ</p> <p><a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a> – ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»</p> <p><a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a> - электронно-библиотечная система "Знаниум" Учебно-методические материалы и литература</p> <p><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> - Информационные материалы по физической культуре</p> <p><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> - Информационные материалы по физической культуре</p>			

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий

<b>Результаты обучения (освоенные умения, освоение знаний)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	Устный опрос, текущий контроль в форме сдачи нормативов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 2. Основы здорового образа жизни.	Устный опрос, текущий контроль в форме сдачи нормативов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Одним из результатов работы колледжа должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. По данным НИИ профилактики и гигиены, заболеваний детей, подростков и молодежи, более 90% подростков имеют отклонения физического и психического здоровья. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности.

Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию ... При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Внеаудиторная работа студентов по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по

физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый обучающийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки.

Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше.

В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

Таким образом, целенаправленная и систематически организованная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся с высоким уровнем физического развития будет увеличиваться.

Виды работы по дисциплине «Физическая культура»

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание и др.).
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках университета и колледжа («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).



5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.

6. Подготовка письменных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).

7. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

***Общие рекомендации обучающимся при выполнении физических нагрузок***

Приступая к занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно как для групповых занятий, так и для внеаудиторной самостоятельной работы. Преподавателем предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет транспорта»  
Академия водного транспорта

Колледж Академии водного транспорта  
Автор преподаватель Абакумов Николай Александрович

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЕ**

**БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Специальность:* 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка)

*Квалификация выпускника:* Старший техник-судоводитель с правом  
эксплуатации судовых энергетических установок

*Форма обучения:* Очная

*Год начала подготовки:* 2019

Одобрена на заседании  
Учебно-методической комиссии  
академии

Протокол № 9

«16» июля 2020 г.

Председатель УМК

 Володин А.Б.

(подпись, Ф.И.О.)

Москва 2020 г.

## Паспорт фонда оценочных средств

**Фонд оценочных средств (далее–ФОС)** предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу **БД.06 Физическая культура**

ФОС включает компетентностно-оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

### 1. Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины

Рабочей программой дисциплины Физическая культура предусмотрено формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)	Планируемые результаты освоения дисциплины
—	—	<b>31 Знать</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; <b>32 Знать</b> основы здорового образа жизни
—	—	<b>У1 Уметь</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;

### 2. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза.	31, 32, У1	Устный опрос, сдача нормативов, дифференцированный зачет
2	Основы здорового образа жизни и средства физической культуры	31, 32, У1	Устный опрос, сдача нормативов, дифференцированный зачет
3	Легкая атлетика	31, 32, У1	сдача нормативов, дифференцированный

			зачет
4	Гимнастика	31, 32, У1	сдача нормативов, дифференцированный зачет
5	Спортивные и подвижные игр	31, 32, У1	текущий контроль (во время занятий: правила и техника выполнения)
6	Плавание	31, 32, У1	сдача нормативов, дифференцированный зачет
7	Комплексное занятие	31, 32, У1	сдача нормативов, дифференцированный зачет
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	31, 32, У1	сдача нормативов, дифференцированный зачет

### 3. Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Результат обучения по дисциплине	Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине				Процедура оценивания
	2	3	4	5	
<b>31 Знать</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Отсутствие знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Неполные представления знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Сформированные систематические представления о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- устный опрос; - освоение нормативов - дифференцированный зачет
<b>32 Знать</b> основы здорового образа жизни	Отсутствие знаний об основах здорового образа жизни.	Неполные представления знаний об основах здорового образа жизни.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах здорового образа жизни.	Сформированные систематические представления об основах здорового образа жизни.	- устный опрос; - освоение нормативов - дифференцированный зачет
<b>У1 Уметь</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных	Отсутствие умений или фрагментарные умения об использовании физкультурно-оздоровительной деятельности	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения об использовании физкультурно-оздоровительной деятельности	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы умения в использовании физкультурно-оздоровительной деятельности	Сформированные умения об использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления	- устный опрос; - освоение нормативов - дифференцированный зачет

целей.	для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
--------	---	---	---	--	--

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### 1. Вид текущего контроля: устный опрос

#### Вопросы для устного опроса на учебных занятиях

1. Физическая культура в жизни общества.
2. Цель и задачи физкультурного образования студентов.
3. Социальные функции физического воспитания и спорта.
4. Формы физического воспитания студентов.
5. Связь физической культуры с общей культурой студента.
6. Место физической культуры в трудовой (учебной) деятельности человека.
7. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
8. Двигательная активность как основной фактор развития организма человека.
9. Физическая работоспособность, факторы, влияющие на работоспособность.
10. Внешние признаки утомления при физическом труде, при умственном труде.
11. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
12. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
13. Основные причины снижения функциональных возможностей организма.
14. Восстановительные мероприятия в процессе тренировки, их значения.
15. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний.
16. Закономерности построения процесса физической подготовки.

