

Приложение к рабочей программе дисциплины Физическая культура

Специальность – 26.05.05 Судовождение
Специализация – Судовождение на морских путях
Учебный план 2023 года разработки

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1 Назначение фонда оценочных средств (ФОС) по дисциплине

ФОС по учебной дисциплине физическая культура – 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 самоподготовки, физического развития и самосовершенствования 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 (устные и письменные задания, тесты, шкала оценивания); ФОС для проведения промежуточной аттестации (контрольные материалы по самоподготовке, показатели физического развития и функциональной 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	Экспресс-тестирование	
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов	+	+	зачет
Тема 2. Естественнаучные основы физической подготовки	+	+	
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки курсантов		+	

Тема 4. Научные основы здорового образа жизни. Средства и методы восстановления работоспособности	+	+	
Тема 5. Общая физическая подготовка курсантов	+	+	
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов	+	+	

2.2 Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Задания для самоподготовки обучающихся

Выполнение самостоятельного задания по антропометрии и функциональной диагностике основных физиологических систем:

- проведение расчетов Индекс Кетле – оценка индекса массы тела; индекса Пинье – оценки типа телосложения; индекса Эрисмана для оценки развития и экскурсии грудной клетки;
- оценка жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и расчет жизненного индекса;
- проведение кистевой динамометрии и определение силового индекса.

Оформление дневника самоконтроля:

Антропометрические показатели						Функциональные показатели										
Дата		Рост (см)	Вес (кг)	Грудь (вдох- выдох = экскурсия) (см)	Кистевая динамометрия правая/левая (кг)	Весо- ростовой индекс (г/см²)	Дата		ЧСС (уд./мин)	АД (мм рт. ст.)	Гипоксические пробы		Ортостатическая проба (уд./мин)	ЖЕЛ (л)	Проба Руфье- Диксона	Проба Ромберга (сек)
I сем							I сем					Штанге (сек)	Генча (сек)			
II сем							II сем									
III сем							III сем									
IV сем							IV сем									
V сем							V сем									
VI сем							VI сем									

Осуществление самооценки уровня физической работоспособности и физической подготовленности студентов (курсантов) содержит унифицированные пробы и тесты, доступные к самостоятельному выполнению:

- оценка пульса (ЧСС) в состоянии покоя и во время нагрузки;
- оценка частоты дыхательных движений;
- функциональные гипоксические пробы с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (проба Генча);
- оценка функций сердечно-сосудистой системы (ортостатическая проба, проба Руфье-Диксона, проба с наклонами (бельгийский тест), определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы;
- изучение показателей артериального давления (систолического, диастолического, пульсового);
- расчет коэффициента выносливости Кваса;
- оценка адаптационного потенциала системы кровообращения по Р.М. Баевскому;
- тест Купера для определения физической работоспособности и подготовленности;
- Гарвардский степ-тест для оценивания восстановительных процессов после дозированной физической нагрузки;
- самооценка физической работоспособности по Н.М. Амосову;
- самооценка уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко;
- определение координационной функции нервной системы по данным пробы Ромберга.

Полученные данные заносятся в личный дневник самоконтроля студента (курсанта).

Критерии оценивания

«Зачтено» - ставится, если студент (курсант) выполнил большую часть заданий по самооценке физического развития и функциональной подготовленности. В конце учебного года в дневнике самоконтроля сделаны выводы об изменениях в состоянии здоровья за прошедший учебный год. Дневник самоконтроля должен быть аккуратно оформлен, выводы написаны четким разборчивым почерком.

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

Темы рефератов

1. Значение основных физических качеств в жизни человека
2. Формирование и развитие основных двигательных умений и навыков студентов
3. Основные показатели физического развития организма
4. Показатели физической подготовленности студентов
5. Методика развития и совершенствования выносливости
6. Методика развития и совершенствования силы
7. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств
8. Методика развития и совершенствования гибкости
9. Методика развития и совершенствования ловкости и координации
10. Научные основы здорового образа жизни
11. Структура занятия по физической культуре
12. Характеристика и классификация физических упражнений
13. Основные формы и методы физической подготовки студентов
14. Средства и методы восстановления физической работоспособности
15. Характеристика упражнения для укрепления мышечного корсета и осанки
16. Особенности составления и проведения программы самостоятельной тренировки
17. Особенности дозирования физических нагрузок в самостоятельной тренировке
18. Субъективные и объективные методы самоконтроля во время физической самоподготовки
19. Роль «малых форм» физической культуры в процессе самоподготовки студентов
20. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки

Критерии оценивания реферата

Оценка «зачтено» ставится, если в реферате:

- правильно сформулированы цели и задачи;
- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;
- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;
- правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;
- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;
- изложение ведется по плану;
- работа написана литературным языком, грамотно оформлена;
- имеется хорошо подобранный список использованной литературы по теме.

