



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

дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту
(приложение к рабочей программе дисциплины)

Направление подготовки 38.03.01 «Экономика»

Профиль «Экономика транспортного бизнеса»

Уровень высшего образования прикладной бакалавриат

Форма обучения очная, очно-заочная

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

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 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: - средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Уметь: - использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Владеть: - навыками закаливания организма.
	УК-7.2 Обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Знать: - основы здорового образа жизни; - особенности использования средств и методов физической культуры.
		Уметь: - пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте;
		Владеть: - навыками самоконтроля за состоянием своего организма.
	УК-7.3 Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: - средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Уметь: - использовать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни;
		Владеть: - навыками самоконтроля за состоянием своего организма, навыками закаливания организма.

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

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства
1	Выбранный обучающимся вид спорта	УК-7	В соответствии с выбранным видом спорта

3. Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине

Показателем оценивания компетенций на этапе их формирования при изучении дисциплины является уровень их освоения.

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			
Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	Отсутствие знаний или фрагментарные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Неполные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образа жизни, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Контрольные нормативы, реферат, тестирование
Уметь: творчески использовать средств-	Отсутствие умений или фрагментарные	В целом удовлетворительные, но не системати-	В целом удовлетворительные, но содержащее отдель-	Сформированные умения использова-	Контрольные норма-

<p>ва и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при помощи элементарных тестов РWC 170, проба Штанге, проба Генче, проба Летунова и др.</p>	<p>умения использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>зорованные умения использования средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>ные пробелы умения использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>ния средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, использует приборы для оценки уровня функциональной подготовленности организма</p>	<p>тивы, реферат, тестирование</p>
<p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности,</p>	<p>Отсутствие владения или фрагментарные владения средствами и методами укрепления индивидуально-го здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и</p>	<p>В целом удовлетворительные, но не систематизированные владения применения навыков укрепления индивидуально-го здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и</p>	<p>В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы владения применения навыков укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной дея-</p>	<p>Сформированные владения навыками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Практические</p>	<p>Контрольные нормативы, реферат, тестирование</p>

дозировани- ем нагруз- ки, измере- ния АД, ЧСС, антро- пометриче- ских данных	профессио- нальной дея- тельности	профессио- нальной дея- тельности	тельности	занятия. Выполнение контрольных нормативов.	
---	---	---	-----------	--	--

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

В ходе освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающиеся получают знания по избранному виду спорта, общую физическую, специальную физическую и техническую и профессионально-прикладную подготовленность, соответствующие требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования.

Вид текущего контроля: практическое контрольное задание (для отделения ОФП)

Текущий контроль по дисциплине проводится в соответствии с выбранным обучающимся в отделении ОФП видом спорта.

Элективные виды спорта: волейбол, баскетбол, мини-футбол, гимнастика.

Таблица 4

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся отделения ОФП

№	Контрольные нормативы (тесты)	Пол	Оценка в баллах				
			1	2	3	4	5
1	Бег 100 м (с)	мужчины	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
		женщины	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
2	Бег 3000 м (мин, с)	мужчины	14,30	13,50	13,10	13,50	14,30
3	Бег 2000 м (мин, с)	женщины	12,50	11,50	11,20	10,50	10,15
4	Прыжок в длину с места (см)	мужчины	200	210	220	230	250
		женщины	150	160	168	180	190
5	Прыжок в высоту (м)	мужчин	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45
		женщины	1,00	1,05	1,10	1,15	1,20
6	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	мужчины	5	7	9	12	15
7	Подтягивание из виса, (ноги выпрямлены на полу) на низкой перекладине высотой 90-110 см (кол-во раз)	женщины	4	6	10	16	20
8	Поднимание из виса ног к перекладине (кол-во раз)	мужчины	2	3	5	7	10

