Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Волжский государственный университет водного транспорта"

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.
ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Наименование основной образовательной программы	Судовождение на морских и внутренних водных путях
Наименование дисциплины	Б.1.О.Д06 Физическая культура и спорт
Направление подготовки/ специальность	26.05.05 Судовождение
Профиль/специализация	Судовождение на морских и внутренних водных путях;
Кафедра	Кафедра физического воспитания и спорта
Факультет	Судовождения

г. Нижний Новгород
2021

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности:
ФГОС 26.05.05 Судовождение от 15.03.2018 № 191

Автор(ы) программы Ю.А. Журавлев

А.Н. Баранов

ФОС одобрен на заседании кафедры,
протокол № 9 от 15 апреля 2021 г.
Заведующий кафедрой

Н. Баранов
Подписано в АСУ "Учебный процесс" *(Ф.И.О.)*

15 апреля 2021 г.

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

№ п/п	Шифр компетенции	Показатель	Индикатор	Шкала оценивания (индикаторы)
1	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний (УК-7.1.)	«Отлично» отличное исполнение с незначительным количеством ошибок. «Хорошо» в целом правильное выполнение с определенным количеством незначительных ошибок. «Удовлетворительно» удовлетворяет минимальным требованиям к формированию компетенции. «Неудовлетворительно» не удовлетворяет минимальным требованиям к формированию компетенции.
			Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры (УК-7.2.)	

2.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Шифр компетенции	Контрольные задания или иные материалы	Характеристика контрольных заданий	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания
1	УК-7.	Собеседование Тема:Фундаментальные и общетеоретические знания для поддержания должого уровеня физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности¶¶¶	Собеседование проводится в часы практических занятий в течение 35-45 минут. Форма проведения - виде тематических вопросов. Длительность – 5 мин на каждого студента, 5 мин на подготовку. Количество вопросов – 5.	«отлично» Глубокое и прочное усвоение знаний программного материала.Правильная формулировка, знание основных терминов.Знание научной литературы по вопросам.Точные, полные и логичные ответы на дополнительные вопросы.«хорошо» Хорошее знание программного материала.Наличие неточностей в употреблении терминов.Логичное изложение вопроса, соответствие изложения научному стилю.Правильные ответы на дополнительные вопросы.«удовлетворительно» Поверхностное усвоение программного материала.Недостаточное знание литературы по вопросу.Затруднение в приведении примеров, подтверждающих теоретические положения.Отсутствие навыков научного стиля изложения.Неправильные ответы на дополнительные вопросы.«неудовлетворительно» Незнание значительной части программного материала. Неспособность проиллюстрировать теоретические положения языковым материалом.Незнание научной литературы по вопросу.Неправильные ответы на дополнительные вопросы.
2	УК-7.	Зачет (тест) Тема:Фундаментальные и общетеоретические знания для поддержания должого уровеня физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности¶¶¶	Проводится в виде отчета по разделам требований освоения знаний: -прохождение теоретического курса(предоставление конспектов, проверенных преподавателем); -проверка журнала практических занятий, практикумов –консультаций; -проверка итоговой ведомости 100 %-го тестирования. Специальные задания, выполняемые освобожденными по медицинским показаниям от занятий физическими упражнениями, выполняются самостоятельно. Срок 4 недели. Подбор вариантов по показаниям.	«зачтено» - 51% -100% правильных ответов на тест и дополнительные вопросы «незачтено» - 0% -50 % правильных ответов на тест и дополнительные вопросы

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1 семестр

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт».
2. Дать определение физической культуре личности.
3. Раскрыть содержание понятий физическое воспитание, физическая культура, спорт, спортсмен, физкультурник, физическая подготовленность, физическое совершенство.
4. Что такое физическое упражнение?
5. Дать определение физическому образованию.

Основы здорового образа жизни.

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерий.
2. Ценностные ориентации на здоровый образ жизни.
3. Роль активной жизненной позиции в приобщении к здоровому образу жизни.
4. Роль физического воспитания и самовоспитания в организации здорового образа жизни.
5. Содержательные характеристики здорового образа жизни.
6. Режим труда, отдыха.
7. Роль двигательной активности в организации здорового образа жизни.
8. Характеристика видов отдыха.
9. Характеристика состояний – гиподинамии.
10. Примеры видов активного отдыха (характеристика).
11. Рациональное питание, цели, задачи, правила.
12. Закаливание организма, цели, задачи, правила.
13. Психофизическая регуляция организма. Аутогенная тренировка.
14. Профилактика вредных привычек.
15. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

Психофизиологические основы учебного труда. Средства

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Что такое умственное утомление.
2. Симптомы перенапряжения нервной системы.
3. Объективные признаки переутомления.
4. Объективные и субъективные факторы обучения, отражающие психофизиологическое состояние студентов.
5. Факторы риска нервных и психических заболеваний.
6. Степени переутомления при умственном труде студентов.
7. Периоды умственной работоспособности студентов в учебном дне, недели, семестре, учебном году.
8. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
10. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
11. Организационно – методические условия рекреационного эффекта отдыха в спортивно – оздоровительном лагере.

