

Приложение к рабочей программе дисциплины
Элективный модуль по физической культуре и спорту
Занятия в специализированных спортивных секциях

Специальность – 26.05.05 Судовождение
Специализация – Судовождение на морских путях
Учебный план 2019 года разработки

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1 Назначение фонда оценочных средств (ФОС) по дисциплине

ФОС элективного модуля по физической культуре и спорту по курсу занятий в специализированных спортивных секциях – это совокупность контрольных материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения, а также уровня сформированности универсальной компетенции УК-7, закрепленной за дисциплиной. ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Задачи ФОС:

- управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и навыков при формировании компетенций, определенных в ФГОС ВО по данной специальности;
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий;
- обеспечение соответствия результатов обучения задач будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение в образовательный процесс инновационных методов обучения;
- осуществление контроля физической подготовки обучающихся по курсу занятий в специализированных спортивных секциях

2 Структура ФОС и применяемые методы оценки полученных знаний

2.1 Общие сведения о ФОС

ФОС позволяет оценить освоение всех указанных в рабочей программе дескрипторов компетенции УК-7, установленной ОПОП и сформулированной следующим образом: «способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Структурными элементами ФОС по дисциплине являются: ФОС для проведения текущего контроля (контрольные материалы по самоподготовке, показатели физической подготовленности); ФОС для проведения промежуточной аттестации (тестирование основных физических качеств по нормативам спортивных секций); методические материалы, определяющие процедуру оценивания.

Применяемые методы оценки полученных знаний по разделам дисциплины

Раздел (тема)	Текущая аттестация (задания, работы)		Промежуточная аттестация
	Задания для самоподготовки обучающихся	Тестирование (нормативы)	
Раздел 1. Футбола			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по футболу	+	+	зачет
Тема 2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча	+	+	

Тема 3. Совершенствование техники удара по летящему мячу, набивания мяча, жонглирование мячом	+	+	
Тема 4. Тактика нападения. Совершенствование техники выполнения удара по воротам. Совершенствование техники игры вратаря	+	+	
Тема 5. Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование техники удара мяча по воротам с разных позиций	+	+	
Тема 6. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Совершенствование техники ведения, остановки (прием) мяча	+	+	
Тема 7. Тактика игры. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Судейство	+	+	
Раздел 2. Волейболу			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по волейболу. Освоение навыков передачи мяча	+	+	зачет
Тема 2. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе в парах и тройках, через сетку	+	+	
Тема 3. Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча по зонам.	+	+	
Тема 4. Совершенствование техники нападающего удара. Способы блокирования мяча	+	+	
Тема 5. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах, тройках, через сетку	+	+	
Тема 6. Двухсторонняя игра. Тактика защиты и нападения. Совершенствование техники прямых и боковых нападающих ударов	+	+	
Тема 7. Совершенствование групповых действий в нападении и защите. Практика судейства. Двусторонняя игра по правилам	+	+	
Раздел 3. Баскетболу			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по баскетболу. Стойки и перемещения баскетболиста	+	+	зачет
Тема 2. Техника выполнения ловли и передачи мяча. Совершенствование техники броска мяча (с места, в движении, прыжком)	+	+	
Тема 3. Совершенствование техники ведения мяча, бросков с двойного шага, бросков в прыжке	+	+	
Тема 4. Совершенствование техники защиты: перехват, накрывание и т.д. Совершенствование техники передвижений	+	+	
Тема 5. Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование техники перемещения и владения мячом, бросков в корзину	+	+	
Тема 6. Совершенствование техники игры в защите – перехват, прием, применяемые против броска, накрывание	+	+	
Тема 7. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Судейство	+	+	

2.2 Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Входной контроль

Проводится тестирование основных физических качеств

Виды испытаний	Пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
<i>Общая физическая подготовленность:</i> Тест Купера (12 мин, км)	Юн.	>2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	<1,5
	Дев.	>2,6	2,16-2,64	1,85-2,15	1,5-1,84	<1,4
<i>Силовая подготовка:</i> - сгибание и разгибание рук на высокой перекладине - сгибание и разгибание рук на низкой перекладине высотой 90 см в положении лежа (кол-во раз)	Юн.	16	14	12	10	8
	Дев.	24	20	16	12	10
<i>Гибкость:</i> - наклон туловища вперед из положения стоя	Юн.	19	16	13	10	7
	Дев.	20	18	14	11	8

Тесты считаются пройденными, если обучающиеся показали результаты выше среднего (оценка 3 балла).

Задания для самоподготовки обучающихся

Осуществление самоподготовки по курсу занятий в специализированных спортивных секциях происходит в виде регулярных самостоятельных занятий и контроля результатов унифицированных проб и тестов, доступных к самостоятельному выполнению: динамики скоростных, силовых показателей и оценки выносливости и ловкости, имеющих свои характеристики и проявления в различных видах спорта. Полученные данные заносятся в личный дневник самоконтроля студента (курсанта).