17. Специфические принципы физической подготовки (тренировки).
18. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
19. Влияние физических упражнений на систему дыхания.
20. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

**Критерии оценивания:**

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа.

**Показатели и шкала оценивания:**

Шкала оценивания	Показатели
отлично	<p>обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;</p> <p>обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;</p> <p>излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка</p>
хорошо	<p>обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого материала</p>
удовлетворительно	<p>обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>– излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого материала</li> </ul>

не удовлетворительно	обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал
----------------------	--

## **2. Вид текущего контроля:**

### **Исследовательская работа (реферат, доклад, сообщение, презентация)**

#### **Перечень тем письменных работ для подготовки (рефератов, докладов, сообщений, презентаций)**

1. Физическая культура в ВУЗЕ.
2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5. Здоровый образ жизни студентов.
6. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
7. Двигательный режим и его значение.
8. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
9. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
10. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
11. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
14. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
15. Бег, как средство укрепления здоровья.
16. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
17. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
18. Формирование двигательных умений и навыков.
19. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
20. Основы спортивной тренировки.
21. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

22. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
23. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
24. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
25. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
26. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
27. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
28. Баскетбол
29. Виды массажа
30. Виды физических нагрузок, их интенсивность
31. Влияние физических упражнений на мышцы
32. Волейбол
33. Закаливание
34. Здоровый образ жизни
35. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
36. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
37. Общая физическая подготовка: цели и задачи
38. Организация физического воспитания
39. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
40. Питание спортсменов
41. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
42. Развитие быстроты
43. Развитие двигательных способностей
44. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
45. Развитие силы и мышц
46. Развитие экстремальных видов спорта
47. Роль физической культуры
48. Спорт высших достижений
49. Утренняя гигиеническая гимнастика
50. Физическая культура и физическое воспитание
51. Физическое воспитание в семье



## 52. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

### Показатели, критерии и шкала оценивания письменной работы (реферата, доклада, сообщения, презентаций)

Наименование показателя	Критерии оценки	Максимальное количество баллов	Количество баллов
<b>I. КАЧЕСТВО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ (РЕФЕРАТА, ПРОЕКТА)</b>			
Соответствие содержания работы заданию, степень раскрытия темы. Обоснованность и доказательность выводов	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие содержания теме и плану реферата;</li> <li>– умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>– умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы;</li> <li>– уровень владения тематикой и научное значение исследуемого вопроса;</li> <li>– наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.</li> </ul>	10	
Грамотность изложения и качество оформления работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>– грамотность и культура изложения;</li> <li>– владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>– соблюдение требований к объему реферата;</li> <li>– отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</li> <li>– научный стиль изложения.</li> </ul>	5	
Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– степень знакомства автора работы с актуальным состоянием изучаемой проблематики;</li> <li>– полнота цитирования источников, степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов.</li> <li>– дополнительные знания, использованные при написании работы, которые получены помимо предложенной образовательной программы;</li> <li>– новизна поданного материала и рассмотренной проблемы</li> </ul>	5	
Общая оценка за выполнение		20	
<b>II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА</b>			

Соответствие содержания доклада содержанию работы		5	
Выделение основной мысли работы		5	
Качество изложения материала. Правильность и точность речи во время защиты реферата		5	
Общая оценка за доклад		15	
<b>III. ОЦЕНКА ПРЕЗЕНТАЦИИ</b>			
Дизайн и оформление слайдов		3	
Слайды представлены в логической последовательности		3	
Использование дополнительных эффектов PowerPoint (смена слайдов, звук, графики)		3	
Общая оценка за презентацию		9	
<b>IV. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ</b>			
Вопрос 1		2	
Вопрос 2		2	
Общая оценка за ответы на вопросы		6	
<b>ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ</b>		<b>50</b>	

Для перевода баллов в оценку применяется универсальная шкала оценки образовательных достижений.