Социально-биологические основы физической культуры.

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Дайте определение организму как единой саморазвивающейся биологической системы.
2. Возрастная периодизация. Гомеостаз.
3. Основные физиологические функции организма.
4. Функциональные системы организма (дать определение).

5. Что такое сосуды, какие они.
6. Сердечно-сосудистая система, дать определение (А.Д.Пулье)
7. Дыхательная система. Что такое максимальное потребление кислорода (МПК), ЖЕЛ, гипоксия.
8. Система пищеварения и выделения.
9. Выделительная система.
10. Нервная система.
11. Что такое физический труд, умственный труд.
12. Умственное развитие, интеллект.
13. Биологические ритмы и работоспособность.
14. Дать определение гипокинезии и гиподинамии.
15. Физические упражнения, классификация, виды упражнений.

Студент, пропустивший теоретический раздел по уважительной и неуважительной причине, обязан: самостоятельно изучить ее; представить написанную от руки пропущенную тему на проверку преподавателю; ответить устно на вопросы преподавателя по теме.

Темы теоретической самостоятельной подготовки по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, имеющих освобождение от занятий физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1 семестр

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями.
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.

ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ

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

2. Ответы должны быть простыми, по существу.

3. Каждый вопрос – это 4-5 печатных листов формата А4.

4. Оформление общепринятое в университете.

5. Литературу использовать только изданную во ВГУВТ преподавателями кафедры физического воспитания и спорта.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1 семестр

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт».
2. Дать определение физической культуре личности.
3. Раскрыть содержание понятий физическое воспитание, физическая культура, спорт, спортсмен, физкультурник, физическая подготовленность, физическое совершенство.
4. Что такое физическое упражнение?
5. Дать определение физическому образованию.

Основы здорового образа жизни.

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерий.
2. Ценностные ориентации на здоровый образ жизни.
3. Роль активной жизненной позиции в приобщении к здоровому образу жизни.
4. Роль физического воспитания и самовоспитания в организации здорового образа жизни.
5. Содержательные характеристики здорового образа жизни.
6. Режим труда, отдыха.
7. Роль двигательной активности в организации здорового образа жизни.
8. Характеристика видов отдыха.
9. Характеристика состояний – гиподинамии.
10. Примеры видов активного отдыха (характеристика).
11. Рациональное питание, цели, задачи, правила.
12. Закаливание организма, цели, задачи, правила.
13. Психофизическая регуляция организма. Аутогенная тренировка.
14. Профилактика вредных привычек.
15. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

Психофизиологические основы учебного труда. Средства

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Что такое умственное утомление.
2. Симптомы перенапряжения нервной системы.
3. Объективные признаки переутомления.
4. Объективные и субъективные факторы обучения, отражающие психофизиологическое состояние студентов.
5. Факторы риска нервных и психических заболеваний.
6. Степени переутомления при умственном труде студентов.
7. Периоды умственной работоспособности студентов в учебном дне, недели, семестре, учебном году.
8. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
10. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
11. Организационно – методические условия рекреационного эффекта отдыха в спортивно – оздоровительном лагере.

Социально-биологические основы физической культуры.

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Дайте определение организму как единой саморазвивающейся биологической системы.
2. Возрастная периодизация. Гомеостаз.
3. Основные физиологические функции организма.
4. Функциональные системы организма (дать определение).

5. Что такое сосуды, какие они.
6. Сердечно-сосудистая система, дать определение (А.Д.Пулье)
7. Дыхательная система. Что такое максимальное потребление кислорода (МПК), ЖЕЛ, гипоксия.
8. Система пищеварения и выделения.
9. Выделительная система.
10. Нервная система.
11. Что такое физический труд, умственный труд.
12. Умственное развитие, интеллект.
13. Биологические ритмы и работоспособность.
14. Дать определение гипокинезии и гиподинамии.
15. Физические упражнения, классификация, виды упражнений.

Студент, пропустивший теоретический раздел по уважительной и неуважительной причине, обязан: самостоятельно изучить ее; представить написанную от руки пропущенную тему на проверку преподавателю; ответить устно на вопросы преподавателя по теме.

Темы теоретической самостоятельной подготовки по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, имеющих освобождение от занятий физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1 семестр

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями.
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.

ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ

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

2. Ответы должны быть простыми, по существу.

3. Каждый вопрос – это 4-5 печатных листов формата А4.

4. Оформление общепринятое в университете.

5. Литературу использовать только изданную во ВГУВТ преподавателями кафедры физического воспитания и спорта.