

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

**Уфимский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования**

"Волжский государственный университет водного транспорта"

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе



подпись

/ Ахмадеева Ф.Ш. /

(Ф.И.О.)

" 30 " августа 20 19 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине Физическая культура

Специальность
(направление
подготовки)

23.02.01 - Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

г. Уфа
2019

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования по направлению подготовки (специальности):

ФГОС 23.02.01 Приказ № 376 от 22.04.2014

Автор(ы) ФОС

преподаватель

Бочко С.Д.

ФОС одобрен на заседании ЦМК ЕНМДиФЗ,
протокол № 1 от " 29 " августа 20 19 г.

ФОС утвержден Методическим Советом
Уфимского филиала ФГБОУ ВО «ВГУВТ»,
протокол № 1 от " 30 " августа 20 19 г.

Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями

1	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
2	ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
3	ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

и следующими умениями и знаниями:

1.1. Умения:	
1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
1.1. Знания:	
1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

№ п/п	Контролируемые модули (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Этап формирования	Наименование оценочного средства	
				вид	количество
2,3,4 курсы	Общий уровень физического развития	ОК-2,3,6	текущий	Тест	6
	Легкая атлетика	ОК-2,3,6	текущий	Тест	40
	Спортивные игры	ОК-2,3,6	текущий	Тест	30
	Силовая подготовка	ОК-2,3,6	текущий	Тест	18
	Гимнастика	ОК-2,3,6	текущий	Тест	16
	Эксплуатация лыжного инвентаря	ОК-2,3,6	текущий	Собеседование	4
	Теоретическая подготовка для курсантов основной группы	ОК-2,3,6	текущий	Контрольная работа	10
	Теоретическая подготовка для курсантов имеющих освобождение от занятий физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»	ОК-2,3,6	текущий	Контрольная работа	9
	Зачет	ОК-2,3,6	итоговый	Зачет	4

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

1. Тест *Общий уровень физического развития* по дисциплине «Физическая культура»

Оценка производится по бинарной системе

Оценка	Критерий	Методические материалы оценивания
Уровень базовых знаний достаточный (+)	Выполненных нормативов 75% и более	Экспресс-тест нормативов
Уровень базовых знаний недостаточный (-)	Выполненных нормативов менее 75%	

2. Собеседование (теоретический раздел)

Оценка производится по 2- бальной системе

Оценка	Критерий	Методические материалы оценивания
Отлично	Дан полный или частично правильный ответ. Предоставлен	Перечень вопросов
Неудовлетворительно	Дан неправильный ответ. Конспект лекций не представлен или представлен в небрежном оформлении	

3. Тесты по видам спорта (практический раздел)

Оценка производится по 4- бальной системе

Оценка	Критерий	Методические материалы оценивания
Отлично	Средняя сумма баллов = 3.5	Перечень нормативных тестовых заданий
Хорошо	Средняя сумма баллов = 3.0	
Удовлетворительно	Средняя сумма баллов = 2.0	
Неудовлетворительно	Средняя сумма баллов = менее 2.0	

4. Контрольная работа (теоретический раздел)

Оценка производится по 4- бальной системе

Оценка	Критерий	Методические материалы оценивания
Отлично	Демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.	Контрольные задания
Хорошо	Демонстрирует значительное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.	

Удовлетворительно	Демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.
Неудовлетворительно	Демонстрирует небольшое понимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены.

5. Зачет

Оценка производится по бинарной системе

Оценка	Критерий	Методические материалы оценивания
Зачтено	100% посещение учебных занятий (теоретический, практический, контрольный разделы, практикум - консультации). Выполнение спец. заданий (контрольные работы) для освобожденных по состоянию здоровья от занятий физическими упражнениями студентов.	Оценочные средства
Не зачтено	Не выполнение требований раздела - "зачтено"	

Изменения и дополнения к ФОС дисциплины на
_____учебный год

Председатель ЦМК

_____/_____/_____
подпись (Ф.И.О.)
" " 20 ____ г.

Рецензия
на рабочую программу и комплект фондов оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура» для специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)», разработанную в Уфимском филиале ФГБОУ ВО «Волжский государственный университет водного транспорта»

