

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия**

**Приложение к рабочей программе учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Специальность – 26.02.02 Судостроение

Феодосия, 2021

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1. Назначение фонда оценочных средств (ФОС) по дисциплине

ФОС по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» для студентов специальности всех специальностей – это совокупность контрольных материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения, а также и уровня сформированности всех компетенций (и их частей), закрепленных за дисциплиной в соответствии с ФГОС СПО. ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

#### Задачи ФОС:

– управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и формированием компетенций, определенных в ФГОС СПО по специальности:

26.02.02 Судостроение;

– оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий;

– самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

### 2 Структура ФОС и применяемые методы оценки полученных знаний

#### Общие сведения о ФОС

Структурными элементами ФОС по дисциплине являются: входной контроль (предназначается для определения уровня входных знаний студентов), ФОС для проведения текущего контроля; задания для проведения промежуточной аттестации (контрольные нормативы), описывающие показатели, критерии и шкалу оценивания.

Текущий контроль проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы студентов.

#### Формы текущего контроля:

- Тестирование по темам дисциплины;
- Задания для самоподготовки обучающихся: составление и защита рефератов

### Применяемые методы оценки полученных знаний по темам дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Задания для самоподготовки обучающихся	Устный опрос на лекциях по текущей теме	Практические занятия	Контрольные нормативы
<b>Практическая часть</b>				
Раздел 1 Легкая атлетика	+		+	+
Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол	+		+	+
Раздел 3 Волейбол	+		+	+
Раздел 4 Гимнастика	+		+	+
Раздел 5 Плавание	+		+	+

## 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.

## Оценочные материалы для проведения текущего контроля

### Входной контроль

Основная цель создания контрольно–оценочных средств по входному контролю заключается в определении качества остаточных умений и знаний студентов, определении степени их усвоения ранее изученного учебного материала и степени готовности к освоению содержания ФГОС СПО.

Целями осуществления входного контроля являются:

- создание условий, обеспечивающих качество предоставляемых образовательных услуг;
- определение степени готовности обучающихся к освоению содержания ФГОС, выполнения требований ФГОС по программам СПО;
- определение уровня умений и знаний обучающихся, степени усвоения ими ранее изученного учебного материала;
- выявление недостатков базовой подготовки обучающихся по учебным дисциплинам и междисциплинарных курсов;
- коррекция уровня подготовленности обучающихся для освоения учебного материала по основной профессиональной образовательной программе;
- построение индивидуальной образовательной траектории обучающихся на основе выявленных проблем;
- коррекция содержания рабочих программ и подбор технологий обучения.

## Оценка уровня подготовленности юношей основного и подготовительного отделения

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в опоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## ПО ТЕМАМ

### Контрольные нормативы по легкой атлетике

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
<b>скорость:</b> - бег 100 м (сек)	Юн.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	Дев.	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
-бег 200м (сек)	Юн.	0,28	0,29	0,30	0,31	0,32
	Дев.	0,35	0,36	0,37	0,38	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>Выносливость:</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
<b>ловкость:</b> - челночный бег 4×9 м, сек	Юн.	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	Дев.	10,2	10,5	11,1	11,5	12
- прыжки через скакалку в минуту, кол-во раз	Дев.	150	120	90	70	50
	Юн.	120	100	90	60	40
-прыжок в длину с места,см	Юн.	260	241	224	207	190
	Дев	210	196	184	172	160
<b>Гибкость:</b> наклон туловища вперед из положения стоя	Юн.	19	16	13	10	7
	Дев.	20	17	14	10	7
-вис на согнутых руках, сек	Юн.	60	47	35	23	10
	Дев.	21	17	13	9	5

## Контрольные нормативы по баскетболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-ведение мяча, в 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 3мин,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 (в сек.)	Юн.	28	30	32	35	40
	Дев.	30	33	35	38	40
-участие в соревнованиях	Юн.	+				
	Дев.	+				

## Контрольные нормативы по волейболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-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.	45	40	35	30	25
-передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во раз)	Юн.	30	25	20	15	10
	Дев.	30	25	20	15	10
-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.	+				

