

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

**Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб МТКА
им.адмирала Д.Н.Сенявина
_____ В.А. Никитин
«04» декабря 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

СГ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
26.02.04 Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов

Номер регистрации _____

Санкт-Петербург
2024 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности

26.02.04 Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов

_____ (код, наименование специальности)
учебного плана образовательной программы подготовки специалистов среднего звена и рабочей программы учебной дисциплины (профессионального модуля).

Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии,
протокол № 1 от «01» октября 2024 г.

Председатель ЦМК _____

Разработчики:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Согласовано:

Методист

_____ И.А.Князева

Согласовано:

Начальник методического отдела

_____ Е.В.Зарипова

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств включает материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета. Фонд оценочных средств позволяет оценивать умения и знания, направленные на формирование компетенций и соответствующих знаний и умений.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1-9 ПК 3.3	использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.

Формы контроля и оценки результатов освоения программы учебной дисциплины

Теоретические знания оцениваются

Критерии оценок рефератов

Оценка «5» - если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Практические навыки оцениваются в соответствии с выполненными нормативами физических упражнений учебной программы

Таблица № 1

Нормативы оценки физических качеств, для курсантов 1 и 2 курса

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши (16-17 лет)			Девушки(16-17 лет)		
		Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
1.	Бег на 100 м (с)	14.6	14,3	13,8	17,5	17,0	16,5
2	Челночный бег 4х9 м, сек	10.2	9.7	9.3	10.8	10.1	9.7
3	Бег на 500 м (мин, с)				3.00	2.25	2.10
4	Бег на 1000 м (мин, с)	4.30	4.00	3.35			
5	Бег на 2000 м (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
6	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	11.35	11.15	10.30
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13			
8	рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35			
9	Толчок длинным циклом 16 кг, до 70 кг св. 70 кг	5 10	10 15	15 20			
10	Жим штанги лежа 50 кг до 70 кг св. 70 кг	5 9	8 13	10 17			
11	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				11	13	19
12	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	30	40	9	10	16

13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	13	7	11	16
14	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
15	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
16	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м),	27	32	38			
17	Метание спортивного снаряда весом 500 г. (ж)				13	17	21
18	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
19	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)				19.15	18.45	17.30
20	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	37.00	35.00	31.00
21	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

Таблица № 2
Нормативы оценки физических качеств, для курсантов 3 - 5 курса

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши (18-24 лет)			Девушки(18-24 лет)		
		Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,5	17,5	17,0	16,5
2	Челночный бег 4х9 м, сек	10.0	9.5	9.1	10.6	9.9	9.5
3	Бег на 500 м (мин, с)				2.40	2.15	1.50
4	Бег на 1000 м (мин, с)	4.10	3.40	3.25			
5	Бег на 2000 м (мин, с)	9.10	8.40	7.40	11.35	11.15	10.30
6	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30			
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13			
8	рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40			
9	Толчок длинным циклом 16 кг, до 70 кг св. 70 кг	8 12	13 17	20 25			
10	Жим штанги лежа 50 кг до 70 кг св. 70 кг	5 10	10 15	15 20			
11	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				10	15	20
12	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	35	45	10	12	14
13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической	6	7	13	8	11	16

	скамье (ниже уровня скамьи - см)						
14	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	270	290	320
15	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	170	180	195
16	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м),	33	35	37			
17	Метание спортивного снаряда весом 500 г. (ж)				14	17	21
18	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	35	40	50	34	40	47
19	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)				20.20	19.30	18.00
20	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	37.00	35.00	31.00
21	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

Рекомендуемая литература.

Основные печатные и электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2
2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].