

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 06.03.2022

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954саас05еа7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afdda7fb705f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего

образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»

Технический институт (филиал) в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.В.ДВ.01.02 Общая физическая подготовка

для программы бакалавриата по направлению подготовки

45.03.01 – Филология

Направленность программы:

Отечественная филология (Русский язык и литература),

Зарубежная филология (Английский язык и литература)

Форма обучения: очная

Нерюнгри, 2022

УТВЕРЖДЕНО на заседании
выпускающей кафедры
Филология

« 11 » 05 2022 г., протокол № 10
И.о. заведующего кафедрой Филология
 Л.А. Яковлева

« 11 » 05 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО на заседании
обеспечивающей кафедры ОД

« 26 » 04 2022 г., протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой ОД

 И.А. Погуляева
« 26 » 04 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Эксперты¹:


Ф.И.О., должность, организация, подпись

И.А. Погуляева, зав.кафедрой ОД, ТИ (ф) СВФУ 

СОСТАВИТЕЛИ:


Прокопенко Л.А., доцент кафедры ОД, ТИ (ф) СВФУ
Ф.И.О., должность, организация, подпись

¹ Эксперт первый: со стороны выпускающей кафедры (или работодатель). Эксперт второй: со стороны обеспечивающей кафедры.

Паспорт фонда оценочных средств
по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.02 Общая физическая подготовка

№	Контролируемые разделы (темы)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Требования к уровню усвоения компетенции	Наименование оценочного средства
1	Спортивно-техническая подготовка	УК-7: УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, УК-7.5	Знать в соответствии с избранным видом спорта или системой физических упражнений: - основные термины и понятия; - основы техники выполнения упражнений; - средства, методы и особенности развития основных физических качеств; - основные правила соревнований; - требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Уметь: - составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью; - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - применять современные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; - применять правила соревнований в учебной группе. Владеть методами и средствами самосовершенствования по: - развитию основных физических качеств, поддержанию должного	Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по видам спорта и оздоровительным системам (5 упр.)
2	Общефизическая подготовка			Контрольные упражнения ОФП (5 упр.)
3	Спортивные соревнования			Участие в спортивных соревнованиях
4	Посещение занятий			Посещаемость занятий

			уровня физической подготовленности; - укреплению здоровья, оптимизации работоспособности; - проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Владеть практическими навыками: - навыками и техникой выполнения упражнений, тактическими действиями в избранном виде спорта или системе физических упражнений; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; - участия в соревнованиях различного уровня.	
--	--	--	--	--

** Наименование темы(раздела)указывается в соответствии с рабочей программой дисциплины.*

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
Технический институт (филиал) в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

В каждом семестре для контроля студент должен выполнить 5 контрольных упражнений спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки, обязательными являются участие в соревнованиях на уровне группы и посещаемость занятий. Критериями оценки являются: активность на занятиях; качественный показатель (техника) выполнения упражнения; количественный результат выполнения упражнения; положительная динамика результатов выполнения упражнений.

Студенты, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий и пропустившие более 50% занятий, имеют возможность получить баллы за альтернативные формы работы.

1. Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по видам спорта и оздоровительным системам

Настольный теннис

Контрольные упражнения по настольному теннису (5 упражнений) включают: жонглирование, подачи, удары накатом, удары подрезкой и оцениваются в соответствии с качественными показателями (техникой) выполнения упражнения и количественными результатами.

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища, точность.

№№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы			
		2	3	4	5
	Первый год обучения				
	<i>Осенний семестр</i>				
1.	Набивание мяча ладонной стороной (справа) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	35	40	45	50
2.	Набивание мяча тыльной стороной (слева) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	35	40	45	50
3.	Длинные подачи (справа, слева) с касанием мяча половины стола принимающего в коридоре 20 см от края, кол-во раз из 10 подач	6	7-8	9	10
	Контрудары накатом по диагонали с подачи партнера:				
4.	- справа и слева, кол-во раз из 10 ударов	6	7-8	9	10
5.	- слева, кол-во раз из 10 ударов	6	7-8	9	10
	<i>Весенний семестр</i>				
1.	Набивание мяча ладонной стороной (справа) и тыльной стороной (слева) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	65	70	75	80
2.	Набивание мяча тыльной стороной (слева) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	65	70	75	80
3.	Короткие подачи (справа, слева) с касанием мяча половины стола принимающего до средней линии, кол-во раз из 10 подач	6	7-8	9	10
4.	Накаты и контрудары по диагонали в паре:				
	- справа и слева, кол-во раз из 20 ударов	14	16	18	20
5.	Подрезка с подачи партнера, кол-во раз из 10	6	7-8	9	10

