



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, 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	Знать:здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма  Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма  Владеть: навыками 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	Знать:обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки  Уметь: обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки  Владеть: навыками обеспечения 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	Знать:правила соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности  Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности  Владеть: навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

		туациях 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 Знать: 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-7.1 Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с	Отсутствие умений или фрагментарные умения выбирать здоровьесберегающие технологии для поддер-	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения выбирать здоровьесбере-	В целом удовлетворительные, но содержащие отдельные пробелы умения выбирать здоровьесбере-	Сформированные умения выбирать здоровьесберегающие технологии для поддер-	зачет



УК-7.3 Знать: правила соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Отсутствие или фрагментарные представления о правилах соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Неполные представления о правилах соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления о правилах соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Сформированные систематические представления о правилах соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	зачет
УК-7.3 Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Отсутствие умений или фрагментарные умения соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но содержащие отдельные пробелы умения соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Сформированные умения соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	зачет
УК-7.3 Владеть: навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Отсутствие владения или фрагментарные владения методами соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но не систематизированные владения методами соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но содержащие отдельные пробелы владения методами 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: д. и. н., профессор Плаксин В.Н.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры  
гуманитарных и социальных наук  
и утверждена на 2022/2023 учебный год  
Протокол № 10 от 21 июня 2022 г.

**Лист актуализации фонда оценочных средств**  
**« Б1.О.36 Элективные курсы по физической культуре и спорту »**  
шифр по учебному плану, наименование

для подготовки бакалавров

Направление: (шифр – название) 09.03.02 Информационные системы и технологии

Профиль: Информационные системы на транспорте

Форма обучения заочная

Год начала подготовки: 2022

Курс 2

Семестр 3, 4

а) в фонд оценочных средств не вносятся изменения. ФОС актуализирован на 2023 / 2024 г. учебный год.

б) в фонд оценочных средств вносятся следующие изменения:

- 1) \_\_\_\_\_;
- 2) \_\_\_\_\_;
- 3) \_\_\_\_\_.

Разработчик (и): ст. преподаватель Чеснокова Н П  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры правовых и гуманитарных наук протокол № 10 от «30» июня 2023 г.

Заведующий кафедрой: Горбунова Я. П., к. ю. н., доцент / \_\_\_\_\_  
(ФИО, ученая степень, ученое звание) (подпись)