

Компонент ОПОП _____ **23.03.03** Эксплуатация транспортно-технологических машин и
комплексов _____
наименование ОПОП
Б1.О.15 _____
шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины
(модуля)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Разработчик (и):

_____ Федоренко М.С. _____
ФИО

ст. преподаватель кафедры ФВиС
должность

Утверждено на заседании кафедры

_____ физического воспитания и спорта _____
наименование кафедры

протокол № 10 от _____ 09.06.2022 г. _____

Заведующий кафедрой _____ ФВиС _____



подпись

_____ Шелков М.В. _____
ФИО

Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)

1. Характеристика результатов обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Этапы (индикаторы) освоения компетенций	Уровень освоения компетенции			
		<i>Ниже порогового</i>	<i>Пороговый</i>	<i>Продвинутый</i>	<i>Высокий</i>
<p>УК-7</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. 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</p> <p>УК-7.2. 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</p> <p>УК-7.3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</p>	<p>Обучающийся демонстрирует освоение этапов дисциплинарных компетенций на низком уровне. Проявляется полное или частичное отсутствие знаний, умений, навыков, не может свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует освоение этапов дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.</p>

	деятельности				
--	--------------	--	--	--	--

2. Перечень оценочных средств для контроля сформированности компетенций в рамках дисциплины

2.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости:

- тестовые задания;
- темы письменного задания¹.

2.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), в том числе курсовым работам (проектам)/ НИР в форме зачета.

Перечень компетенций	Этапы формирования (индикаторы достижений) компетенций	Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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	Тест Письменное задание	Тест Письменное задание
	уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Тест	Тест
	владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тест	Тест

¹ Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля знаний, умений, навыков

3.1 Критерии и шкала оценивания тестирования

Перечень тестовых заданий (контрольных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке), описание процедуры тестирования представлены в методических указаниях к выполнению практических работ.

В ФОС включен типовой вариант тестового задания:

Обязательные тесты

№ п/п	Норматив	Баллы					
		Пол	16	26	36	46	56
1.	Бег 2000 м (мин, сек)	девушки	13,35	12,35	11,35	11,15	10,30
	Бег 3000 м (мин, сек)	юноши	16,00	15,00	14,00	13,30	12,30
	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)

№ п/п	Норматив	Баллы					
		Пол	16	26	36	46	56
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 (кол-во из 10 раз)	девушки	1	2	3	4	5
		юноши	2	3	4	5	7

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

Критерии оценки тестирования обучающихся

Компетенция (часть компетенции), оцениваемая с помощью тестового задания			
УК-7			
Уровень сформированности			Критерии оценивания
Знаний	Умений	Навыков	
Сформированные систематические знания методов и средств физической культуры, методики самостоятельных занятий	Сформированное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности, разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	Успешное и систематическое владение навыками технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности, укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	25-30 баллов
Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методов и средств физической культуры, методики самостоятельных	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности, разрабатывать	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности, укрепления индивидуального здоровья,	18-24 баллов

занятий	и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	физической культуры личности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Общие, но не структурированные знания методов и средств физической культуры, методики самостоятельных занятий	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности, разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	В целом успешное, но не систематическое применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности, укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	10-18 баллов
Фрагментарные знания методов и средств физической культуры, методики самостоятельных занятий	Частично освоенное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности, разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	Фрагментарное применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности, укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	10 и меньше баллов

3.2 Критерии и шкала оценивания письменного задания.

Письменное задание предназначено для формирования и проверки знаний/умений/навыков в рамках оцениваемых компетенций по дисциплине (как задание из дополнительного блока для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе). Тематика письменного задания по дисциплине, требования к структуре, содержанию и оформлению изложены в методических указаниях к самостоятельной работе.

В ФОС включены темы письменных заданий:

1. Значение прикладной физической культуры в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
4. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
5. Процесс организации здорового образа жизни.
6. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
7. Основные системы оздоровительной физической культуры.
8. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.

9. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
10. Основные виды спортивных игр.
11. Развитие выносливости во время занятий спортом.
12. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
13. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
14. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
15. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
16. История возникновения и развития Олимпийских игр.
17. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
18. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
19. Здоровый образ жизни студента.
20. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Компетенция, формируемая и оцениваемая с помощью письменного задания			
УК-7			
Уровень сформированности			Критерии оценивания
Знаний	Умений	Навыков	
Сформированные систематические знания методов и средств физической культуры, методики самостоятельных занятий, нормативно-законодательной базы, регулирующей физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ	Сформированное умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	Успешное и систематическое применение навыков участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по предлагаемым видам спорта; использования личного опыта физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки, методов укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности.	Выполнены все требования к написанию: обозначена проблема, обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методов и средств физической культуры, методики самостоятельных занятий,	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по	Основные требования выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем

