



Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**
Воронежский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Кафедра гуманитарных и социальных наук

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
(приложение к рабочей программе дисциплины)

Направление подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность (профиль) Информационные системы на транспорте

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная, очно-заочная

Промежуточная аттестация зачет

1. Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины

Рабочей программой дисциплины Физическая культура и спорт предусмотрено формирование следующих компетенций.

Таблица 1

Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК – 7 Способен поддерживать данный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	УК - 7.1	Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК -7.2	Обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
	УК- 7.3	Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 2

Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. Легкая атлетика	УК-7.1	практическое задание зачет
2	Тема 2. Спортивные игры	УК-7.2	практическое задание зачет
3	Тема 3 Силовая подготовка	УК-7.3	практическое задание зачет

Таблица 3

Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине

Результат обучения по дисциплине	Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине				Процедура оценивания
	2	3	4	5	
	Не зачтено	Зачтено			
УК-7.1 Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Отсутствие или фрагментарные представления о выборе здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Неполные представления о выборе здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления о выборе здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Сформированные систематические представления о выборе здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	зачет
УК-7.2 Обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Отсутствие умений или фрагментарные умения обеспечения работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения обеспечения работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	В целом удовлетворительные, но содержащие отдельные пробелы умения обеспечения работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Сформированные умения обеспечения работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	зачет
УК-7.3 Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Отсутствие владения или фрагментарные методы соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но не систематизированные методы соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но содержащие отдельные пробелы владения соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Сформированные владения методами соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	зачет

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
обучающихся основного учебного отделений

Таблица 4

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
<u>Женщины</u>					
1. Прыжки через скакалку 1 мин.	150	120	110	100	90
2. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
3. Бег 3000 м (мин.)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
4. Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
5. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	20	16	10	6	4
<i>Мужчины</i>					
1. Бег 5000 м (мин.)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	215
3. Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
4. Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15	12	9	7	5
5. Подтягивание на перекладине	15	12	10	8	6

Составитель: старший преподаватель Чеснокова Н. П.

Зав. кафедрой: к.г.н, И.В. Комов

Рабочая программа рассмотрена на заседании
кафедры гуманитарных и социальных наук
и технологий и утверждена на 2021/2022 учебный год.
Протокол № 10 от 21 июня 2021 г.