Оценка «не зачтено» ставится, если в реферате имеются следующие существенные недостатки:

- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;
- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника;
- недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература;
- отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы;
- изложение не соответствует плану;
- слабо аргументировано применение цитат или работа перегружена ими;
- реферат оформлен с нарушениями требований к письменным студенческим работам;
- список использованной литературы не полный или не соответствует теме реферата.

Экспресс-тестирование по темам лекций

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов

Вопрос	Ответы
1. Кто впервые в России использовал в научных трудах понятие «физическая культура» применительно к процессу физического воспитания студентов?	а) Н.И. Новиков б) Н.А. Коломенкин в) В.Е. Игнатьев г) И.В. Лебедев
2. Основными материальными ценностями физической культуры личности являются (укажите лишнее):	а) объем двигательных умений и навыков б) уровень развития физических качеств в) функциональные возможности организма г) спортивный инвентарь
3. Традиционно сложились следующие виды физической подготовки (выбрать правильные варианты):	а) общая б) специальная в) нетрадиционная г) усиленная
4. Показателями физического совершенства морского специалиста являются (выбрать правильные ответы):	а) крепкое здоровье б) высокая работоспособность в) гармоничное физическое развитие г) физкультурная образованность
5. В структуру физической культуры входят такие компоненты (указать название недостающих компонентов):	а) физическое образование (воспитание) – процесс получение знаний и опыта по физической подготовке б) спорт – соревновательная деятельность и подготовка к ней в) – активный отдых и здоровый подвижный досуг г) – восстановление физических функций после травм и болезней.
6. Специально организованные движения и действия, используемые для развития физических качеств, для совершенствования работы внутренних органов и формирования двигательных навыков, это (выбрать один правильный вариант ответа):	а) двигательные способности б) опыт тренированности в) физические упражнения г) активный досуг
7. Физическая подготовка в ФГБОУ ВО «КГМТУ» осуществляется в виде следующих форм (указать 5 форм):	а) аудиторные занятия б) секционные занятия в) нетрадиционные занятия г) индивидуальные занятия д) массовые спортивные занятия е) самостоятельные занятия ж) дистанционные занятия
8. Содержание курса дисциплины «Физическая культура» регламентируется государственной учебной программой для вузов, которая предполагает следующую структуру (что лишнее):	а) теоретический раздел б) практический раздел в) методический раздел г) факультативный раздел
9. Медицинские группы, организуемые по результатам медицинских осмотров (укажите 3 правильных варианта):	а) спортивная б) подготовительная в) основная г) специальная д) индивидуальная

10. Основное и специфическое средство физического воспитания курсантов, это:	а) факторы внешней среды б) гигиенические факторы в) физические упражнения г) психологические тренировки
--	---