	ударов				
Второй год обучения					
<i>Осенний семестр</i>					
1.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	65	70	75	80
2.	Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 50 см, кол-во раз из 10 подач	6	7-8	9	10
3.	Накаты и контрудары по прямой в паре:				
	- справа, кол-во раз из 30 ударов	24	26	28	30
4.	- слева, кол-во раз из 30 ударов	24	26	28	30
5.	Подрезка по диагонали в паре:				
	- справа и слева, кол-во раз из 20 ударов	14	16	18	20
<i>Весенний семестр</i>					
1.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	85	90	95	100
2.	Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 40 см, кол-во раз из 10 подач	6	7-8	9	10
3.	Накаты и контрудары по прямой и диагонали (треугольник) в паре, кол-во раз из 30 ударов	24	26	28	30
	Подрезка по диагонали в паре:				
4.	- справа и слева, кол-во раз из 30 ударов	24	26	28	30
5	Правила соревнований (обязанности судей и их жесты)	3-4 ошибки	1-2 ошибки	Небольшие неточности	Нет ошибок
Третий год обучения					
<i>Осенний семестр</i>					
1.	Набивание мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона, кол-во раз	12	13	14	15
2.	Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 30 см, кол-во раз из 10 подач	6	7	8	9
3.	Накаты и контрудары справа (слева) из середины стола в углы стола, кол-во раз из 30 ударов	16	20	22	26
4.	Подрезка по прямой и диагонали (треугольник), кол-во раз из 30 ударов	22	24	26	28
5	Участие в судействе игр в группе	нестабильны е действия	нестабильны е действия	стабильные действия	стабильны е действия
<i>Весенний семестр</i>					
1.	Набивание мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона, кол-во раз	17	18	19	20
2.	Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 30 см, кол-во раз из 10 подач	6	7-8	9	10
3.	Накаты и контрудары справа (слева) из середины стола в углы стола в паре, кол-во раз из 30 ударов	24	26	28	30
4.	Подрезка справа (слева) из середины стола в углы стола в паре, кол-во раз из 30 ударов	24	26	28	30
5	Участие в судействе игр в группе и в институте	нестабильны е действия	нестабильны е действия	стабильные действия	стабильны е действия

Волейбол

Контрольные упражнения по волейболу (5 упражнений) включают технические элементы: передачи, приемы мяча, подачи, нападающий удар, блокирование, правила и судейство соревнований на уровне института.

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища, точность.

№	Контрольные упражнения	Баллы			
	Первый год обучения	2	3	4	5
	Осенний семестр				
1	Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие

