

Компонент ОПОП _____ 26.05.05 Судовождение _____
наименование ОПОП

_____ Б1.О.06 _____
шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины
(модуля)

_____ Физическая культура и спорт _____

Разработчик (и):

_____ Шелков М.В. _____
ФИО

_____ заведующий кафедрой ФВиС _____
должность

_____ канд.пед.наук, профессор _____
ученая степень,
звание

Утверждено на заседании кафедры

_____ физического воспитания и спорта _____
наименование кафедры

протокол № 7 от 06.03.2024 г. _____

Заведующий кафедрой _____ ФВиС _____

_____  _____ Шелков М.В. _____
подпись ФИО

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>		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Осознает роль и значение физической культуры, спорта в жизни человека. ИД-2 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Методы и средства физической культуры	На практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности	Методами и средствами физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование Посещаемость лекций	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 («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний методов и средств физической культуры	Фрагментарные знания методов и средств физической культуры	Общие, но не структурированные знания методов и средств физической культуры	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методов и средств физической культуры	Сформированные систематические знания методов и средств 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
Характеристика сформированности компетенции	Компетенция фактически не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. ИЛИ Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. ИЛИ Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков достаточно для решения стандартных профессиональных задач. ИЛИ Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в полной мере достаточно для решения сложных, в том числе нестандартных, профессиональных задач. ИЛИ 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 «Физическая культура и спорт» и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

В ФОС включен типовой вариант тестового задания.

Оценка/баллы	Критерии оценивания
0-40 баллов	За каждый правильный ответ начисляется 1 балл

3.2 Критерии и шкала оценивания посещаемости занятий

Посещение занятий обучающимися определяется в процентном соотношении

Баллы	Критерии оценки
40	посещаемость 100 %
30	посещаемость 75%-100 %
20	посещаемость 50 %-75%
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>Не зачтено</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*.

1. Отличительным признаком физической культуры является:

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;

г) определенным образом организованная двигательная активность.

2. Физическое воспитание представляет собой:

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- б) процесс воздействия на развитие индивида;
- в) процесс выполнения физических упражнений;
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

3. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) высокая, и необходимо время отдыха увеличить;
- б) мала, и ее следует увеличить;
- в) переносится организмом относительно легко;
- г) достаточно большая, но ее можно повторить.

4. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...

- а) физического развития;
- б) физического воспитания;
- в) физической культуры;
- г) физического совершенства.

5. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) исходного положения;
- б) главного звена техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

6. Для воспитания гибкости используются...

- а) движения рывкового характера;
- б) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- в) пружинящие движения;
- г) маховые движения с отягощением и без него.

7. Координированность повышают с помощью методов...

- а) контрастных заданий;
- б) воспитания физических качеств;
- в) внушения;
- г) обучения.

8. Выносливость человека не зависит от...

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- б) силы воли;
- в) силы мышц;

г) возможностей систем дыхания и кровообращения.

9. Осанкой называется

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

10. Под закаливанием понимают

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б) использование солнца, воздуха и воды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- г) купание в холодной воде и хождение босиком.

11. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что:

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

12. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

13. Регулярное занятие физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.

14. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх...

- а) II Олимпиады в Париже (1900);
- б) IV Олимпиады в Лондоне (1908);
- в) V Олимпиады в Стокгольме (1912);
- г) VII Олимпиады в Антверпене (1920).

15. Международный олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр

- a) в 1920г.; б) 1922г.;
в) 1924 г.; г) 1925г.

16. Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом:

- а) в 1992г на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;

- б) в 1992г на Играх XVI Олимпиады в Альбервилле, Франция;
- в) в 1965г на Играх XVII Олимпиады в Лиллехаммере, Норвегия;
- г) в 1996г на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

17. К показателям физической подготовленности относятся:

- А) сила, быстрота, выносливость;
- Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- В) артериальное давление, пульс;
- Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

18. К показателям физического развития относятся:

- А) сила и гибкость;
- Б) быстрота и выносливость;
- В) рост и вес;
- Г) ловкость и прыгучесть.

19. Термин «олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

20. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

21. Кто основал современные Олимпийские игры?

- а) Хуан Антонио Самаранч;
- б) Жак Рогг;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Мишель Бреаль.

22. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?

- а) разбег;
- б) полет и приземление;
- в) отталкивание.

23. Длина марафонского бега составляет

- а) 42 км 196 м;
- б) 42 км 195 м;
- в) 42 км 192 м.

24. Исходным положением для метания является...

- а) разбег;
- б) скрестный шаг;
- в) выпад.

25. Вид спорта, известный как «королева спорта»

- а) лёгкая атлетика;
- б) стрельба из лука;
- в) художественная гимнастика.

26. Для себя, лыжи выбираю так:

- а) положу их на пол, встану на них и просуну листок бумаги, а палки ниже плеча;
- б) поставлю лыжи вертикально, они должны быть выше руки на 20 см;
- в) лыжи стоят вертикально и должны доставать до середины ладони, палки на 4-5см выше плеча.

27. Экстренное торможение на лыжах:

- а) «плугом»;
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или сесть (падением).

28 . Самый распространённый лыжный ход:

- а) попеременный четырехшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) попеременный двухшажный ход.

29. Самый быстрый лыжный ход из указанных:

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;
- в) одновременный двухшажный ход.

30. Что называется дистанцией:

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимся, стоящими боком друг к другу.

31. Одной из задач ОФП является:

- а) достижение высоких спортивных результатов;
- б) овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии
- в) всестороннее и гармоничное развитие человека

32. Какой из факторов, определяющий риск для здоровья, наиболее весом?

- а) состояние окружающей среды
- б) генетика человека
- в) образ жизни

33. К основному признаку здоровья относится:

- а) максимальный уровень развития физических качеств
- б) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни
- в) совершенное телосложение

34. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота

35. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

- а) тренировочные занятия 1 раз в неделю
- б) ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику
- в) тренировочные занятия не менее 3 раз в неделю

36. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величины ЧСС должны быть не ниже

- а) 90 уд/мин
- б) 120 уд/мин
- в) 160 уд/мин

37. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

- а) интенсивная физическая нагрузка
- б) сочетание работы с активным отдыхом
- в) тренировочные занятия играми, единоборствами

38. Педагогический процесс, направленный на формирование физического здоровья, его укрепления, повышения работоспособности, творческого долголетия, продления жизни человека это

- а) физическое развитие
- б) физическое воспитание
- в) физическое совершенство

39. В РФ не является спортивным званием

- а) гроссмейстер России
- б) мастер спорта России
- в) чемпион России

40. Гиподинамия – это следствие

- а) понижения двигательной активности человека
- б) повышение двигательной активности человека
- в) нехватки витаминов в организме
- г) чрезмерного питания

