

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

Специальность – 26.05.06 Эксплуатация судовых энергетических установок  
Специализация – Эксплуатация главной судовой двигательной установки  
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 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 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 «Элективный модуль по физической культуре и спорту. Профессионально-прикладная физическая подготовка» 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 (темам) дисциплины

Тема	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	+	+	Зачет
Тема 3. Основные техники прикладного плавания	+	+	Зачет
Тема 4. Совершенствование техники ныряния	+	+	Зачет
Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду	+	+	Зачет
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи	+	+	Зачет
Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград	+	+	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. Дев.	>2,8 >2,6	2,5-2,7 2,16-2,64	2,0-2,4 1,85-2,15	1,6-1,9 1,5-1,84	<1,5 <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. Дев.	16 24	14 20	12 16	10 12	8 10
<i>Гибкость:</i> - наклон туловища вперед из положения стоя	Юн. Дев.	19 20	16 18	13 14	10 11	7 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	Рекомендуемые источники для самоподготовки
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной 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. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей моряков	Платонова Н.О. Физическая культура. Тестирование психомоторных способностей курсантов морского вуза : практикум для курсантов всех специальностей 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>
Тема 3. Основные техники прикладного плавания	Васильченко С.П. Физическая культура. Прикладное плавание : практикум для курсантов всех специальностей оч. и заоч. форм обучения / сост. С.П. Васильченко ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», каф. физ. воспитания и спорта. – Керчь, 2017. – 51 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=2219">http://lib.kgmtu.ru/?p=2219</a>
Тема 4. Совершенствование техники ныряния	Васильченко С.П. Физическая культура. Прикладное плавание : практикум для курсантов всех специальностей оч. и заоч. форм обучения / сост. С.П. Васильченко ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», каф. физ. воспитания и спорта. – Керчь, 2017. – 51 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=2219">http://lib.kgmtu.ru/?p=2219</a>
Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду	Васильченко С.П. Физическая культура. Прикладное плавание : практикум для курсантов всех специальностей оч. и заоч. форм обучения / сост. С.П. Васильченко ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», каф. физ. воспитания и спорта. – Керчь, 2017. – 51 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=2219">http://lib.kgmtu.ru/?p=2219</a>
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи	Васильченко С.П. Физическая культура. Прикладное плавание : практикум для курсантов всех специальностей оч. и заоч. форм обучения / сост. С.П. Васильченко ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», каф. физ. воспитания и спорта. – Керчь, 2017. – 51 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=2219">http://lib.kgmtu.ru/?p=2219</a>
Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград	Васильченко С.П. Физическая культура. Прикладное плавание : практикум для курсантов всех специальностей оч. и заоч. форм обучения / сост. С.П. Васильченко ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», каф. физ. воспитания и спорта. – Керчь, 2017. – 51 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=2219">http://lib.kgmtu.ru/?p=2219</a>

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

#### Зачет

«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

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

Норматив	Пол	Оценка «отлично»	Оценка «хорошо»	Оценка «удовлетво- рительно»	Оценка «неудовлетво- рительно»
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 25 м и 50 м	юноши девушки	без учета времени.			
7. Плавание в одежде 25 м	юноши девушки	без учета времени			
8. Нырание в глубину	юноши девушки	5 метров 4 метра	4 метра 3 метра	3 метра 2 метра	< 3 метров < 2 метров
9. Нырание в длину	юноши девушки	25 метров 20 метров	22 метра 16 метров	19 метров 12 метров	< 19 метров < 12 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.