Рабочая программа учебной дисциплины и комплект фондов оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта при реализации образовательных программ по специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)», рабочему учебному плану и предусматривает формирование и контроль освоения соответствующих общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Рабочая программа содержит все необходимые разделы: место в структуре образовательной программы, трудоемкость дисциплины и условия ее реализации, тематический план, методические рекомендации по организации изучения дисциплины. В программе представлены требования к результатам освоения дисциплины: общим компетенциям, приобретаемому практическому опыту, знаниям и умениям. Материал программы имеет практическую направленность и ориентирован на специальность, программа тесно связана с другими дисциплинами (основы безопасности жизнедеятельности), входящими в ППССЗ. В тематическом плане программы дана тематика теоретических и практических занятий, самостоятельных работ. Учебно-методическое и информационное обеспечение содержит перечень основной литературы, изданной в период последних пяти лет, дополнительной литературы, а так же указаны необходимые для освоения материала интернет-ресурсы. Материально-техническое обеспечение всех видов учебной работы дисциплины отвечает требованиям ФГОС специальности.

При помощи представленного комплекта фондов оценочных средств осуществляется контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний и умений, общих и профессиональных компетенций, определенных ФГОС СПО по специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)». Представленный комплект фондов оценочных средств имеет содержательные связи общих и профессиональных компетенций с их компонентами (знаниями, умениями) в контексте требований к результатам подготовки по программе учебной дисциплине «Физическая культура».

Методические материалы и критерии оценивания комплекта фондов оценочных средств содержат четко сформулированные рекомендации по проведению процедуры оценивания результатов обучения и сформированности компетенций.

Контрольные задания, позволяющие оценить результаты освоения учебной дисциплины разработаны на основе принципов валидности, определенности, однозначности, надёжности. Объем комплекта оценочных средств соответствует учебному плану подготовки.

Содержание излагаемого материала соответствует современным представлениям в области физического воспитания и основ здорового образа жизни. Рабочая программа и комплект фондов оценочных средств подготовлены на хорошем методическом уровне, с учётом требований ФГОС по специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)» и могут быть использованы в учебном процессе.

Рецензент:

Кни, доктор

физическо-го воспитания

кач. ст.



05.09.2019

Ваш

Валеева Т.В.

**Контрольные задания для оценки физической подготовленности курсантов
основного и подготовительных отделений**

(2,3,4 курсы)

Практический раздел

**Тест нормативов Общий уровень физического развития
по дисциплине «Физическая культура»**

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
2	Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с)
3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
4	Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	
5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
		Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Легкая атлетика

Юноши

№	Наименование тестов	Количество очков				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2	Бег 800 м	2,40,0	2,50,0	3,00,0	3,05,0	3,10,0
3	Бег 5000 м	21,30	22,30	23,30	25,00	27,00
4	Многоскоки на двух ногах с продвижением вперед (10 прыжков)	24,50	23,50	22,00	20,00	19,00
5	Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку боком за 30 секунд	60	50	40	35	35
6	Прыжок в длину с места	250	235	225	215	205
7	Отжимание в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
8	Поднимание туловища с мячом в руках лежа на спине за 30 секунд	18	16	14	12	10

	(вес 3 кг)					
9	Челночный бег 4х9 метров	9,2	9,5	9,8	10,0	10,3
10	Выпрыгивание с отягощением в руках стоя на возвышении	25	22	20	17	15
11	Поднимание туловища вверх из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке за 20 сек.	26	24	22	20	16
12	Подъем ног в висе с отягощением между ног (вес 3 кг)	30	25	22	18	15
13	Наклоны вперед сидя на полу, ноги врозь	24	20	16	10	5
14	Подъем ног к перекладине из виса	15	12	8	6	4
15	Подтягивание на высокой перекладине хватом снизу	15	13	10	7	5
16	Жим лежа – 60% собственного веса (без учета индекса Кетли)	12	10	8	6	4
17	Приседание с отягощением на спине – 60 % собственного веса	12	10	8	6	4
18	Запрыгивание на возвышение двумя ногами	110	105	90	85	80
19	Прыжки со скакалкой на двух ногах за 30 сек.	60	55	50	45	40
20	Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	5