2	Нижние приемы мяча в паре после набрасывания с подъемом вверх (10 бросков)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
3	Верхняя передача в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку (16 передач)	2 потери мяча, низкие передачи	2 потери мяча	1 потеря мяча	Без потерь
4	Прием подачи в зоне 6 с подъемом мяча (6 попыток)	преимущественно низкие	3 высоких подъема	4 высоких подъема	5 высоких подъемов
5	Верхняя прямая подача мяча с приземлением в площадке противника (6 попыток)	-	3	4	5
или	Боковая или нижняя подача мяча с приземлением в площадке противника (6 попыток)	3-5	-	-	-
Весенний семестр					
1	Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Верхние передачи в тройке из зоны 6 в зоны 2-4 по кругу, без потери мяча	1 круг	2 круга	3 круга	4 круга
3	Верхняя передача в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку с продвижением вдоль сетки вправо и влево (16 передач)	2 потери мяча, низкие передачи	2 потери мяча	1 потеря мяча	Без потерь
4	Нападающий удар с собственного подбрасывания с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов)	Имитация удара	3	4	5
5	Верхняя прямая подача с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток)	Подача с площадки	3	4	5
Второй год обучения					
Осенний семестр					
1	Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног в круге диаметром 3 м (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Нижние передачи в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку (16 передач)	2 потери мяча, низкие передачи	2 потери мяча	1 потеря мяча	Без потерь
3	Нападающий удар в паре через зону 3 с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов)	3	4	5	6
4	Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара партнера с собственного подбрасывания (6 попыток)	Имитация блока	3	4	5
5	Верхняя прямая подача в зону 6 (6 попыток)	3	4	5	6
Весенний семестр					
1	Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног в круге диаметром 3 м (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Верхние передачи из зоны 3 в зону 2, прием обратно и передача в зону 4 (в тройках)	5	6-7	8	9-10
3	Нижние приемы мяча от сетки с подъемами вверх (5 попыток)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
4	Прием подачи в зоне 6 с передачей мяча в зону 3 в тройках (6 попыток)	3	4	5	6
5	Правила соревнований (обязанности судей и их жесты)	3-4 ошибки	1-2 ошибки	Небольшие неточности	Нет ошибок
Третий год обучения					
Осенний семестр					
1	Чередование верхних и нижних передач мяча над собой с полным разгибанием ног (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Передача из зоны 3 в зону 2(4) для нападающего удара (6 попыток)	3	4	5	6
3	Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток)	Имитация блока	3	4	5
4	Подача в прыжке с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток)	3	4	5	6
5	Участие в судействе игр в группе	нестабильные действия	нестабильные действия	стабильные действия	стабильные действия
Весенний семестр					

1	Прием мяча из зоны 3 и длинная передача мяча через сетку в площадку противника (6 передач)	3	4	5	6
2	Нападающий удар из зоны 2(4) во вторую линию (6 ударов)	3	4	5	6
3	Прием мяча с нападающего удара во второй линии (6 попыток)	2	3	4	5
4	Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток)	3	4	5	6
5	Участие в судействе игр в группе и в институте	нестабильные действия	нестабильные действия	стабильные действия	стабильные действия

2. Контрольные тесты общефизической подготовки для студентов основного и спортивного отделений

Студенты выполняют контрольные тесты ОФП - 5 контрольных упражнений, определяющих уровень развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости. Тесты включают обязательные испытания (4 теста), имеющие альтернативу в зависимости от погодных условий и предпочтений студентов, а также испытания по выбору (1 тест).

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища;
- положительная динамика выполнения упражнений по годам обучения.

Виды испытаний (тесты) и нормативы ОФП с учетом нормативов комплекса ГТО VI-ой степени (возрастной группы от 18 до 29 лет) М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Оценка в баллах									
		Возрастная группа от 18 до 24 лет					Возрастная группа от 25 до 29 лет				
		1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак	1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак
		Нормативы									
Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 100 м (с)	15,8	15,4	14,4	14,1	13,1	16,0	15,5	15,1	14,8	13,8
	или челночный бег 3х10 м (с)	8,5	8,2	8,0	7,7	7,1	8,9	8,5	8,2	7,9	7,4
2.	Бег на 3 км (мин, с)	15,10	14,50	14,30	13,40	12,00	15,30	15,10	14,50	13,50	12,10
	или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	155	160	165	175	185	150	155	160	175	180
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	12	15	4	6	7	9	13
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	28	32	44	16	19	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	21	25	43	-	-	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)	-2	0	+6	+8	+13	-3	0	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору											
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	200	210	225	240	190	195	205	220	235
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	30	33	37	48	23	26	30	35	45

