Приложение к рабочей программе дисциплины

Элективный модуль по физической культуре и спорту
Легкая атлетика

Направление подготовки – 26.03.04 Инженерно-экономическое обеспечение технологий и бизнес-процессов водного транспорта

Направленность (профиль) – Инженерно-экономическое обеспечение бизнес-процессов организаций водного транспорта

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 универсальных компетенций УК-3, УК-7, закрепленных 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 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 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 компетенций УК-3, УК-7, установленными ОПОП и сформулированными следующим образом:«способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде» (УК-3), «способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (УК-7).

Структурными элементами ФОС по дисциплине являются: ФОС для проведения текущего контроля (контрольные материалы по самоподготовке, показатели физической подготовленности по легкой атлетике); 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 дисциплины

Раздел	Текущая аттестация (задания, работы)		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
Тема 8. Самоконтроль во время легкоатлетических тренировок	+	+	Зачет

2.2 Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

2.2.1 Вид контроля: тестирование основных физических качеств

Виды испытаний	Пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
Общая физическая подготовленность: 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
Силовая подготовка: - 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
Гибкость: 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)

2.2.2 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.

Тема занятия
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы.
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции.
Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега.
Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление.
Тема 7. Совершенствование техники метания.
Тема 8. Самоконтроль во время легкоатлетических тренировок

Критерии оценивания показателей самоподготовки по легкой атлетике:

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

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

2.3 Оценочные материалы для проведения промежуточного контроля

2.3.1 Вид контроля: тестирование основных физических качеств по нормативам легкой атлетики

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

Критерии оценивания:

Промежуточный контроль осуществляется по окончании каждого семестра в виде зачета по результатам 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 не сданы.

Студенты, успешно сдавшие основные нормативы программы по легкой атлетике получают зачет автоматически.