

Приложение к рабочей программе дисциплины
Элективный модуль по физической культуре и спорту
Легкая атлетика

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 легкой атлетики – 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 физической подготовки обучающихся по легкой атлетике.

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. Легкая атлетика» являются: ФОС для проведения текущего контроля (контрольные материалы по самоподготовке, показатели физической подготовленности); ФОС для проведения промежуточной аттестации (тестирование основных физических качеств по нормативам легкой атлетики); 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 легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	+	+	Зачет
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	+	+	Зачет
Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	+	+	Зачет
Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	+	+	Зачет
Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	+	+	Зачет
Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	+	+	Зачет
Тема 7. Совершенствование техники метания	+	+	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 самоподготовки по легкой атлетике происходит в виде регулярных самостоятельных занятий и контроля результатов унифицированных проб и тестов, доступных к самостоятельному выполнению: динамики скоростных, силовых показателей и оценки выносливости 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 легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	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: http://lib.kgmtu.ru/?p=4247
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	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: http://lib.kgmtu.ru/?p=399
Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Мартыненко Е.С. Физическая культура : практикум «Поурочные планы по легкой атлетике» для студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. оч. и заоч. форм обучения / Мартыненко Е.С. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 53 с. // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: http://lib.kgmtu.ru/?p=419
Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Платонова Н.О. Физическая культура. Физическая культура : практикум по развитию выносливости для самостоят. работы студентов (курсантов) всех специальностей (направлений подгот.) для оч. (заоч.) формы обучения / Платонова Н.О. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 44 с. // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: http://lib.kgmtu.ru/?p=399
Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега.	Мартыненко Е.С. Физическая культура : практикум «Поурочные планы по легкой атлетике» для студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. оч. и заоч. форм обучения / Мартыненко Е.С. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 53 с. // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: http://lib.kgmtu.ru/?p=419
Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	Мартыненко Е.С. Физическая культура : практикум «Поурочные планы по легкой атлетике» для студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. оч. и заоч. форм обучения / Мартыненко Е.С. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 53 с. // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: http://lib.kgmtu.ru/?p=419
Тема 7. Совершенствование техники метания	Мартыненко Е.С. Физическая культура : практикум «Поурочные планы по легкой атлетике» для студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. оч. и заоч. форм обучения / Мартыненко Е.С. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 53 с. // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: http://lib.kgmtu.ru/?p=419

Критерии оценивания самоконтроля показателей легкой атлетики:

«Зачтено» - ставится, если студент (курсант) выполнил большую часть заданий по подготовке по легкой атлетике. В конце учебного года в дневнике самоконтроля сделаны выводы о динамике физической подготовленности курсанта по легкой атлетике. Дневник самоконтроля должен быть аккуратно оформлен, выводы написаны четким разборчивым почерком.

Оценка «не зачтено» ставится, если студент (курсант) не выполнил задания по самоподготовке по легкой атлетике в пределах оговоренных показателей.

2.3 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Тестирование основных физических качеств по нормативам легкой атлетики

Виды испытаний	Пол	Нормативы, оценка (баллы)		
		Отлично	Хорошо	Удовлетв.
- бег на 30 м (сек)	Юн.	4,3-4,6	4,6-5,0	4,8-5,4
	Дев.	5,1-5,4	5,7-6,1	5,9-6,4
- бег на 60 м (сек)	Юн.	4,9-8,2	8,6-9,1	9,0-9,5
	Дев.	9,6-9,9	10,5-10,7	10,9-11,2
- бег 100 м (сек)	Юн.	13,2	13,9	14,4
	Дев.	14,8	15,6	16,4
-бег 200 м (сек.)	Юн.	0,28	0,29	0,30
	Дев.	0,35	0,36	0,37
- бег 1000 м (мин., сек.)	Юн.	3,20	3,30	3,40
- бег 500 м (мин, сек)	Дев.	1,50	2,00	2,10
- бег 3000 м (мин., сек)	Юн.	12	13,05	14,30
- бег 2000 м (мин., сек)	Дев.	9,40	10,30	11,20
- кросс на 5 км по пересеченной местности (мин)	Юн.	22	25	2
- челночный бег 4×9 м, сек.	Юн.	8,8	9,2	9,7
	Дев.	10,2	10,5	11,1
- прыжки через скакалку в минуту, кол-во раз	Юн.	120	100	90
	Дев.	150	120	90
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Юн.	260	241	224
	Дев.	210	196	184
- прыжок в длину с разбега, см	Юн.	430	380	370
	Дев.	320	290	270
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (сек)	Юн.	15	12	10
- метание гранаты (юноши – 700гр, девушки – 500гр), метров	Юн.	37	35	33
	Дев.	21-18	17-15	14-13
- подтягивание на перекладине, (кол-во раз)	Юн.	16	14	12
	Дев.	3	2	1
- удержание веса на прямых руках перед собой удержание (гири 8 кг, в мин)	Юн.	1,30	1,15	1,0
- удержание статического положения в полуприседе с отягощением (гири 24 кг, мин)	Юн.	2,0	1,40	1,30

Критерии оценивания:

Зачет

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; студент (курсант) имеет физическую подготовку ниже среднего; более 25 % нормативов не сданы. Студенты (курсанты), успешно сдавшие основные нормативы программы легкой атлетики получают зачет автоматически.