9	Подъём переворотом из виса на перекладине (кол-во раз)	мужчины	0	1	3	5	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	мужчины	5	7	9	12	15
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	мужчины	20	25	30	35	40
		женщины	6	8	10	12	14
12	Наклон туловища вперед из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) «пресс»	мужчины	40	50	60	70	80
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (сед в группировку, руки скрестно, прижаты к плечам) и опускание туловища (кол-во раз за мин.) «пресс»	женщины	20	30	40	50	60
14	Наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке (см) «гибкость»	мужчины	+5	+7	+9	+11	+13
		женщины	+8	+10	+12	+14	+16
15	Прыжки через скакалку (кол-во раз) за 1 мин.	мужчины женщины	60	75	90	90-109	110-120
16	Челночный бег 4х9м, (сек)	мужчины	11,0	10,5	9,9	9,3	8,8
		женщины	12,2	11,7	11,2	10,7	10,2
17	Приседания (стопы на полу), руки вперед (кол-во раз за 1 мин.)	мужчины женщины	25	30	35	40	45
18	Поднимание плечевого пояса из положения лёжа на животе, руки за головой, ноги прижаты к полу (кол-во раз за 1 мин.) «динамика спины»	мужчины	40	45	50	55	60
		женщины	45	50	55	60	65

Таблица 5

Контрольные нормативы и критерии оценки по элективным видам спорта

№	Контрольные нормативы (тесты)	Форма зачета (кол-во раз)	Критерии оценки
Волейбол			
1	Верхняя передача в парах через стенку (кол-во раз).	20 раз зачет/ незачет	Техника выполнения: работа рук и ног, количество повторений

2	Нижняя передача в парах через стенку (кол-во раз).	20 раз зачет/ незачет	Техника выполнения: работа рук и ног, количество повторений
3	Подача из-за лицевой линии и на точность в 3 зоны из 5 попыток (кол-во раз).	5/3 зачет/ незачет	Техника выполнения: работа рук и ног, точность, направление удара. количество подач в поле 5.
4	Проведение соревнований, организация судейской коллегии, распределение судейской бригады на площадке по волейболу.	зачет/ незачет	Проведение соревнований на занятиях. Жесты судьи, линейный судья, заполнение протокола (секретарь).
Баскетбол			
1	Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток).	10/5 юноши 10/3 девушки зачет/ незачет	Техника выполнения: работа рук и ног, точность, направление бросков. Из 10 попыток: юноши 50% попадания, девушки 30% попадания.
2	Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита с двух шагов (3 попытки).	зачет/ незачет	Техника выполнения: работа рук и ног, точность, направление бросков в движении. Из 3 попыток: юноши 2 попадания, девушки 1 попадание, при правильном выполнении двух шагов с введением б/б мяча.
3	Передача в парах б/б мяча за 30 сек.	зачет/ незачет	Техника выполнения: работа рук и ног, точность, направление бросков с расстояния: юноши 6 метров, девушки с 5 метров.
4	Челночный бег 4х9 с ведением б/б мяча на время. (сек.).	зачет/ незачет	Техника выполнения: работа рук и ног и без ошибок двойного ведения б/б мяча.
5	Проведение соревнований, организация судейской коллегии, распределение судейской бригады на площадке по баскетболу.	зачет/ незачет	Проведение соревнований на занятиях. Жесты судьи, линейный судья, заполнение протокола (секретарь)
Мини-футбол			
1	Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно).	зачет/ незачет	Техника выполнения: работа рук и ног, точность, направление ударов.
2	Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток.	зачет/ незачет	Техника выполнения: работа рук и ног, точность, направление ударов.
3	Проведение соревнований, организация судейской коллегии, распределение судейской бригады на площадке по футболу.	зачет/ незачет	Проведение соревнований на занятиях. Жесты судьи, линейный судья, заполнение протокола (секретарь)
Гимнастика			
1	Терминология гимнастических упражнений; строевые упражнения и приемы; об-	зачет/ незачет	Техника выполнения упражнений, обучение точности

	щеразвивающие упражнения. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца, стретчинг и других современных разновидностей гимнастических упражнений. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.		движений. Ознакомление с травмоопасными упражнениями.
2	Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов ОРУ, разминки, силовых упражнений, заминки.	зачет/ незачет	Инструкторская практика. Составление комплексов (ОРУ), разминки, силовой гимнастики, заминки. Самостоятельное проведение комплексов разминки, силовой гимнастики, заминки с одноклассниками.