Если обучающийся набирает

от 90 до 100% от максимально возможной суммы баллов - выставляется оценка «отлично»;

от 80 до 89% - оценка «хорошо»,

от 60 до 79% - оценка «удовлетворительно»,

менее 60% - оценка «неудовлетворительно».

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1. Вид текущего контроля: дифференцированный зачет

№ п/п	Вид контроля	Вид отчета	Сроки проведения
1	Текущий контроль	Контрольные тесты оценки физической подготовки (табл.3,4)	Во время занятия
2	Промежуточный контроль – выполнение нормативов	Контрольные тесты оценки физической подготовки (табл. 3,4)	Ежемесячно
3	Промежуточный контроль – аттестация	Контрольные тесты оценки физической подготовки, посещаемость занятий (табл. 3,4)	В конце семестра во время зачета
4	Итоговый контроль	Контрольные тесты, выполнение нормативов (табл.1,2,3,4)	На последнем занятии во время зачета

Обучающиеся всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачёт по физической культуре. Условием допуска к зачётным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала обучающимися, является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов.

Таблица 1

### Обязательные тесты определения физической готовности

Характеристика направленности тестов	жен.	жен.	жен.	жен.	жен.	муж.	муж.	муж.	муж.	муж.
<b>Оценка в очках</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1.Тест на скоростно										

подготовленность: - бег на 100 м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,9	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	
2.Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед) и опускание туловища в положение лежа (кол. раз) - подтягивание на перекладине (кол. раз)	60	50	40	30	20		15	12	9	7	5
3.Тест на общую выносливость: - бег на 2000 м (мин., сек.) - бег на 3000 м (мин., сек.)	10, 15	10, 50	11, 15	10, 15	11, 50	12, 00	12, 35	13, 10	13, 50	14, 00	

Таблица 2

### Средняя оценка результатов учебно-тренировочного занятия

<b>Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности</b>	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Таблица 3

### Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

№ п/п	Тесты (упражнения)	5 очков	4 очка	3 очка	2 очка	1 очко
<i>для девушек</i>						
1	Бег на 3000 м. (мин., сек.)	19,00	20,15	21,00	22,00	22,30
2	Плавание: - на 50 м (мин., сек.) - на 100 м (мин., сек.)	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10
3	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
4	Подтягивание в висе лежа - перекладина на высоте 90 см. (кол.раз)	20	16	10	6	4
5	Приседание на одной ноге с опорой на стенку (кол. раз)	12	10	8	6	4
6	Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учётом направлений и специальностей ВПО				
<i>для мужчин</i>						
1	Бег на 5000 м. (мин., сек.)	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40
2	Плавание: - на 50 м (мин., сек.) - на 100 м (мин., сек.)	0,40 1,40	0,44 1,50	0,48 2,00	0,57 2,15	б/вр 2,30
3	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
4	Прыжки в высоту с разбега (см.)	145	140	135	130	125

5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	15	12	9	7	5
6	Силовой переворот в упоре на перекладине (кол. раз)	8	5	3	2	1
7	Поднимание ног к перекладине в висе (кол.раз)	10	7	5	3	2
8	Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учётом направлений и специальностей ВПО				

Таблица 4

### Контрольные нормативы по плаванию

№ п/п	Наименование упражнения (норматива)	Оценочный показатель		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
<i>для женщин</i>				
1	Плавание способом вольный стиль: - на 50 м (мин., сек.) - на 100 м (мин., сек.)	2,25	3,05	3,45
2	Плавание способом брасс: - на 50 м (мин., сек.) - на 100 м (мин., сек.)	2,45	3,35	4,05
3	Плавание в одежде (м.)	50	35	20
4	Нырание в длину (м.)	20	15	8
<i>для мужчин</i>				
1	Плавание способом вольный стиль: - на 50 м (мин., сек.) - на 100 м (мин., сек.)	1,30	1,50	2,20
2	Плавание способом брасс: - на 50 м (мин., сек.) - на 100 м (мин., сек.)	1,50	2,10	2,40
3	Плавание в одежде (м.)	150	100	75
4	Нырание в длину (м.)	25	20	15
5	Нырание с вышки	согласно техническим требованиям		