Девушки

№	Наименование тестов	Количество очков				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м	15,7	16,0	17,0	19,0	21,0
2	Бег 400 м	1,20,0	1,26,0	1,35,0	1,43,0	1,50,0
3	Бег 3000 м	19,00,0	20,00,0	21,00,0	22,00,0	23,30,0
4	Многоскоки на двух ногах с продвижением вперед (10 прыжков)	18,00	16,80	16,00	15,00	14,00
5	Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку боком за 30 секунд	50	45	40	30	20
6	Прыжки со скакалкой за 1 минуту	140	130	120	110	100
7	Прыжок в длину с места	190	175	160	150	140
8	Поднимание туловища с мячом в руках лежа на спине за 30 секунд (вес 1,5кг)	18	16	14	12	10
9	Челночный бег 4х 9 метров	10,0	10,4	10,8	11,2	11,8
10	Выпрыгивание с отягощением в руках (8кг) стоя на	25	22	20	17	15

	возвышении за 30 секунд					
11	Поднимание туловища вверх из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке за 20 секунд	26	24	22	20	16
12	Подъем ног в висе с отягощением между колен (баскетбольный мяч)	30	25	22	18	15
13	Наклоны вперед сидя на полу, ноги врозь	29	25	22	14	7
14	Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты 90°, за 60 секунд	45	40	35	30	25
15	Глубокие приседания на двух ногах за 1 минуту	50	45	40	35	30
16	Упор лежа на полу	50	45	40	35	30
17	Отжимание от скамейки в упоре сзади, ноги на возвышении	35	30	25	20	15
18	Запрыгивание на возвышение двумя ногами	70	60	50	45	40
19	Прыжки со скакалкой на двух ногах за 30 сек.	60	55	50	45	40
20	Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	6	5	4

Спортивные игры

Юноши

№	Наименование тестов	Количество очков				
		5	4	3	2	1
1	Многоскоки на двух ногах с продвижением вперед (10 прыжков)	24,50	23,50	22,00	20,00	19,00
2	Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку боком за 30 секунд	60	50	40	35	35
3	Прыжок в длину с места	250	235	225	215	205
4	Отжимание в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
5	Поднимание туловища с мячом в руках лежа на спине за 30 секунд (вес 3 кг)	18	16	14	12	10
6	Челночный бег 4х9 метров	9,2	9,5	9,8	10,0	10,3
7	Выпрыгивание с отягощением в руках стоя на возвышении	25	22	20	17	15
8	Поднимание туловища вверх из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке за 20 сек.	26	24	22	20	16
9	Подъем ног в висе с отягощением между ног (вес 3 кг)	30	25	22	18	15

10	Наклоны вперед сидя на полу, ноги врозь	24	20	16	10	5
11	Подъем ног к перекладине из виса	15	12	8	6	4
12	Подтягивание на высокой перекладине хватом снизу	15	13	10	7	5
13	Приседание с отягощением на спине – 60 % собственного веса	12	10	8	6	4
14	Запрыгивание на возвышение двумя ногами	110	105	90	85	80
15	Прыжки со скакалкой на двух ногах за 30 сек.	60	55	50	45	40

Девушки

№	Наименование тестов	Количество очков				
		5	4	3	2	1
1	Многоскоки на двух ногах с продвижением вперед (10 прыжков)	18,00	16,80	16,00	15,00	14,00
2	Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку боком за 30 секунд	50	45	40	30	20
3	Прыжок в длину с места	190	175	160	150	140
4	Поднимание туловища с мячом в руках лежа на спине за 30 секунд (вес 1,5кг)	18	16	14	12	10
5	Челночный бег 4х 9 метров	10,0	10,4	10,8	11,2	11,8
6	Выпрыгивание с отягощением в руках (8кг) стоя на возвышении за 30 секунд	25	22	20	17	15
7	Поднимание туловища вверх из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке за 20 секунд	26	24	22	20	16
8	Подъем ног в висе с отягощением между колен (баскетбольный мяч)	30	25	22	18	15
9	Наклоны вперед сидя на полу, ноги врозь	29	25	22	14	7
10	Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты 90°, за 60 секунд	45	40	35	30	25
11	Глубокие приседания на двух ногах за 1 минуту	50	45	40	35	30
12	Упор лежа на полу	50	45	40	35	30
13	Отжимание от скамейки в упоре сзади, ноги на возвышении	35	30	25	20	15
14	Запрыгивание на возвышение двумя ногами	70	60	50	45	40
15	Прыжки со скакалкой на двух ногах за 30 сек.	60	55	50	45	40

