

**Приложение к рабочей программе дисциплины**  
**Элективный модуль по физической культуре и спорту**  
**Профессионально-прикладная физическая подготовка**  
**(гребля, парусный спорт, плавание)**

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 профессионально-прикладной физической подготовки (прикладному плаванию) – это совокупность контрольных материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения, а также уровня сформированности универсальной компетенции УК7, 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 задач будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение в образовательный процесс инновационных методов обучения;
- осуществление контроля профессионально-прикладной 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 по прикладному плаванию); ФОС для проведения промежуточной аттестации (тестирование по нормативам прикладного плавания); 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 профессионально-прикладной физической подготовке	+	+	Зачет

Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей моряков	+	+	
Тема 3. Основные техники прикладного плавания	+	+	
Тема 4. Совершенствование техники ныряния	+	+	
Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду	+	+	
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи	+	+	
Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград	+	+	

## 2.2 Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

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

Тема занятия
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке
Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей моряков
Тема 3. Основные техники прикладного плавания
Тема 4. Совершенствование техники ныряния
Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи
Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград

### Критерии оценивания

«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

#### Зачет

#### Тестирование основных физических качеств по нормативам профессионально-прикладной физической подготовленности

Норматив	Пол	Оценка «отлично»	Оценка «хорошо»	Оценка «удовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно»
1. Плавание способом кроль на груди 25 метров	юноши девушки	25 сек. 30 сек.	30 сек. 35 сек.	35 сек. 40 сек.	Более 35 сек. Более 40 сек.
2. Плавание способом кроль на груди 50 метров	юноши девушки	До 50 сек. До 60 сек.	1 мин 00 сек 1 мин 15 сек	1 мин 10 сек 1 мин 25 сек	> 1 мин 10 сек > 1 мин 25 сек
3. Плавание на спине 25 метров	юноши девушки	25 сек. 30 сек.	30 сек. 35 сек.	35 сек. 40 сек.	Более 35 сек. Более 40 сек.
4. Плавание на спине 50 метров	юноши девушки	До 50 сек. До 60 сек.	1 мин 00 сек 1 мин 15 сек	1 мин 10 сек 1 мин 25 сек	> 1 мин 10 сек > 1 мин 25 сек
5. Плавание способом брасс на груди 25 метров и 50 метров	юноши девушки	без учета времени			
6. Плавание на боку дистанция 25м и 50 м	юноши девушки	без учета времени			
7. Плавание в одежде 25 метров	юноши девушки	без учета времени			
8. Ныряние в глубину	юноши девушки	5 метров 4 метра	4 метра 3 метра	3 метра 2 метра	< 3 метров < 2 метров
9. Ныряние в длину	юноши девушки	25 метров 20 метров	22 метра 16 метров	19 метров 12 метров	< 19 метров < 2 метров
10. Прыжок ногами вперед	юноши девушки	+	+	+	
11. Прыжок головой вперед	юноши девушки	+	+	+	
12. Транспортировка утопающего на расстояние	юноши	25 метров	20 метров	15 метров	< 15 метров
13. Метание спасательного круга на дальность точность	юноши	20 метров	15 метров	12 метров	< 12 метров
14. Оказание 1-ой доврачебной помощи пострадавшему на воде. Искусственное дыхание	юноши девушки	+	+	+	
15. Переправы без подсобных поддерживающих средств	юноши девушки	+	+	+	
16. Переправа вплавь с предметами	юноши девушки	+	+	+	
17. Буксирование тяжёлых предметов	юноши девушки	+	+	+	

### **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.