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Оценка в баллах									
		Возрастная группа от 18 до 24 лет					Возрастная группа от 25 до 29 лет				
		1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак	1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак
		Нормативы									
Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 100 м (с)	18,7	18,3	17,8	17,4	16,4	19,3	19,0	18,8	18,2	17,0
	или челночный бег 3х10 м (с)	9,7	9,3	9,0	8,8	8,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,7
2.	Бег на 2 км (мин, с)	14,00	13,30	13,10	12,30	10,50	14,50	14,25	14,00	13,10	11,35
	или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	130	140	150	160	170	120	130	140	150	160
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	8	10	12	18	5	7	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	10	12	17	5	7	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)	0	+5	+8	+11	+16	0	+3	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору											
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	170	180	195	150	160	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	28	32	35	43	20	22	24	29	37

3. Участие в спортивных соревнованиях оценивается по следующей шкале:

- 5 баллов - во внутриинститутских;
- 10 баллов – в районных;
- 15 баллов – в республиканских,
- баллы республиканских соревнований удваиваются при участии во всероссийских и международных соревнованиях.

4. Посещаемость занятий

занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

В соответствии с утвержденным учебным планом по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предусмотрены практические занятия (ПЗ):

1 семестр – 18 ПЗ. Минимальное количество посещений – 14 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 2 балла.

2 семестр – 17 ПЗ. Минимальное количество посещений – 13 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 2 балла.

3 семестр – 36 ПЗ. Минимальное количество посещений – 29 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1 балл.

4 семестр – 34 ПЗ. Минимальное количество посещений – 27 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1 балл.

5 семестр – 36 ПЗ. Минимальное количество посещений – 29 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1 балл.

6 семестр – 28 ПЗ. Минимальное количество посещений – 22 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,25 балла.

Альтернативные формы работы для студентов, пропустившим более 50% занятий по медицинским показаниям.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по медицинским показаниям, имеют возможность получить баллы за альтернативные формы работы: **реферат и его защита с презентацией, участие в научных мероприятиях по профилю дисциплины.**

Реферат выполняется в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Тема реферата выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы.

Примерные темы рефератов:

1. Закаливание солнцем и его значение для организма.
2. Закаливание воздухом и его значение для организма.
3. Закаливание водой и его значение для организма.
4. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Йога».
5. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Пилатес».
6. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Силовой тренинг».
7. Совершенствование отдельных физических качеств.
8. Совершенствование отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
9. Индивидуальная оздоровительная программа.
10. Индивидуальная оздоровительная программа с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
11. Производственная гимнастика с учетом будущей профессиональной деятельности.

Требования к оформлению:

1. Реферат должен быть выполнен в программе MicrosoftOfficeWord в одном файле. Формат А4, книжная ориентация.
2. В структуру должны входить: титульный лист с названием министерства, учреждения, на базе которого идет обучение, название работы, ФИО автора, преподавателя; план с указанием страниц; введение (краткое), основная часть, выводы или заключение, список литературы, приложения.
3. Оформление:
 - 3.1. Объем от 10 до 15 страниц А4 формата, основное содержание статьи и список литературы (шрифт - 14 Times New Roman, интервал – 1.5, поля: слева – 2,5 см, справа – 1 см, верх, низ – 2 см), включая таблицы, рисунки, список литературы, приложения.
 - 3.2. Список литературы – не менее 3-х источников. Список литературы должен состоять минимум на 70% из работ, опубликованных за последние 10 лет.

Критерии оценки:

60 баллов («зачтено») – работа соответствует всем требованиям написания и защиты реферата с презентацией.

1. Критерии оценки реферата:

- правильное оформление реферата,
- соответствие содержания реферата заявленной теме,
- раскрываются основные аспекты проблемы,
- содержит изложение мнения авторов и собственные суждения,
- методически грамотный подбор упражнений, мероприятий в приложениях,
- логичность сделанных выводов в соответствии с поставленными задачами.

Если реферат соответствует перечисленным критериям, то преподаватель дает допуск к его защите. В случае несоответствия критериям или недостаточно полноты содержания реферат отдается на доработку.

2. Критерии защиты реферата с презентацией:

- студент отвечает четко и всесторонне, раскрывает основные аспекты проблемы, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, обосновывает выводы и разъясняет их в логической последовательности.

0 баллов («не зачтено») выставляется, если студент не подготовил и не смог защитить реферат в соответствии с перечисленными критериями, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли, отсутствует презентация.