



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 Элективные курсы по физической культуре и спорту 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 поддержать данный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	ИД-1УК-7	Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
	ИД-2УК-7	Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	ИД-3УК-7	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и 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	практическое задание зачет
2	Тема 2. Спортивные игры	УК-7	практическое задание зачет
3	Тема 3 Силовая подготовка	УК-7	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			
ИД-1УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	<i>Отсутствие или фрагментарные представления о видах физических упражнений; роли и значении физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основах физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</i>	<i>Неполные представления о видах физических упражнений; роли и значении физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основах физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</i>	<i>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления о видах физических упражнений; роли и значении физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основах физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</i>	<i>Сформированные систематические представления о видах физических упражнений; роли и значении физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основах физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</i>	<i>Тестирование, зачет</i>
ИД-2УК-7 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	<i>Отсутствие умений или фрагментарные умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования</i>	<i>В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,</i>	<i>В целом удовлетворительные, но содержащие отдельные пробелы умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,</i>	<i>Сформированные умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,</i>	<i>Тестирование, зачет</i>

	<i>здорового образа и стиля жизни</i>	<i>формирования здорового образа и стиля жизни</i>	<i>твования, формирования здорового образа и стиля жизни</i>	<i>формировани я здорового образа и стиля жизни</i>	
ИД-ЗУК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности.	<i>Отсутствие владения или фрагментарные владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности</i>	<i>В целом удовлетворите льные, но не систематизиро ванные владения средствами и методами укрепления индивидуалног о здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности</i>	<i>В целом удовлетворите льные, но содержащие отдельные пробелы владения средствами и методами укрепления индивидуалног о здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности</i>	<i>Сформирован ные владения средствами и методами укрепления индивидуальн ого здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности</i>	<i>Тестирование, зачет</i>

## 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><b>Женщины</b></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 брусках (раз)	15	12	9	7	5
5. Подтягивание на перекладине	15	12	10	8	6

Составитель: ст. преподаватель Булгакова Л. В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры гуманитарных и социальных наук и утверждена на 2019/2020 учебный год  
 Протокол № 9 от 24 мая 2019 г.