Тема занятия
Раздел 1. Специализированная секция по футболу
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по футболу
Тема 2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча
Тема 3. Совершенствование техники удара по летящему мячу, набивания мяча, жонглирование мячом
Тема 4. Тактика нападения. Совершенствование техники выполнения удара по воротам. Совершенствование техники игры вратаря
Тема 5. Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование техники удара мяча по воротам с разных позиций
Тема 6. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Совершенствование техники ведения, остановки (прием) мяча
Тема 7. Тактика игры. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Судейство
Раздел 2. Специализированная секция по волейболу
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по волейболу. Освоение навыков передачи мяча
Тема 2. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе в парах и тройках, через сетку
Тема 3. Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча по зонам
Тема 4. Совершенствование техники нападающего удара. Способы блокирования мяча
Тема 5. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах, тройках, через сетку
Тема 6. Двухсторонняя игра. Тактика защиты и нападения. Совершенствование техники прямых и боковых нападающих ударов
Тема 7. Совершенствование групповых действий в нападении и защите. Практика судейства. Двухсторонняя игра по правилам

Раздел 3. Специализированная секция по баскетболу
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по баскетболу. Стойки и перемещения баскетболиста
Тема 2. Техника выполнения ловли и передачи мяча. Совершенствование техники броска мяча (с места, в движении, прыжком)
Тема 3. Совершенствование техники ведения мяча, бросков с двойного шага, бросков в прыжке
Тема 4. Совершенствование техники защиты: перехват, накрывание и т.д. Совершенствование техники передвижений
Тема 5. Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование техники перемещения и владения мячом, бросков в корзину
Тема 6. Совершенствование техники игры в защите – перехват, прием, применяемые против броска, накрывание
Тема 7. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Судейство

Критерии оценивания

«Зачтено» - ставится, если студент (курсант) выполнил большую часть заданий по подготовке в технике и тактике игровых видов спорта (футбола, волейбола, баскетбола). В конце учебного года в дневнике самоконтроля сделаны выводы о динамике физической подготовленности курсанта по игровым видам спорта. Дневник самоконтроля должен быть аккуратно оформлен, выводы написаны четким разборчивым почерком.

Оценка «не зачтено» ставится, если студент (курсант) не выполнил задания по самоподготовке по игровым видам спорта в пределах оговоренных показателей.

2.3 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Тестирование основных физических качеств по нормативам игровых видов спорта

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
Раздел 1. Футболу						
- передача мяча на точность, м	Юн.	30	25	20	15	10
- обводка мячом 4-х стоек на расстоянии 3 м одна от другой, сек.	Юн.	15	17	20	23	27
- ведение мяча 50 м на время (сек)	Юн.	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
- ведение мяча 30 м на время (сек)	Дев.	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0
- набивание мяча (кол-во раз)	Юн.	25	15	10	5	3
- жонглирование (кол-во раз)	Дев.	10	7	5	3	1
- ведение мяча с обводкой стоек 30м (сек)	Юн.	9	11	14	16	18
	Дев.	10	12	15	17	19
- удары по воротам (из 5с 20м)	Юн.	5	4	3	2	1
	Дев.	4	3	2	1	0
- ведение мяча 30м (сек)	Дев.	25	27	30	32	35
	Юн.	20	25	28	30	32
- передача мяча на точность (в метрах)	Юн.	30	25	20	15	10
	Дев.	35	30	25	20	15
Раздел 2. Волейболу						
- верхняя передача мяча (в парах, кол-во раз)	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
- нижняя передача мяча (в парах, кол-во раз)	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
- подачи, кол-во раз верхняя	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
нижняя	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
- передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз)	Юн.	50	45	40	35	30
	Дев.	50	45	40	35	30
- передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во раз)	Юн.	50	45	40	35	30
	Дев.	50	45	40	35	30

- передача мяча в тройках со сменой мест (сек)	Юн.	60	55	50	45	40
	Дев.	60	55	50	45	40
- передача мяча в паре на время (сек)	Юн.	120	110	100	90	80
	Дев.	120	110	100	90	80
- жонглирование (чередование верхней и нижней передач) (сек.)	Юн.	60	50	40	30	20
	Дев.	60	50	40	30	20
- подача в прыжке (с любой точки лицевой линии, раз из 10 попыток)	Юн.	8	7	6	5	4
	Дев.	7	6	5	4	3
- блоки: одиночный	Юн.	+				
	Дев.	+				
- двойной	Юн.	+				
	Дев.	+				
Раздел 3. Баскетболу						
- ведение мяча, сек	Юн.	9,0	9,2	9,4	9,8	10,2
	Дев.	10	10,2	10,4	10,8	11,2
- штрафные броски с 10 попыток, кол-во попаданий	Юн.	6	5	4	3	2
	Дев.	6	5	4	3	2
- штрафные броски (в течение 3 мин, раз)	Юн.	16	15	14	13	12
	Дев.	16	15	14	13	12
- бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны	Юн.	3 бр. - 2 поп. с каждой стороны	-	-	-	-
	Дев.					
- дальние броски (5 попаданий, сек.)	Юн.	60	90	120	125	135
	Дев.	60	90	120	125	135
- передача мяча в парах на большой скорости с обязательным попаданием в кольцо (сек)	Юн.	28	30	32	35	40
	Дев.	30	33	35	38	40
- участие в соревнованиях	Юн.	+				
	Дев.	+				

Критерии оценивания

Итоговый контроль осуществляется по окончании каждого семестра в виде зачета по результатам тестирования физических качеств курсантов и выполнения самостоятельной работы по темам программы.

«Зачтено» – сданы все нормативы, 75 % нормативов сданы на балл, выше среднего (3 и выше).

«Не зачтено» – не сданы все нормативы; студент (курсант) имеет физическую подготовку ниже среднего; более 25 % нормативов не сданы. Студенты (курсанты), успешно сдавшие основные нормативы программ специализированных спортивных секций получают итоговый зачет автоматически.