

**Компонент ОПОП**  
**26.05.07 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики**  
наименование ОПОП

**Б1.О.32**

шифр дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**Дисциплины  
(модуля)**

**Элективные дисциплины (модули)  
по физической культуре и спорту**

---

Разработчик (и):

Шелков М.В.

зав.кафедрой ФВиС

к.п.н., профессор,

Ключников С.А.,

ст.преподаватель

кафедры ФВиС

должность

Утверждено на заседании кафедры

ФВиС

наименование кафедры

протокол № 9 от 23.05.2022 г.

Заведующий кафедрой

ФВиС

  
подпись

Шелков М.В.  
ФИО

Мурманск  
2022

# 1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

| Код и наименование компетенции                                                                                                                          | Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                  | Оценочные средства текущего контроля | Оценочные средства промежуточной аттестации |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Знать</i>                                                                                                                                                                                                | <i>Уметь</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Владеть</i>                                                                                                                   |                                      |                                             |
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7 Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br><br>ИД-2 УК-7 Обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки<br><br>ИД-3 УК-7 Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | 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 | Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.<br>Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Тестовые задания                     | Результаты текущего контроля                |

## 2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

| Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)                                                                             | Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                           | Ниже порогового<br>(«неудовлетворительно»)                                                                                                                                                                                         | Пороговый<br>(«удовлетворительно»)                                                                                                                                                                                                                                | Продвинутый<br>(«хорошо»)                                                                                                                                                                                                                          | Высокий<br>(«отлично»)                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Полнота знаний научно-практических основ физической культуры                                                                              | Фрагментарные знания научно-практических основ физической культуры                                                                                                                                                                 | Общие, но не структурированные знания научно-практических основ физической культуры                                                                                                                                                                               | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания научно-практических основ физической культуры                                                                                                                                               | Сформированные систематические знания научно-практических основ физической культуры                                                                                                                                                                                                        |
| Наличие умений на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности | Частично освоенное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;                                                                              | В целом успешно, но не систематически осуществляемые на практике умения использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;                                                                           | В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы умения на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;                                                               | Сформированное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;                                                                                                                                          |
| Владение методами и средствами физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности               | Фрагментарное применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                            | В целом успешное, но не систематическое применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                 | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                        | Успешное и систематическое применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                       |
| <b>Характеристика сформированности компетенции</b>                                                                                        | Компетенция фактически не сформирована.<br>Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач.<br><br>ИЛИ<br>Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям.<br>Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.<br><br>ИЛИ<br>Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям.<br>Имеющихся знаний, умений, навыков достаточно для решения стандартных профессиональных задач.<br><br>ИЛИ<br>Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям.<br>Имеющихся знаний, умений, навыков в полной мере достаточно для решения сложных, в том числе нестандартных, профессиональных задач.<br><br>ИЛИ<br>Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону |

### 3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

#### 3.1 Критерии и шкала оценивания тестирования

Перечень тестовых заданий, описание процедуры тестирования представлены в методических материалах по освоению дисциплины «ФЭлективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» и в электронном курсе в ЭИОС МГТУ.

В ФОС включен типовой вариант тестового задания:

#### *Обязательные тесты*

| №<br>п/п | Норматив                                                  | Баллы   | 16    | 26   | 36   | 46   | 56   |
|----------|-----------------------------------------------------------|---------|-------|------|------|------|------|
|          |                                                           | Пол     |       |      |      |      |      |
| 1.       | Бег 500 м (мин, сек)                                      | девушки | 3,5   | 2,5  | 2,00 | 1,50 | 1,40 |
|          | Бег 1000 м (мин, сек)                                     | юноши   | 6,00  | 4,50 | 4,00 | 3,50 | 3,35 |
|          | или тест Купера (м за 12 мин.)                            | девушки | <1500 | 1500 | 1800 | 2200 | 2700 |
|          |                                                           | юноши   | <1600 | 1600 | 2200 | 2400 | 2800 |
| 2.       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)          | девушки | 120   | 150  | 170  | 180  | 195  |
|          |                                                           | юноши   | 175   | 195  | 215  | 230  | 240  |
| 3.       | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин) | девушки | 20    | 25   | 34   | 40   | 47   |
|          |                                                           | юноши   | 30    | 35   | 40   | 50   | 60   |
| 4.       | Подтягивания в висе лёжа (перекладина на выс. 90 см)      | девушки | 6     | 8    | 10   | 15   | 20   |
|          | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа                | девушки | 6     | 8    | 10   | 12   | 14   |
|          | Подтягивание из виса на высокой перекладине               | юноши   | 5     | 7    | 9    | 10   | 13   |

