

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

Направление подготовки - 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль – Электрооборудование и автоматика судов

Учебный план 2023 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 данному направлению;
- 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 «Элективный модуль по физической культуре и спорту. Курс общефизической подготовки» 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 (темам) дисциплины

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

## 2.2 Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

### Входной контроль – 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 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	Рекомендуемы источник для самоподготовки
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	Букша С.Б. Физическая культура : учебное пособие для курсантов морского факультета / С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2018. — 106 с.//Электронная

	библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=4247">http://lib.kgmtu.ru/?p=4247</a>
Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков	Букша С.Б. Физическая культура : учебное пособие для курсантов морского факультета / С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2018. — 106 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=4247">http://lib.kgmtu.ru/?p=4247</a>
Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	Мартыненко Е.С. Физическая культура : практикум по развитию скоростно-силовых качеств для самостоят. работы студентов (курсантов) всех специальностей (направлений подгот.) для оч. (заоч.) формы обучения / Мартыненко Е.С. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 32 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=399">http://lib.kgmtu.ru/?p=399</a>
Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы	Васильченко С. П. Физическая культура : практикум по развитию силы для самостоят. работы студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. оч. (заоч.) форм обучения / Васильченко С.П. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 50 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=397">http://lib.kgmtu.ru/?p=397</a>
Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	Стрибная О.М. Физическая культура : практикум по развитию гибкости для самостоят. работы студентов (курсантов) всех специальности (направления подгот.) оч. (заоч.) формы обучения / Стрибная О.М.; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 42 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=403">http://lib.kgmtu.ru/?p=403</a>
Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	Платонова Н.О. Физическая культура: практикум по развитию выносливости для самостоят. работы студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. оч. (заоч.) форм обучения / Платонова Н.О. — Керчь, 2015. — 47 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=401">http://lib.kgmtu.ru/?p=401</a>
Тема 7. Основы самостоятельной тренировки	Букша С.Б. Физическая культура : учебное пособие для курсантов морского факультета / С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2018. — 106 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=4247">http://lib.kgmtu.ru/?p=4247</a>
Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	Платонова Н.О. Физическая культура. Тестирование психомоторных способностей курсантов морского вуза : практикум для курсантов морских оч. и заоч. форм обучения / Н.О. Платонова ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2017. — 31 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=2223">http://lib.kgmtu.ru/?p=2223</a>

#### **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 материалы для проведения промежуточной аттестации**

## Зачет

### 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.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	Дев.	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
- бег 200 м (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>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.	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	Юн.	120	100	90	60	40
	Дев.	150	120	90	70	50
<b>Гибкость:</b>						
наклон туловища вперед из положения стоя	Юн.	19	16	13	10	7
	Дев.	20	17	14	10	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.	70	60	50	40	30
	Дев.	50	40	30	25	15
- отжимание от пола (раз)	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
- приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	Юн.	30	28	26	24	22
	Дев.	14	12	10	8	6
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Юн.	260	241	224	207	190
	Дев.	210	196	184	172	160
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (сек)	Юн.	15	12	10	8	6
- подтягивание на перекладине, (кол-во раз)	Юн.	16	14	12	10	8
	Дев.	3	2	1	0,5	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.