**Вид текущего контроля: практическое контрольное задание
(для отделения СУО)**

В специальное учебное отделение (СУО) зачисляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) университет устанавливает особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

Основной задачей в группах СУО является укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности обучающихся с целью устранения функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний и перенесенных травм, повышение теоретической грамотности (компетенций) обучающихся в теории и методике физического воспитания и самовоспитания в частности, применительно к конкретным заболеваниям.

**Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
обучающихся в СУО
Мужчины**

Таблица 6

Нормативы	1 курс					2 курс				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Плавание (вольный стиль)	Без учета времени					-	-	-	-	-
Ходьба 2 км	Без учета времени					До 18 мин.				
Бег 1000 м	Без учета времени									

Поднимание туловища (сед в группировку) за 1 мин.	18	20	22	25	28	20	22	25	28	30
Приседание на полной ступне за 1 мин.	15	20	25	30	35	20	25	30	35	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке	15	18	20	22	35	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	-	-	12	14	16	25	26 и бол.
Подвижность позвоночника сидя на полу	+ 2	+ 6	+ 8	+10	+12	-	-	-	-	-
Подвижность позвоночника, стоя на скамейке (0 от пола)	-	-	-	-	-	14 и бол.	9-11	6 - 8	3 - 5	2 – 0

**Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся в СУО
Женщины**

Таблица 7

Нормативы	1 курс					2 курс				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Плавание (вольный стиль)	Без учета времени					-	-	-	-	-
Ходьба 2 км	Без учета времени					До 18 мин.				
Бег 500, 1000 м	Без учета времени									
Поднимание туловища (сед в группировку) за 1 мин.)	12	15	18	22	25	16	18	20	25	30
Приседание на полной ступне за 1 мин.	15	20	25	28	30	20	23	26	28	32
Сгибание и разгибание рук, в упоре на коленях	12	14	16	18	20	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке	-	-	-	-	-	8	10	12	14	16

Подвижность позвоночника сидя на полу	+ 3	+ 6	+ 10	+14	+18	-	-	-	-	-
Подвижность позвоночника, стоя на скамейке (0 от пола)	-	-	-	-	-	15 и бол.	10-12	7 - 9	4 - 6	3 – 0

Примечание:

1. Учитывается количество сдаваемых норм с учетом диагноза.

Форма текущего контроля: реферат (для освобожденных от практических занятий)

Обучающиеся специального отделения представляют реферативные работы по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья. Обучающиеся отделения ОФПи специального отделения, временно (1- 3 мес.) освобожденные от практических занятий по физической культуре в конце каждого семестра представляют реферативные работы по теме, соответствующей выбранному виду спорта.

Для обучающихся, освобождённых от выполнения практических занятий по состоянию здоровья (факт освобождения должен быть подтвержден медицинским документом) и предусмотрена возможность прохождения текущего контроля в форме защиты реферата и выполнения теста в соответствии с выбранным видом спорта.

Сформированные компетенции по итогам текущего контроля являются допуском к промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в форме защиты реферата. Реферат – это самостоятельное произведение, свидетельствующее о знании литературы по предложенной теме, ее основной проблематики, отражающее точку зрения автора на данную проблему, умение осмысливать явления жизни на основе теоретических знаний.

Возможные темы рефератов

1. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний средствами физической культуры.
2. Лечебная физическая культура при миопии.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника.
4. Профилактика и лечебная физическая культура суставных заболеваний средствами физической культуры.
5. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.
6. Избыточный вес и его регуляция средствами лечебной физической культуры.