Тема 2. Естественнаучные основы физической подготовки

Вопрос	Ответы
1. Процесс становления, формирования и совершенствования морфофункциональных свойств организма путем тренировки физических качеств и способностей на протяжении всей жизни человека называется (укажите правильный вариант):	а) специальной тренированностью б) физическим развитием в) активной самоподготовкой д) психологической устойчивостью
2. Физическое развитие студентов (курсантов) характеризуют такие показатели (что лишнее):	а) особенности телосложения б) показатели физического здоровья в) показатели стрессоустойчивости г) показатели интеллектуального развития д) показатели развития физических качеств
3. Опорно-двигательный аппарат состоит из таких частей (указать два правильных варианта):	а) активной б) опорной в) пассивной г) смешанной
4. Средними показателями развития силы кисти сильнейшей руки для мужчин является (выбрать один правильный ответ):	а) 30-35 кг б) 40-45 кг в) 45-55 кг г) 60-75 кг
5. Систола – это фаза работы сердца, во время которой происходит (указать один правильный ответ):	а) расслабление желудочков б) сокращение артерий в) расслабление предсердий г) сокращение желудочков
6. Каким должен быть пульс в норме в состоянии покоя (один правильный ответ):	а) 120-130 уд/мин б) 90-100 уд/мин в) 70-80 уд/мин г) 40-50 уд/мин
7. У здоровых молодых людей в состоянии покоя артериальное давление находится в пределах (два правильных варианта):	а) 110/80 мм рт. ст б) 140/90 мм рт. ст в) 120/70 мм рт. ст г) 100/60 мм рт. ст
8. Для улучшения венозного кровообращения применяются следующие специальные упражнения (два правильных варианта ответа):	а) клапанный насос б) мышечный насос в) диафрагмальное дыхание г) грудное дыхание
9. Для развития резервов дыхания каким должен быть вдох и выдох (один правильный ответ):	а) вдох более продолжительный чем выдох б) одинаковые по продолжительности вдох и выдох в) более продолжительный выдох по отношению к вдоху г) короткие и ритмичные вдохи и выдохи
10. В какое время лучше всего проводить физические тренировки для ускорения обмена веществ и стимуляции процессов пищеварения (выберите один правильный ответ):	а) непосредственно перед едой б) за полчаса до еды в) через час после еды г) за два часа до еды

Тема 3. Спорт в системе физической подготовки курсантов

Вопрос	Ответы
1. Основными отличиями и особенностями спортивной деятельности являются (что лишнее):	а) развитие специальных физических качеств б) достижение рекордных результатов в) соревновательная деятельность г) максимальные психофизические усилия д) достаточные финансовые возможности
2. Сколько групп видов спорта включает классификация по Л.П. Матвееву (в зависимости от характера деятельности спортсмена и способа достижения):	а) три группы б) четыре группы в) пять групп

спортивного результата):	г) шесть групп
3. Какие виды упражнений входят в программу соревнований по легкой атлетике:	а) бег, прыжки в высоту, плавание б) бег, прыжки в длину и высоту, метание в) бег, лазание по канату, метание г) прыжки в высоту, метание, перетягивание каната
4. Изобретателем игры волейбол считается:	а) Альфред Т.Хальстед б) Уильям Дж.Морган в) Поль Либо г) Жак Превер
5. Что является нарушением правил в волейболе:	а) касание сетки любой частью тела игроком б) перенос рук через сетку на сторону соперника в) более трех касаний мяча на одной стороне г) касание мяча ногой
6. Время, отведенное команде на атаку баскетбольного кольца (один правильный ответ):	а) не ограничено б) 10 секунд в) 24 секунды г) 1 минута
7. Время баскетбольной игры составляет:	а) 2 тайма по 15 минут б) 2 тайма по 20 минут в) 3 тайма по 15 минут г) 4 тайма по 10 минут
8. В каком году футбол впервые включен в программу Олимпийских игр?	а) 1896 Афины б) 1900 Париж в) 1996 Атланта г) 1980 Москва
9. В настольном теннисе НЕ считается ошибкой (два правильных ответа):	а) касание туловищем игровой поверхности б) неоднократное касание мяча на игровой поверхности в) подача за задней линией стола г) переход подачи после 2 набранных очков
10. Какие физические качества наиболее значимы для футболистов (два правильных ответа):	а) сила б) равновесие в) быстрота г) выносливость д) стресс-устойчивость

Тема 4. Научные основы здорового образа жизни. Средства и методы восстановления работоспособности

Вопрос	Ответы
1. Под понятием «здоровье человека» понимают такое состояние, при котором наблюдается:	а) относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям б) физическое, психическое, нравственное благополучие, способность на высоком уровне осуществлять биологические и социальные функции в) легкая переносимость неблагоприятных климатических условий и отрицательных экологических факторов г) активная творческая деятельность и высокая продолжительность жизни
2. Определите в процентах долю влияния различных факторов на здоровье человека:	а) факторы наследственности - б) экологические факторы - в) развитие медицины - г) образ жизни -
3. Какие наследственные особенности передаются потомкам:	а) тип конституции, б) тип темперамента в) предрасположенность к болезням г) предрасположенность к долголетию
4. Рациональное питание студентов (курсантов) основано на соблюдении двух основных законов:	а) баланса химического состава рациона б) баланса оптимального веса тела в) баланса получаемой и расходуемой энергии д) баланса разнообразия продуктов
5. Ежедневный объем двигательной активности	а) 8-10 тыс. шагов

