

**Приложение к рабочей программе дисциплины**  
**Элективный модуль по физической культуре и спорту**  
**Курс общефизической подготовки**

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 общефизической подготовки – 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 задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение в образовательный процесс инновационных методов обучения;
- осуществление контроля общей физической подготовки обучающихся в процессе изучения дисциплины.

**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 общей физической подготовленности); методические материалы, определяющие процедуру оценивания.

**Применяемые методы оценки полученных знаний по разделам дисциплины**

Раздел	Текущая аттестация (количество заданий, работ)		Промежуточная аттестация
	Задания для самоподготовки обучающихся	Тестирование (нормативы)	
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	+	+	зачет
Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков	+	+	

Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	+	+	
Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы	+	+	
Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	+	+	
Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	+	+	
Тема 7. Основы самостоятельной тренировки	+	+	
Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	+	+	

## 2.2 Оценочные средства 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	Юн.	16	14	12	10	8
- сгибание и разгибание рук на низкой перекладине высотой 90 см в положении лежа (кол-во раз)	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 самооценки уровня физической подготовленности студентов (курсантов) происходит в виде контроля результатов унифицированных проб и тестов, доступных к самостоятельному выполнению: динамики скоростных, силовых показателей и оценки выносливости, гибкости и ловкости. Полученные данные заносятся в личный дневник самоконтроля студента (курсанта).

Тема занятия
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке
Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков
Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости
Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы
Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости
Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости

Тема 7. Основы самостоятельной тренировки
Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки

### Критерии оценивания самоконтроля за показателями основных систем организма:

«Зачтено» - ставится, если студент (курсант) выполнил большую часть заданий по самооценке физической подготовленности. В конце учебного года в дневнике самоконтроля сделаны выводы о динамике физической подготовленности курсанта. Дневник самоконтроля должен быть аккуратно оформлен, выводы написаны четким разборчивым почерком.

Оценка «не зачтено» ставится, если студент (курсант) не выполнил задания по самооценке физической подготовленности в пределах оговоренных показателей.

## 2.3 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### Тестирование основных физических качеств по нормативам общей физической подготовленности

Виды испытаний	Пол	Нормативы, оценка (баллы)				
		5	4	3	2	1
<b>Показатели скоростной подготовленности:</b> - бег 100 м (сек)	Юн. Дев.	13,2 14,8	13,9 15,6	14,4 16,4	14,9 17,3	15,5 18,2
- бег 200 м (сек.)	Юн. Дев.	0,28 0,35	0,29 0,36	0,30 0,37	0,31 0,38	0,32 0,39
- бег 1000 м (мин., сек.)	Юн.	3,20	3,30	3,40	3,35	3,40
- бег 500 м (мин, сек)	Дев.	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30
<b>Показатели выносливости:</b> - бег 3000 м (мин., сек)	Юн.	12	13,05	14,30	15,40	16,30
- бег 2000 м (мин., сек)	Дев.	9,40	10,30	11,20	12,00	13,00
- вис на согнутых руках, сек	Юн.	60	47	35	23	10
<b>Показатели ловкости:</b> - челночный бег 4×9 м, сек.	Юн. Дев.	8,8 10,2	9,2 10,5	9,7 11,1	10,2 11,5	10,7 12
- прыжки через скакалку в минуту, кол-во раз	Юн. Дев.	120 150	100 120	90 90	60 70	40 50
<b>Гибкость:</b> наклон туловища вперед из положения стоя	Юн. Дев.	19 20	16 17	13 14	10 10	7 7
<b>Силовая подготовка:</b> - пресс в висе (прямые ноги)	Юн.	10	8	6	4	2
- пресс в висе (согнутые ноги)	Дев.	15	12	9	6	3
- разгибание корпуса лежа на животе (раз в мин.)	Юн. Дев.	70 50	60 40	50 30	40 25	30 15
- отжимание от пола (раз)	Юн. Дев.	44 24	38 19	32 16	26 11	20 7
- поднимание в сед из положения лежа в мин (кол-во раз)	Юн. Дев.	53 47	47 42	40 37	34 33	28 28
- приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	Юн. Дев.	30 14	28 12	26 10	24 8	22 6

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Юн. Дев.	260 210	241 196	224 184	207 172	190 160
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (сек)	Юн.	15	12	10	8	6
- подтягивание на перекладине, (кол-во раз)	Юн. Дев.	16 3	14 2	12 1	10 0,5	8 0
- удержание веса на прямых руках перед собой удержание (гиря 8 кг, в мин)	Юн.	1,30	1,15	1,0	0,45	0,30
- удержание статического положения в полуприседе с отягощением (гиря 24 кг, мин)	Юн.	2,0	1,40	1,30	1,20	1,10

### **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, курсант имеет физическую подготовку ниже среднего; более 25 % нормативов сданы на балл ниже среднего (1 и 2 балла).

Студенты (курсанты), успешно сдавшие основные нормативы программы получают итоговый зачет автоматически.