Силовая подготовка**Юноши**

№	Наименование тестов	Количество очков				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2	Многоскоки на двух ногах с продвижением вперед (10 прыжков)	24,50	23,50	22,00	20,00	19,00
3	Прыжок в длину с места	250	235	225	215	205
4	Отжимание в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
5	Челночный бег 4х9 метров	9,2	9,5	9,8	10,0	10,3
6	Подъем ног к перекладине из виса	15	12	8	6	4
7	Подтягивание на высокой перекладине хватом снизу	15	13	10	7	5
8	Жим лежа – 60% собственного веса (без учета индекса Кетли)	12	10	8	6	4
9	Приседание с отягощением на спине – 60 % собственного веса	12	10	8	6	4

Девушки

№	Наименование тестов	Количество очков				
		5	4	3	2	1
1	Многоскоки на двух ногах с продвижением вперед (10 прыжков)	18,00	16,80	16,00	15,00	14,00
2	Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку боком за 30 секунд	50	45	40	30	20
3	Прыжок в длину с места	190	175	160	150	140
4	Выпрыгивание с отягощением в руках (8кг) стоя на возвышении за 30 секунд	25	22	20	17	15
5	Поднимание туловища вверх из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке за 20 секунд	26	24	22	20	16
6	Подъем ног в висе с отягощением между колен (баскетбольный мяч)	30	25	22	18	15
7	Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты 90°, за 60 секунд	45	40	35	30	25
8	Глубокие приседания на двух ногах за 1 минуту	50	45	40	35	30
9	Отжимание от скамейки в упоре сзади, ноги на возвышении	35	30	25	20	15

Гимнастика**Юноши**

№	Наименование тестов	Количество очков
---	---------------------	------------------

		5	4	3	2	1
1	Многоскоки на двух ногах с продвижением вперед (10 прыжков)	24,50	23,50	22,00	20,00	19,00
2	Прыжок в длину с места	250	235	225	215	205
3	Отжимание в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
4	Выпрыгивание с отягощением в руках стоя на возвышении	25	22	20	17	15
5	Подъем ног в висе с отягощением между ног (вес 3 кг)	30	25	22	18	15
6	Наклоны вперед сидя на полу, ноги врозь	24	20	16	10	5
7	Подъем ног к перекладине из виса	15	12	8	6	4
8	Подтягивание на высокой перекладине хватом снизу	15	13	10	7	5

Девушки

№	Наименование тестов	Количество очков				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3000 м	19,00,0	20,00,0	21,00,0	22,00,0	23,30,0
2	Многоскоки на двух ногах с продвижением вперед (10 прыжков)	18,00	16,80	16,00	15,00	14,00
3	Прыжок в длину с места	190	175	160	150	140
4	Челночный бег 4х 9 метров	10,0	10,4	10,8	11,2	11,8
5	Поднимание туловища вверх из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке за 20 секунд	26	24	22	20	16
6	Наклоны вперед сидя на полу, ноги врозь	29	25	22	14	7
7	Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты 90°, за 60 секунд	45	40	35	30	25
8	Отжимание от скамейки в упоре сзади, ноги на возвышении	35	30	25	20	15

Теоретический раздел

Теоретический раздел является **обязательным**. Курсант, пропустивший лекцию по уважительной и неуважительной причине, обязан: самостоятельно изучить ее; представить написанную от руки пропущенную лекцию на проверку преподавателю; ответить устно на вопросы преподавателя по теме.

Эксплуатация лыжного инвентаря

(Собеседование)

Тема 1. Индивидуальный подбор инвентаря и экипировки.