студента (курсанта) должен составлять не менее:	б) 10-15 тыс. шагов в) 15-20 тыс. шагов г) 20-25 тыс. шагов
6. Что такое закаливание организма?	а) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий в) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц г) адаптация организма к стрессовым воздействиям
7. Укажите «золотое правило», позволяющее регулировать вес тела и контролировать количество потребляемой пищи:	а) завтрак 30%, обед 40%, ужин 30% б) завтрак 25%, обед 50%, ужин 25% в) завтрак 45%, обед 35%, ужин 20% г) завтрак 35%, обед 45%, ужин 20%
8. Критериями здоровья можно считать следующие показатели (что лишнее):	а) отсутствие болезней и физических дефектов б) гармоничное физическое развитие в) аналитические способности г) устойчивые психические показатели (реакции) д) нормальная реактивность организма
9. Назовите основные методы психофизиологической регуляции (три правильных ответа):	а) аутогенная тренировка б) кардиотренировка в) релаксация г) силовая тренировка д) медитация
10. Увеличить резервы физического здоровья помогут (выбрать правильные варианты):	а) упражнения в аэробном режиме б) упражнения в анаэробном режиме в) повышение уровня адаптации г) развитие физических и волевых качеств д) активная социальная позиция

Тема 5. Общая физическая подготовка курсантов

Вопрос	Ответы
1. Общая физическая подготовка – это... (выберите правильный вариант):	а) процесс развития и совершенствования профессиональных физических качеств курсантов б) процесс всестороннего и гармоничного физического развития человека в) процесс формирования и совершенствования спортивных качеств человека г) процесс самосовершенствования и саморазвития специальных физических качеств
2. В процессе общей физической подготовки курсантов применяются специфические методы (выбрать 4 правильных ответа):	а) метод регламентированного упражнения б) игровой метод в) формирующие методы г) соревновательный метод д) словесные и сенсорные методы е) репродуктивные методы ж) метод ограничивающих нагрузок
3. Степень владения техникой движения, при которой необходима концентрация внимания на выполнении движения называется... (один правильный вариант):	а) двигательный навык б) двигательное умение в) двигательные способности д) психомоторные способности
4. Перечислите основные физические качества человека:	а) подвижность б) сила в) устойчивость г) выносливость д) гибкость е) равновесие ж) ловкость з) быстрота
5. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление... (продолжите)	а) с максимальной скоростью б) продолжительное время

высказывание):	в) за счет волевых усилий г) за счет мышечных усилий
6. Способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе является характеристикой (чего?):	а) максимальной силы б) абсолютной силы в) силовой выносливости г) скоростной силы
7. Гибкость – это способность человека выполнять... (закончите высказывание):	а) движения с максимальной скоростью б) движения с максимальным усилием в) сложно-координационные движения г) движения с большой амплитудой
8. Выносливость – это способность... (завершите высказывание):	а) выполнять упражнения с максимальным усилием б) противостоять утомлению в) противостоять внешним воздействиям окружающей среды г) быстро восстанавливать после нагрузок
9. Быстрота – это способность человека выполнять движения... (закончите фразу):	а) с максимальным усилием б) с максимальной амплитудой в) в минимальный промежуток времени г) в максимальный промежуток времени
10. Ловкость – это способность ... (дополните высказывание):	а) выполнять сложные двигательные действия и быстро их перестраивать в меняющихся условиях б) быстро управлять движениями в пространстве и времени в) развивать двигательные качества человека г) выдерживать внешнее сопротивление
11. Структура занятий по ОФП состоит из таких частей (выберите лишнее):	а) вводной б) вариативной в) основной г) спортивной д) заключительной
12. Какие упражнения не применяются в водной части занятий (выберите лишнее):	а) порядковые и строевые б) беговые в) общеразвивающие г) силовые
13. Что не является задачей заключительной части занятия по ОФП (один правильный ответ):	а) восстановление организма после физических нагрузок б) усиление кровообращения и дыхания в) нормализация нервных реакций г) улучшение эмоционального состояния
14. Целью самостоятельных занятий по ОФП является (выберите один лишний ответ):	а) повышение спортивного мастерства б) повышение физической работоспособности в) совершенствование физического развития г) расширение резервов организма д) самовоспитание характера и воли
15. Во время самостоятельных занятий физическая нагрузка должна составлять примерно такие проценты от максимального потребления кислорода (один правильный вариант):	а) 40-50% б) 50-60% в) 60-85% г) 85-100%
16. Продолжительность самостоятельных тренировок должна составлять в среднем (два правильных варианта):	а) от 15 до 40 минут б) от 10 до 20 минут в) от 40 до 60 минут г) от 60 до 120 минут
17. К «малым формам» организации самостоятельных занятий по ОФП относят (укажите лишний вариант):	а) утреннюю гигиеническую гимнастику б) физкультурную паузу в) силовую тренировку г) физкультминутку
18. К субъективным методам самоконтроля занимающихся можно отнести (выберите лишний вариант):	а) оценка самочувствия б) оценка пульса в) оценка утомления г) оценка настроения