## Контрольные нормативы по гимнастике

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
Тест Купера	Юн.	>2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	<1,5
	Дев.	>2,65	2,16-2,64	1,85-2,15	1,5-1,84	<1,4
<i>Упражнение на равновесие:</i>						
- «Фламинго»	Юн.	0	1	3	10	18
(кол-во раз падений за 1 мин)	Дев.	0	1	3	10	18
- тест на динамическую координацию (баллы за точность)	Юн.	10	8	6	4	2
	Дев.	10	8	6	4	2
<i>Силовая подготовка:</i>						
- пресс в висе (прямые ноги)	Дев	10	8	6	4	2
	Юн.	15	12	9	6	3
- пресс в висе (согнутые ноги)	Юн.	70	60	50	40	30
	Дев.	50	40	30	25	15
-разгибание корпуса лежа на животе (раз в мин.)	Юн.	44	38	32	26	20
	Дев.	24	19	16	11	7
- поднимание в сед из положения лежа в мин (кол-во раз)	Юн.	53	47	40	34	28
	Дев.	47	42	37	33	28
-отжимание от пола	Юн.	40	35	30	25	20
	Дев.	15	10	7	5	3
-приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой)	Юн.	30	28	26	24	22
	Дев.	14	12	10	8	6
-задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)	Юн.	≤ 60	40-60	30-40	30 ≤	
	Дев.	≤ 60	40-60	30-40	30 ≤	
-задержка дыхания на выдохе (проба Генче)	Юн.	≤ 40	30-40	25-30	25 ≤	
	Дев.	≤ 40	30-40	25-30	25 ≤	
-сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (сек)	Юн.	15	12	10	8	6
-подтягивание на перекладине, (кол-во,раз)	Юн.	13	10	8	6	3

## Задания для самоподготовки обучающихся

### Контрольные нормативы по ОФП и ППФП

№, п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, с	15	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 И выше	5,9 — 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9 — 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	15	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 — 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3 — 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15	230 и выше	195 — 210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205 — 220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	15	1500 и выше	1300 - 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже
			17	1500	1300 - 1400	1100	1300	1050 - 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз ( юноши ), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз ( девушки )	15	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

Тема занятия	Рекомендуемые источники для самоподготовки
<p><b>Практическая часть</b></p> <p><b>1. Легкая атлетика</b></p> <p>Изучение техники низкого старта самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО</p>	<p>Мельникова Т.В., Кононенко В.И. Физическая культура. Методическая разработка «Методические указания по легкой атлетике для самостоятельной работы студентов (курсантов) всех специальностей»/сост.Т.В.Мельникова, В.И.Кононенко; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2017. —с. 68.</p>
<p><b>2. Баскетбол</b></p> <p>Изучение правил игры в баскетбол</p> <p>Изучение техники игры в баскетбол</p> <p>Изучение тактики игры в баскетбол</p>	<p>Веремьев Ю.М. Физическая культура. Методическая разработка «Методические указания к самостоятельным занятиям для студентов (курсантов) по баскетболу»/ /сост.Ю.М.Веремьев; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2018. —с. 52.</p>
<p><b>3. Волейбол</b></p> <p>Изучение правил игры в волейбол</p> <p>Изучение техники игры в волейбол</p> <p>Изучение тактики игры в волейбол</p>	<p>Аникин С.В. Физическая культура. Методика обучения навыкам игры в волейбол: «Методические указания по выполнению практических работ для студентов (курсантов) всех специальностей технического и социально-экономического профиля очной формы обучения»/ сост. С.В.Аникин; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 36.</p>
<p><b>4. Гимнастика</b></p> <p>Составления комплекса силовой тренировки</p> <p>Составления комплекса на развитие основных групп мышц</p>	<p>Веремьев Ю.М., Кононенко В.И. Физическая культура Методические указания по выполнению самостоятельной работы для студентов (курсантов) «Развитие основных групп мышц методом силовой тренировки»./ сост. Ю.М. Веремьев, В.И.Кононенко; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 36.</p>
<p><b>5. Плавание</b></p> <p>Изучение различных видов прикладного плавания и и применение в самостоятельной работе</p> <p>Изучение различных способов плавания и применение в самостоятельной работе</p>	<p>Васильченко С.П. Физическая культура. Методические указания по выполнению самостоятельной работы для студентов (курсантов) «Прикладное плавание»/ сост.С.П.Васильченко; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 42.</p>