- Коньковая техника.
- Классическая техника.

Тема 2. Техника конькового хода.

Тема 3. Техника классического хода.

Тема 4. Подготовка лыжного инвентаря к использованию.

Контрольные работы для курсантов основной группы

2 курс

Тема 1. Теоретические основы правильного питания.

Тема 2. Теоретические основы закаливания.

Тема 3. Методика коррекции зрения.

Тема 4. Теоретические основы массажа, самомассажа.

3 курс

Тема 1. Основы здорового образа жизни.

Тема 2. Личная и общественная гигиена физкультурника.

Тема 3. Вредные привычки. Средства борьбы с ними.

Тема 4. Восстановительные мероприятия после физических нагрузок.

4 курс

Тема 1. ППФП. Цели, задачи, средства – общие положения.

Тема 2. Оздоровительные тренировки.

Контрольная работа для курсантов имеющих освобождение от занятий физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»

2 курс

1 полугодие

1. Понятие: «Здоровый образ жизни» - лично для Вас.

2. Его значение для профилактики имеющихся заболеваний.

Ответ дать по пунктам.

- Режим труда и отдыха.
- Физические упражнения (нагрузка).
- Вредные привычки.
- Питание.
- Восстановительные мероприятия.

2 полугодие

1. Методика составления простейших форм самостоятельных занятий (с учетом заболеваний).

2. Личная система овладения ППФП с учетом заболевания и к профессиональной деятельности.

3 курс

1 полугодие

1. Методика регулирования психоэмоционального состояния с помощью физической культуры.

2. Средства и методы мышечной релаксации.

2 полугодие

1. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

2. Методика ведения дневника самоконтроля.

3. Теоретический экзамен по дисциплине «Физическая культура»

Все ответы на поставленные вопросы излагать с учетом, что – «Движение – это жизнь»

Ответы должны быть простыми, по существу.

Каждый вопрос – это 4-5 печатных листов формата А 4.

Аттестация курсантов по дисциплине «Физическая культура»

Зачет

Курсанты делятся на **четыре группы**.

Первая группа – успевающие курсанты.

Вторая группа – неуспевающие курсанты.

Третья группа – освобожденные курсанты от занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья.

Четвертая группа – курсанты, занимающиеся в спортивных секциях и оздоровительных секциях.

Все курсанты выше перечисленных групп могут быть аттестованы положительно при условии выполнения определенных условий и требований.

1. Успевающие курсанты: это курсанты, успешно сдавшие теоретический курс, практический курс – не более 2 занятий пропусков, 100 % тестирование.

2. Неуспевающие курсанты: могут рассчитывать на положительную аттестацию при выполнении следующих требований по выбору:

- полная отработка пропущенных занятий и дополнительное тестирование;
- частичная отработка пропущенных занятий, выполнение теоретических заданий по количеству неотработанных занятий, специальное тестирование.

Все действия по ликвидации задолженностей курсант планирует самостоятельно в свободное время по договоренности с преподавателем своей учебной группы.

Дополнительное тестирование и специальное тестирование проводится преподавателями кафедры организовано в специально выделенное время и дни (2 дня) после выполнения всех предварительных заданий.

3. Освобожденные курсанты, имеющие ограничения в занятиях физическими упражнениями по медицинским показателям обязаны:

- предоставить соответствующие документы, утвержденные приказом ректора № 425-с от 12.04.2008 г.;
- получить теоретическое задание;
- выполнить его к установленному сроку.

В случае положительного результата курсант, имеющий освобождение от занятий физическими упражнениями будет аттестован кафедрой положительно.

4. Курсанты, занимающиеся в спортивных секциях УФ ВГУВТ для положительной аттестации должны заботиться о повышении своего спортивного мастерства, участвовать в соревнованиях по защите спортивной чести и достоинства учебного заведения. Быть трудолюбивыми, дисциплинированными, ответственными, исполнительными.

Курсанты в спортивные секции зачисляются после прохождения специального тестирования на предмет знаний и умений по выбранному виду спорта и освобождаются от учебных занятий по дисциплине по всем разделам учебной программы.