



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова»
(ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»)

АРКТИЧЕСКИЙ МОРСКОЙ ИНСТИТУТ ИМЕНИ В.И. ВОРОНИНА
– филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Является приложением к рабочей программе

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине
БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
общеобразовательного учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности **26.02.03 Судовождение**
углубленной подготовки

Архангельск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1. Паспорт фонда оценочных средств	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	6
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	8
3.1. Задания для проведения текущего контроля	8
3.1.1. Вопросы для устного опроса	8
3.1.2. Практические задания	8
3.2. Задания для проведения промежуточной аттестации	13
3.2.1. Задания для проведения дифференцированного зачета	13

1. Общие положения

1.1. Паспорт фонда оценочных средств

Назначение:

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки предметных результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины БД.05 Физическая культура.

Объекты оценивания	Показатели оценки
Умение 1- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний	Демонстрация умения обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний
Умение 2 - организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек	Демонстрация умения организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек
Умение 3 - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления	Демонстрация умения определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления
Умение 4 - использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности	Демонстрация умения использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности
Умение 5 - использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	Демонстрация умения использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Умение 6 - составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	Демонстрация умения составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Умение 7 - технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	Демонстрация умения технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной

Объекты оценивания	Показатели оценки
Умение 8 - разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.	Демонстрация умения разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.
Умение 9 - выполнять технику игровых элементов на оценку	Демонстрация умения выполнять технику игровых элементов на оценку
Умение 10 - выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса	Демонстрация умения выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса
Умение 11 - составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	Демонстрация умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью
Умение 12 - осуществлять контроль за состоянием здоровья	Демонстрация умения владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
Умение 13 - составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы	Демонстрация умения составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы
Умение 14 - осуществлять самоконтроль	Демонстрация умения владения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
Умение 15- грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики	Демонстрация умения грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики
Умение 16 - выполнять мышечную релаксацию для снятия нервно-психического напряжения, включая аутогенную тренировку, в процессе жизнедеятельности и занятий спортом	Демонстрация простых и доступных способов и методов активной и пассивной мышечной релаксации для снятия нервно-психического напряжения, включая аутогенную тренировку, в процессе жизнедеятельности и занятий спортом
Умение 17 - оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Демонстрация умения оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
Знание 1 - современного состояния физической культуры и спорта	Демонстрация знания современного состояния физической культуры и спорта
Знание 2 - оздоровительные системы физического воспитания	Демонстрация знания оздоровительных систем физического воспитания
Знание 3 - формы и содержания физических	Демонстрация знания форм и содержания

Объекты оценивания	Показатели оценки
упражнений	физических упражнений
Знание 4 - основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены	Демонстрация знания основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
Знание 5 - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности	Демонстрация знания требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности
Знание 6 - применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении	Демонстрация знания применения методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении
Знание 7 - методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером	Демонстрация знания метода здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером
Знание 8 - правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом	Демонстрация знания правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом
Знание 9 - правил соревнований по избранному игровому виду спорта	Демонстрация знания правил соревнований по избранному игровому виду спорта
Знание 10 - техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне	Демонстрация знания техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне
Знание 11 - средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	Демонстрация знания средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой
Знание 12 - грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики	Демонстрация знания грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики
Знание 13 - средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой	Демонстрация знания средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой
Знание 14 - техники безопасности при занятии спортивной аэробикой	Демонстрация знания техники безопасности при занятии спортивной аэробикой

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результатом освоения общеобразовательной учебной дисциплины БД.05 Физическая культура является приобретение обучающимися знаний и умений.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Код знаний и умений	Наименование оценочного средства
	Теоретическая часть		
1	Ведение. Физическая культура	У 1, З 1-2	Вопросы устного опроса

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Код знаний и умений	Наименование оценочного средства
	в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО		
2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	У 2, 3 2-4	Вопросы устного опроса
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	У 2, 3 3-4	Вопросы устного опроса
4	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	У 14, 3 4	Вопросы устного опроса
5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	У 3, 3 5	Вопросы устного опроса
6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	У 2, 3 2-4	Вопросы устного опроса
Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия			
7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	У 7	Выполнение практических заданий: бег, кросс, прыжок в длину с места
8	Лыжная подготовка	У 8, 3 8	Выполнение практических заданий: классический и коньковый ход, техника подъема различными способами, техника спусков, торможения, поворотов
9	Гимнастика	У 6, 13, 3 12	Выполнение практических заданий: общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки); упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)
10	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол, н/теннис)	У 9, 17, 3 9	Выполнение практических заданий: выполнение комплексов специальных упражнений, техника игры
11	Плавание	У 10,17, 3 10	Выполнение практических

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Код знаний и умений	Наименование оценочного средства
			заданий: техника плавания различными стилями
12	Виды спорта по выбору		
12.1	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	У 11, 13, З 11, 14	Выполнение практических заданий: гимнастические упражнения, упражнения на спортивных тренажерах
12.2	Дыхательная гимнастика	У 15, З 12-13	Выполнение дыхательных упражнений
12.3	Релаксационная гимнастика	У 17	Выполнение упражнений релаксационной гимнастики

3. Комплект оценочных средств

Контроль качества освоения общеобразовательной учебной дисциплины включает текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Видами текущего контроля являются: устный опрос, показ техники контрольного упражнения, практические задания.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является зачет, дифференцированный зачет.