нормативно-законодательной базы, регулирующей физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ	работоспособности; разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	предлагаемым видам спорта; использования личного опыта физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки, методов укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности.	письменного задания; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы даны неполные ответы.
Общие, но не структурированные знания методов и средств физической культуры, методики самостоятельных занятий, нормативно-законодательной базы, регулирующей физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ	В целом успешно, но не систематически осуществляемое умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	В целом успешное, но не систематическое применение навыков участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по предлагаемым видам спорта; использования личного опыта физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки, методов укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности.	Имеются существенные отступления от требований к выполнению письменного задания. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.
Знания не сформированы	Умения отсутствуют	Навыки отсутствуют	Тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

4. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине при проведении промежуточной аттестации

4.1 Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины с зачетом

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

Сформированность компетенций	Оценка	Баллы	Критерии оценивания
<i>Сформированы</i>	<i>Зачтено</i>	60-100	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону
<i>Не сформированы</i>	<i>Незачтено</i>	0-60	Зачетное количество согласно

			установленному диапазону баллов не набрано
--	--	--	--------------------------------------------

5. Задания для внутренней оценки уровня сформированности компетенций

Оценочные материалы содержат задания для оценивания знаний, умений и навыков, демонстрирующие уровень сформированности компетенций.

Контрольные задания соответствуют принципам валидности, однозначности, надежности и позволяют объективно оценить результаты обучения и уровни сформированности компетенций (части компетенций).

Код и наименование компетенции	Этапы формирования (индикаторы достижений) компетенций	Задание для оценки сформированности компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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	Теоретические вопросы
	уметь: 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; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Теоретические вопросы Практическое задание
	владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Теоретические вопросы Практическое задание

5.1. Комплекс заданий сформирован таким образом, чтобы в течение 5-10 минут осуществить процедуру проверки одной компетенции у обучающегося.

Комплекс заданий по вариантам содержит в себе:

1. Теоретический вопрос по темам №1, 2, 3.
2. Теоретический вопрос по темам №4, 5, 6.
3. Практическое задание.

Вариант 1

1. Дайте определение понятию «Физическая культура».
2. Что является наиболее важным слагаемым здорового образа жизни?

3. Выполните прыжок в длину с места. Оцените результат с помощью таблицы тестирования.

Вариант 2

1. Дайте определение понятию «Физическая рекреация».
2. Что относится к показателям физического развития?
3. Проведите ортостатическую пробу (измерьте разницу между частотой пульса лежа и стоя). Сделайте вывод о физической тренированности

Вариант 3

1. Дайте определение понятию «Спортивная тренировка».
2. От чего зависит выносливость человека?
3. Выполняйте прыжки на скакалке в течение 30 секунд. Оцените результат с помощью таблицы тестирования.

Вариант 4

1. Дайте определение понятию «Физическая рекреация».
2. Почему соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья?
3. Выполните сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, соблюдая правильную технику упражнения. Оцените результат с помощью таблицы тестирования.

Вариант 5

1. Дайте определение понятию «Физическое развитие».
2. Почему регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности?
3. Выполните наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Оцените результат с помощью таблицы тестирования.

Шкала оценивания комплексного задания

Теоретические вопросы		Практическое задание	
Оценка (баллы)	Критерии оценки	Оценка (баллы)	Критерии оценки
5 «отлично»	90-100 % правильных ответов	1(выполнено)	Обучающийся продемонстрировал владение двигательными навыками (1-5 баллов по таблице тестирования)
4 «хорошо»	70-89 % правильных ответов		
3 «удовлетворительно»	50-69 % правильных ответов		
2 «неудовлетворительно»	49% и меньше правильных ответов	0(не выполнено)	Обучающийся не владеет двигательными навыками (меньше 1 балла по таблице тестирования)

Сформированность компетенций (этапов) у обучающихся проводится в соответствии с оценочной шкалой.

5.2 Алгоритм, критерии и шкала оценивания сформированности компетенции

Этапы формирования (индикаторы достижений) компетенций	Оценочное средство	Результаты оценивания задания	Результат оценивания этапа формирования компетенции	Результат оценивания сформированности компетенции (части компетенций)
УК-7				
Знать	Теоретические вопросы	От 2 до 5 баллов	От 2 до 5 баллов	Компетенция сформирована, если набрано более 2 баллов по теоретическим вопросам и выполнено практическое задание
Уметь	Практическое задание	1/0	1/0	
Владеть	Практическое задание			

Уровень сформированности компетенций	Характеристика уровня
Высокий (отлично)	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному. ИЛИ набрано 5 баллов по теоретическим вопросам, выполнено практическое задание
Продвинутый (хорошо)	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. ИЛИ набрано 4 балла по теоретическим вопросам, выполнено практическое задание
Пороговый (удовлетворительно)	Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки. ИЛИ набрано 3 балла по теоретическим вопросам, выполнено практическое задание
Ниже порогового (неудовлетворительно)	Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки

	ИЛИ набрано 2 и менее баллов по теоретическим вопросам, не выполнено практическое задание
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------