7. Профилактика простудных и респираторных заболеваний средствами физической культуры.
8. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
9. Профилактика средствами физической культуры аллергических заболеваний и бронхиальной астмы.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек
11. Профилактика варикозного расширения вен, тромбофлебитов средствами физической культуры.
12. Лечебная физическая культура при дискинезии желчных путей и заболеваниях печени.
13. Гимнастика при плоскостопии.
14. Утренняя лечебно-восстановительная гимнастика.
15. Стресс и его профилактика средствами физической культуры.
16. Использование компьютера для построения методик ЛФК для студентов специальной медицинской группы.
17. Профилактика утомления и переутомления средствами физической культуры.
18. Комплекс физических упражнений утренней гимнастики.
19. Профессионально - ориентированный комплекс физических упражнений.
20. История возникновения и развития баскетбола.
21. История возникновения и развития волейбола.
22. История возникновения и развития мини-футбола.
23. Виды гимнастики. История развития.

По результатам защиты реферата обучаемый должен набрать 50 баллов (в соответствии с критериями, указанными в таблице 8).

Таблица 8

Критерии оценивания

Наименование показателя	Критерии оценки	Максимальное количество баллов	Количество баллов
I. КАЧЕСТВО РЕФЕРАТА			
1. Соответствие содержания работы заданию, степень раскрытия темы. Обоснованность и доказательность выводов	<ul style="list-style-type: none"> -соответствие содержания теме и плану реферата; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы -уровень владения тематикой и научное значение исследуемого вопроса - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. 	10	

2. Грамотность изложения и качество оформления работы	<ul style="list-style-type: none"> - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - научный стиль изложения. 	5	
3. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы	<ul style="list-style-type: none"> - степень знакомства автора работы с актуальным состоянием изучаемой проблематики; - полнота цитирования источников, степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов. - дополнительные знания, использованные при написании работы, которые получены помимо предложенной образовательной программы; - новизна поданного материала и рассмотренной проблемы. 	5	
Общая оценка за выполнение		20	
II. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РЕФЕРАТА			
Вопрос 1		2	
Вопрос 2		2	
Вопрос 3		2	
Общая оценка за ответы на вопросы		4	
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ		50	

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Обучающиеся всех учебных отделений, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет), выставляется по результатам выполнения контрольных нормативов или написания реферата по выбранному виду спорта или устного опроса (при необходимости).

Форма промежуточной аттестации: устный опрос

В случае проведения промежуточной аттестации по дисциплине в форме устного опроса, опрос проводится по темам в соответствии с выбранным обучаемым видом спорта.

Элективный вид спорта: баскетбол

1. Дать определение технической подготовки баскетболиста.
2. Дать определение тактической подготовки баскетболиста.
3. Дать определение психологической подготовки баскетболиста.

Элективный вид спорта: волейбол

1. Дать определение технической подготовки волейболиста.
2. Дать определение тактической подготовки волейболиста.
3. Дать определение психологической подготовки волейболиста.

Элективный вид спорта: мини-футбол

1. Дать определение технической подготовки футболиста.
2. Дать определение тактической подготовки футболиста.
3. Дать определение психологической подготовки футболиста.

Элективный вид спорта: гимнастика

1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
2. Методика проведения комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях.
3. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека.

Таблица 9

Критерии оценивания

Критерии оценивания	Показатели и шкала оценивания			
	зачет			незачет
текущая аттестация	выполнение требований по текущей аттестации в полном объеме			невыполнение требований по текущей аттестации
полнота и правильность ответа	обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий	обучающийся достаточно полно излагает материал, однако допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.	обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулиров-	обучающийся демонстрирует незнание большей части соответствующего вопроса

			ке правил	
степень осознанности, понимания изученного	демонстрирует понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные	присутствуют 1-2 недочета в обосновании своих суждений, количество приводимых примеров ограничено	не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры	допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл
языковое оформление ответа	излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	излагает материал последовательно, с 2-3 ошибками в языковом оформлении	излагает материал непоследовательно и допускает много ошибок в языковом оформлении излагаемого	беспорядочно и неуверенно излагает материал

Составитель: старший преподаватель Булгакова Л.В.

Зав. кафедрой: к.г.н., доцент Комов И.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры гуманитарных и социальных наук и утверждена на 2021/2022 учебный год

Протокол №10 от «21» июня 2021 г.