3.1. Задания для проведения текущего контроля

3.1.1. Вопросы для устного опроса

1. Обоснуйте значимость физической культуры для обучающихся.
2. Перечислите основные критерии здорового образа жизни.
3. Назовите основные средства Физической культуры для регулирования работоспособности.
4. Перечислите методы самоконтроля при занятиях физической культурой

Критерии оценивания:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа.

Показатели и шкала оценивания:

Шкала оценивания	Показатели
------------------	------------

отлично	ответ полный и правильный, грамотно выраженный, с высокой
хорошо	ответ неполный или неправильно сформулированный
удовлетворительно	ответ с ошибками, с низкой степенью осознанности
неудовлетворительно	ответ с грубыми ошибками или полное отсутствие ответа

3.1.2. Практические задания

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, 300 м, эстафетный бег 4 100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500 м, 1 000 м (девушки) и 2 000 м, 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места.

2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений.

Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Попеременные и одновременные хода. Свободный стиль (коньковый ход). Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Спуск с гор, стойка лыжника. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км

(юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Выбор спортивных игр определен условиями, материально-техническим оснащением которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

4.1. Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

4.2. Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

4.3. Мини-футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

4.4. Настольный теннис

Основные сведения о технике игры, о её значении для физического развития: исходные положения (стойки), способы передвижений и держания ракетки, подачи, технические приемы защиты и нападения, перемещения. Учебно-тренировочные игры.

5. Плавание

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий

совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.

6. Виды спорта по выбору

6.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

6.2. Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений.

Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

6.3. Релаксационная гимнастика

Релаксационная гимнастика представлена как фактор активного отдыха в процессе жизнедеятельности обучающихся, мышечная релаксация для снятия нервно-психического напряжения, включая аутогенную тренировку, а также простые и доступные средства и методы активной и пассивной мышечной релаксации, совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц в процессе физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

3.2. Задания для проведения промежуточной аттестации

Оценкой уровня физической подготовленности обучающихся для дифференцированного зачета является сдача нормативов.

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся (юноши)

Виды упражнений	1 курс		
	Оценка		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
1. Бег 100 (с)	13,5	14,0	15,0
2. Бег 500м (сек)	1,40	1,45	1,50
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6
4. Прыжок в длину с места (см)	2.15	2.05	2,00
5. 6-мин бег Тест Купера (Круги – м)	1400м 24 кр.	1300м 22 кр.	1200м 20 кр.
6. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	16, 0	17, 0	18, 0
7. Плавание 50 м (с)	50.0	58,0	б/у времени
8. Волейбол Передачи в парах Передачи над собой Подачи (из 5) Уч.-тр. игра	10 10 3	8 8 2	6 6 1
9. Баскетбол Штр. бросок(из 5) Ведение-бросок Дриблинг Уч.-тр. игра	3	2	1

10. Футбол Ведение мяча Удары по воротам Уч.-тр. игра	3	2	1
----------------------------------------------------------------	---	---	---

**Оценка уровня профессионально-прикладной физической
подготовленности обучающихся (юноши)**

Тесты	Оценка в баллах		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
1. Кросс (бег 3 000 м (мин, с))	12,30	14,00	б/вр
2. Плавание (проныривание под водой (м))	25 м	20 м	15 м
3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	50	40	30
4. Сгибание разгибание туловища в положении лежа на спине (ноги закреплены за 1 мин)	50	40	30
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) (по выбору) Угол в висе (сек) (по выбору)	7 7	5 5	3 3
7. Челночный бег 10×10 м (с)	25	26	27
8. Жим гири 16 кг (за 1 мин)	35	25	15
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разработаны руководителем физической культуры с учетом специфики профессионального образования обучающихся на основе учебной программы по физической культуре и комплекса ГТО.

**Оценка уровня физической подготовленности обучающихся
(девушки)**

Тесты	Оценка в баллах		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по физической подготовке обучающихся разработаны кабинетом руководителем физической культуры с учетом специфики профессионального образования на основе учебной программы по физической культуре и комплекса ГТО.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «отлично» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценивания уровня физической подготовленности

Проводится по двум показателям:

1. исходный уровень развития физических качеств обучающегося;
2. реальные сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «отлично» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «хорошо» - средний уровень.

Оценке «удовлетворительно» - низкий уровень.