# Темы рефератов по физической культуре для студентов (курсантов)

## 2 КУРС

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры при данном заболевании (с указанием примерной дозировки). Краткая характеристика заболевания.
2. Основы рационального питания и контроль за весом тела. Лишний вес и его последствия.
3. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
4. Применение инновационных и традиционных методов в реабилитации (по своему заболеванию).
5. Методика контроля за функциональным состоянием организма.
6. Азбука оздоровительного бега и ходьбы. Показания, противопоказания.
7. Плавание как средство физической реабилитации.
8. Анализ выступления спортсменов России на последних зимних Олимпийских играх.
9. Анализ выступления спортсменов России на последних летних Олимпийских играх.
10. Международный Олимпийский Комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
11. Спортивные игры. История возникновения и развития. Основные виды спортивных игр.
12. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
13. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний
14. Виды бега и их влияние на здоровье человека. Зоны интенсивности беговой нагрузки.
15. Развитие выносливости во время занятий физической культурой и спортом.

## 3 КУРС

1. Национальные виды спорта и игры народов мира.
2. Восточные системы оздоровления человека.
3. Крупнейшие спортивные сооружения России.
4. Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения. Аутотренинг.
5. Система двигательной активности по К. Куперу
6. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительной и тренировочной направленностью
8. Оптимальный вес человека и способы его сохранения.
9. Анализ системы физического воспитания в высших учебных заведениях.
10. Плавание и его воздействие на развитие опорно-двигательного аппарата. Оздоровительный эффект занятий.
11. Актуальные проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.
12. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Правовые основы физической культуры.
13. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания студентов экономических вузов.
14. Профессиональное здоровье.
15. Психофизическая состоятельность студентов в выборе будущей профессии.

## 4 КУРС

1. Плавание как вид спорта, история и развитие.
2. Применение инновационных и традиционных методов в реабилитации (по своему заболеванию)
3. Спорт, искусство, культура.
4. Основные проблемы физического воспитания в досуговой деятельности молодёжи.
5. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов укрепления и сохранения здоровья.
6. Факторы, влияющие на производительность труда работников. Методика проведения производственной гимнастики с учетом выбранной профессии.
7. Офисная гимнастика
8. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
9. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
10. Возникновение и развитие гимнастики.
11. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки, и т.п).
12. Восточные единоборства, их история и развитие как видов спорта.

### Критерии оценки реферата

Рецензия на реферат.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

#### **Новизна текста:**

- а) актуальность темы исследования;
- б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутриспредметных, интеграционных);
- в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;
- г) самостоятельность оценок и суждений;
- д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

#### **Степень раскрытия сущности вопроса:**

- а) соответствие плана теме реферата;
- б) соответствие содержания теме и плану реферата;
- в) полнота и глубина знаний по теме;
- г) обоснованность способов и методов работы с материалом;
- е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

#### **Обоснованность выбора источников:**

- а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

#### **Соблюдение требований к оформлению:**

- а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;
- б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;
- в) соблюдение требований к объёму реферата.

**Рецензент должен чётко сформулировать** замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.

**Рецензент может также указать:** обращался ли учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; как выпускник вёл работу (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).

В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.

**Учащийся** представляет реферат на рецензию не позднее, чем за неделю до зачета.

**Оценка 5 ставится**, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: 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.

**Оценка 1** – реферат выпускником не представлен.

## **Критерии оценивания зачета по физической культуре**

Зачет получают студенты(курсанты) , которые регулярно посещали занятия и сдали все нормативы. Студент(курсант), который пропустил занятие без уважительной причины, должен это занятие отработать. Студент(курсант), пропустивший более 50% занятий без уважительной причины, к сдаче нормативов не допускается. У студента(курсанта), пропустившего более 30% занятий, оценка снижается на 2 балла, более 15% - оценка снижается на 1 балл. Студент(курсант), пришедший на занятие без спортивной формы, к занятию не допускается.

Итоговый контроль осуществляется по окончании каждого семестра в виде зачета или дифференцированного зачета по результатам сдачи контрольных нормативов по темам программы. Студенты (курсанты), успешно сдавшие основные нормативы программы получают итоговый зачет автоматически.