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

Специальность - 26.05.01 Проектирование и постройка кораблей, судов и объектов океанотехники

Направленность (профиль) – Проектирование и постройка судов и объектов океанотехники
Учебный план 2025 года разработки

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1 Назначение фонда оценочных средств (ФОС) по дисциплине

ФОС элективного модуля по дисциплине – 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 компетенции, определенных в ФГОС ВО по данному направлению подготовки;

- 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

Структурными элементами ФОС по дисциплине 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.

2.2 Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Входной контроль

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

По дисциплине осуществляется конспектирование основных тем курса.

Осуществление самооценки уровня физической подготовленности курсантов/студентов 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 курсанта/студента.

Тема занятия
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке
Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков
Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости
Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы
Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости
Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости
Тема 7. Основы самостоятельной тренировки
Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки

Критерии оценивания:

«Зачтено» ставится, если студент выполнил большую часть заданий по конспектированию и самооценке физической подготовленности. В конце учебного года в дневнике самоконтроля сделаны выводы о динамике физической подготовленности. Дневник самоконтроля должен быть аккуратно оформлен, выводы написаны четким разборчивым почерком.

Оценка «не зачтено» ставится, если студент не выполнил задания по конспектированию и самооценке физической подготовленности в пределах оговоренных тем и показателей.

Тестирование

Тестирования физических качеств студентов 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 имеет физическую подготовку ниже среднего; более 25 % нормативов сданы на балл ниже среднего (1 и 2 балла).

Виды испытаний	Пол	Нормативы, оценка (баллы)				
		5	4	3	2	1
Показатели скоростной подготовленности: - 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 200м (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

Показатели выносливости: - 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
Показатели ловкости: - 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
Гибкость: наклон туловища вперед из положения стоя	Юн.	19	16	13	10	7
	Дев.	20	17	14	10	7
Силовая подготовка: - 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

2.3 Оценочные материалы для проведения промежуточного контроля

Вид промежуточной аттестации: зачет

Зачет проводится в первом, втором и третьем семестрах изучения дисциплины. Оценивание осуществляется по двухбалльной системе.

Критерии оценивания:

Промежуточная аттестация считается пройденной (получена оценка «зачтено») если все виды текущей аттестации (задания для самоподготовки обучающихся, тестирование) выполнены на оценку «зачтено».