19. Что такое утомление (выбрать правильное определение):	а) состояние, возникающее во время работы, сопровождающееся временным снижением работоспособности б) особое свойство человека, обеспечивающее возможность совершать движения за короткое время в) процесс повышения резервных возможностей организма г) процесс адаптации организма к физическим нагрузкам
20. Изучение влияния физических упражнения на организм занимающегося во время одного занятия проводится с помощью оценки (один правильный ответ):	а) кумулятивного эффекта б) срочного эффекта в) отставленного эффекта г) восстановительного эффекта

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов

Вопрос	Ответы
1. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это... (продолжите фразу):	а) воспитание волевых качеств и формирование характера спортсмена б) специальный вид физического воспитания, связанный с профессиональной подготовкой студентов (курсантов) в) процесс гармоничного развития основных физических качеств человека г) организованные рекреационные и реабилитационные мероприятия для поддержания здоровья
2. Основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки моряков (два правильных ответа):	а) отработка двигательных умений и навыков для успешного продвижения по службе б) выработка устойчивости к условиям профессиональной деятельности в) формирование спортивных умений и навыков г) совершенствование профессионально-значимых физических качеств
3. Структура ППФП курсантов морского вуза включает следующие направления физической подготовки (укажите лишнее, что не входит в программу ППФП):	а) повышение уровня физической работоспособности б) профилактика профессиональных заболеваний в) совершенствование психомоторных способностей г) специальная спортивная подготовка
4. Основные факторы, определяющие содержание ППФП (два правильных ответа):	а) условия труда моряка б) условия отдыха моряка в) профессиональные вредности г) контрактные условия
5. Какой вид физической подготовки составляет основу ППФП?	а) общая физическая б) технико-тактическая в) спортивная г) психолого-педагогическая
6. Как называются упражнения, с помощью которых вырабатываются профессиональные способности моряков?	а) тренирующие б) соревновательные в) развивающие г) прикладные
7. Для тренировки вестибулярного аппарата и функции равновесия применяются следующие упражнения (три правильных ответа):	а) ходьба по узкой и неустойчивой площади опоры б) прыжки в длину в) лазание по вертикальной лестнице г) спортивные игры д) метание гранаты е) кувырки и вращения
8. В каком документе содержатся требования к физической подготовленности морских специалистов:	а) федеральные государственные образовательные стандарты б) конвенция по дипломированию моряков и несению вахты в) материалы международных конференций г) преамбула Организации Объединенных Наций
9. Какие простые двигательные реакции лежат в основе ППФП моряков (три правильных ответа):	а) реакция различения б) реакция противодействия

	в) реакция выбора г) реакция на неподвижный объект д) реакция на движущийся предмет
10. В процессе ППФП необходимо развивать функцию внимания курсантов. К таким функциям профессионального внимания можно отнести (три правильных ответа):	а) объем внимания б) способность расслабляться в) распределение внимания г) устойчивость внимания д) переключаемость внимания

Показатели и шкала оценивания:

Шкала оценивания	Показатели
зачтено	Более 60% правильных ответов по темам лекций
не зачтено	Менее 60% правильных ответов по темам лекций

2.3 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Зачёт

Итоговый контроль осуществляется по окончании каждого семестра в форме зачета по результатам тестирования и выполнения самостоятельной работы по темам программы. Курсанты, успешно сдавшие основные нормативы программы, получают итоговый зачет автоматически.