#### *Дополнительные тесты (2 из 10 на выбор)*

| №<br>п/п | Норматив                                         | Баллы   | 16 | 26 | 36 | 46 | 56 |
|----------|--------------------------------------------------|---------|----|----|----|----|----|
|          |                                                  | Пол     |    |    |    |    |    |
| 1.       | Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во раз) | девушки | 5  | 8  | 10 | 15 | 20 |
|          |                                                  | юноши   | 5  | 8  | 10 | 15 | 20 |

|     |                                                                                                   |         |                             |    |    |     |     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------|----|----|-----|-----|
| 2.  | Волейбол. Верхняя (нижняя) прямая подача<br>(кол-во из 10 раз)                                    | девушки | 1                           | 2  | 3  | 4   | 5   |
|     |                                                                                                   | юноши   | 2                           | 3  | 4  | 5   | 7   |
| 3.  | Наклон вперёд из положения стоя с<br>прямыми ногами на гимнастической скамье<br>(см)              | девушки | +3                          | +5 | +8 | +11 | +16 |
| 4.  | Прыжки на скакалке на двух ногах за 30 сек<br>(кол-во раз)                                        | девушки | 20                          | 40 | 50 | 70  | 90  |
| 5.  | Рывок одной рукой гири 16 кг попеременно<br>при правильном техническом исполнении<br>(кол-во раз) | юноши   | 2                           | 4  | 6  | 10  | 20  |
| 6.  | Жим штанги лёжа (кг)                                                                              | юноши   | согласно юношеских разрядов |    |    |     |     |
| 7.  | Бросок баскетбольного мяча со штрафной<br>линии (кол-во из 10 раз)                                | девушки | 1                           | 2  | 3  | 4   | 5   |
|     |                                                                                                   | юноши   | 1                           | 2  | 3  | 4   | 5   |
| 8.  | Бросок на два шага при правильном<br>техническом исполнении (кол-во из 10 раз)                    | девушки | 1                           | 2  | 3  | 4   | 5   |
|     |                                                                                                   | юноши   | 1                           | 2  | 3  | 4   | 5   |
| 9.  | Настольный теннис. Подачи справа (слева)<br>накатом (кол-во раз)                                  | девушки | 2                           | 3  | 5  | 7   | 9   |
|     |                                                                                                   | юноши   | 2                           | 3  | 5  | 7   | 9   |
| 10. | Настольный теннис. Накат справа (слева)<br>по диагонали (кол-во раз)                              | девушки | 17                          | 19 | 21 | 23  | 25  |

| Оценка/баллы       | Критерии оценивания                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------|
| 30 баллов          | Выполнено 6 тестов, набрано максимальное количество баллов |
| 25 баллов          | Выполнено 5 тестов, набрано максимальное количество баллов |
| 20 баллов          | Выполнено 4-6 тестов с удовлетворительным результатом      |
| 20 и меньше баллов | Выполнено менее 4 тестов с удовлетворительным результатом  |

### 3.2 Критерии и шкала оценивания посещаемости занятий

Посещение занятий обучающимися определяется в процентном соотношении

| Баллы | Критерии оценки         |
|-------|-------------------------|
| 60    | посещаемость 75 - 100 % |
| 45    | посещаемость 50 - 75 %  |
| 30    | посещаемость 50%        |
| 0     | посещаемость менее 50 % |

## 4. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) при проведении промежуточной аттестации

### Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины (модуля) с зачетом

Если обучающийся набрал зачетное количество баллов согласно установленному диапазону по дисциплине (модулю), то он считается аттестованным.

| Оценка           | Баллы    | Критерии оценивания                                                     |
|------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------|
| <i>Зачтено</i>   | 60 - 100 | Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону    |
| <i>Незачтено</i> | менее 60 | Зачетное количество согласно установленному диапазону баллов не набрано |

## 5. Задания диагностической работы для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках внутренней независимой оценки качества образования

ФОС содержит задания для оценивания знаний, умений и навыков, демонстрирующих уровень сформированности компетенций и индикаторов их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля).

Комплект заданий разработан таким образом, чтобы осуществить процедуру оценки каждой компетенции, формируемых дисциплиной (модулем), у обучающегося в письменной форме.

