

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

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 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 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 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>  | Юн.  | >2,8              | 2,5-2,7   | 2,0-2,4   | 1,6-1,9  | <1,5 |
| Тест Купера (12 мин, км)   | Дев. | >2,6              | 2,16-2,64 | 1,85-2,15 | 1,5-1,84 | <1,4 |
| <i>Силовая подготовка:</i>   | Юн.  | 16                | 14        | 12        | 10       | 8    |
| - сгибание и разгибание рук на высокой перекладине,  |      |                   |           |           |          |      |
| - 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>   | Юн.  | 19                | 16        | 13        | 10       | 7    |
| наклон туловища вперед из положения стоя   | 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   | Рекомендуемые источники 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:

#### 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

### 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.