Содержание комплекта заданий включает: *тестовые задания, практико-ориентированные задания.*

### Комплект заданий диагностической работы

| УК-7                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.                                                                                                                                       | <p><i>1. Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.</i></p> <p>А. Производственная физическая культура<br/>Б. Оздоровительная физическая культура<br/><b>В. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p> |
|                                                                                                                                          | <p><i>2. Отсутствие разминки перед соревнованиями ( или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...</i></p> <p>А. Улучшению спортивного результата<br/><b>Б. Травмам</b><br/>В. Экономии сил</p>                                                                                    |
| 2.                                                                                                                                       | <p><i>1. Формирование необходимых знаний в области ФК и спорта и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков</i></p> <p>А. Оздоровительные задачи<br/>Б. Воспитательные<br/><b>В. Образовательные</b></p>                                                                           |
|                                                                                                                                          | <p><i>2. Во время игры в баскетбол на площадке находятся две команды, в каждой из которых по ..... игроков.</i></p> <p>А. 6<br/><b>Б. 5</b><br/>В. 10</p>                                                                                                                                               |
| 3.                                                                                                                                       | <p><i>1. Сколько отдельных видов спорта насчитывается в настоящее время?</i></p> <p><b>А. более 200</b><br/>Б. 80<br/>В. Более 100</p>                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                          | <p><i>2. Несоблюдение правил вследствие неправильного персонального контакта с соперником или неспортивного поведения в баскетболе.</i></p> <p>А. Финт<br/><b>Б. Фол</b><br/>В. Прессинг</p>                                                                                                            |
| 4.                                                                                                                                       | <p><i>1. Где возникли Олимпийские Игры?</i></p> <p><b>А. В Древней Греции</b><br/>Б. В Корее<br/>В. В Египте</p>                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                          | <p><i>2. Как называется направление в фитнесе, включающее в себя упражнения на растяжку и развитие гибкости?</i></p> <p>А. Кросс-фит<br/><b>Б. Стретчинг</b><br/>В. Степ-аэробика</p>                                                                                                                   |
| 5.                                                                                                                                       | <p><i>1. Положение тела и его частей в процессе выполнения движения, направление, амплитуда , траектория относят к...</i></p> <p><b>А. Пространственным</b><br/>Б. Временным характеристикам<br/>В. Динамическими характеристикам движения</p>                                                          |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>2. Размер волейбольной площадки</p> <p>А. 10x18</p> <p>Б. 6x12</p> <p>В. 12 x 24</p> <p><b>Г. 9x18</b></p>                                                                                                                                                                                                                                          |
| 6.  | <p>1. Современное олимпийское движение имеет девиз:</p> <p>А. Спорт – вне политики</p> <p><b>Б. Быстрее, выше, сильнее – вместе</b></p> <p>С. Главное – не победа, а участие</p>                                                                                                                                                                       |
|     | <p>2. Максимальная длина площадки в мини-футболе</p> <p>А. 46</p> <p>Б. 44</p> <p><b>В. 42</b></p> <p>Г. 40</p>                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7.  | <p>1. Вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.</p> <p><b>А. Легкая атлетика</b></p> <p>Б. Фигурное катание</p> <p>В. Волейбол</p>                                                                                                                                                                                       |
|     | <p>2. Что не относится к стилям плавания?</p> <p>А. Кроль</p> <p>Б. Брасс</p> <p><b>В. Кросс</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 8.  | <p>1. Что такое Олимпиада?</p> <p><b>А. Период в четыре года, который начинается с открытия Игр Олимпиады и оканчивается стартом Игр следующей Олимпиады.</b></p> <p>Б. Игры для людей с ограниченными возможностями</p> <p>В. Крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, проводящиеся раз в четыре года.</p>                       |
|     | <p>2. Приседание со штангой на спине, жим лёжа на горизонтальной скамье, тяга становая относятся к соревновательным упражнениям в...</p> <p><b>А. Пауэрлифтинге</b></p> <p>Б. В гиревом спорте</p> <p>В. В аэробике</p>                                                                                                                                |
| 9.  | <p>1. Дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта, а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре и в различных рекреационных мероприятиях (шоу-программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг).</p> <p>А. Оздоровительная аэробика</p> <p><b>Б. Прикладная аэробика</b></p> <p>В. Спортивная аэробика</p> |
|     | <p>2. Какая из дистанций является спринтерской?</p> <p><b>А. 100 м</b></p> <p>Б. 800 м</p> <p>В. 500 м</p>                                                                                                                                                                                                                                             |
| 10. | <p>1. Способность выполнять продолжительную тренировочную работу (в беге, прыжках, метаниях)</p> <p><b>А. Выносливость</b></p> <p>Б. Сила</p> <p>В. Быстрота</p> <p>Г. Гибкость</p>                                                                                                                                                                    |
|     | <p>2. Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол?</p> <p><b>А. 5</b></p> <p>Б. 7</p> <p>В. 10</p>                                                                                                                                                                                                                                            |