

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 30.05.2025 14:30:28

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954саас05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afddaffb705f

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 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Б1.В.ДВ.01.01 Физическая культура для студентов спецмедгруппы

для программы бакалавриата

по направлению подготовки

01.03.02 – Прикладная математика и информатика

Направленность программы: Системное программирование и компьютерные технологии

Форма обучения: очная

группа БА-ПМ-21

Нерюнгри, 2021

УТВЕРЖДЕНО на заседании
выпускающей кафедры Мии

« 14 » 05 2021 г., протокол № 10
Заведующий кафедрой Мии

 В.М. Самохина
(подпись)

« 14 » 05 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО на заседании
обеспечивающей кафедры ОД

« 24 » 04 2021 г., протокол № 9
И.о. заведующего кафедрой ОД

 И.А. Погуляева
« 27 » 04 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Эксперты¹:

В.М. Самохина, и.о. зав. кафедрой Мии
Ф.И.О., должность, организация, подпись

И.А. Погуляева и.о. 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 (модулю)
Б1.В.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

№	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: - особенности использования средств физической культуры по видам спорта для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; - требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; - правила соревнований избранного вида спорта. Уметь: - использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; - выбирать доступные и оптимальные методики и упражнения избранного вида спорта для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья. Владеть (методиками): - методикой выполнения физических упражнений избранного вида спорта и самоконтроля за состоянием своего здоровья. Владеть практическими навыками: - техникой выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (по ступеням); - двигательными навыками упражнений избранного вида спорта, повышающими функциональные возможности и физическую	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

			подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
--	--	--	--	--

** 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

Б1.В.ДВ.01.01 Физическая культура для студентов СМГ

Контрольные упражнения для студентов СМГ (5 упражнений) включают: 1) упражнения по методу Пилатес и гимнастические упражнения (одно задание за семестр), 2) упражнения в настольном теннисе (по 4 упражнения в каждом семестре) и оцениваются в соответствии с качественными показателями (техникой) выполнения упражнения и количественными результатами.

1. Упражнения по методу Пилатес, гимнастические упражнения

Контрольные упражнения	Баллы
1 семестр: подбор и выполнение комплекса упражнений пилатес-мат (начальный уровень). 2 семестр: подбор и выполнение комплекса упражнений пилатес с фитболом. 3 семестр: подбор и выполнение комплекса упражнений пилатес со скакалкой. 4 семестр: подбор и выполнение комплекса упражнений пилатес с гантелями. 5 семестр: подбор и выполнение комплекса упражнений пилатес-мат (продвинутый уровень). 6 семестр: подбор и выполнение комплексов производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии.	
Критерии оценки	
- выполнение упражнений в соответствии с техникой, подбор комплекса упражнений соответствует заболеванию занимающегося, особенностям будущей профессии и методическим требованиям;	10
- имеются незначительные ошибки в технике выполнения или по методическим требованиям, комплекс упражнений соответствует заболеванию занимающегося, особенностям будущей профессии;	9-8
- имеются ошибки в технике выполнения или по методическим требованиям, комплекс упражнений соответствует заболеванию занимающегося, особенностям будущей профессии.	7

2. Настольный теннис

Контрольные упражнения по настольному теннису (4 упражнения) 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 упражнений: работа ног, рук, туловища, точность.

№№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы			
		7	8	9	10
	Первый год обучения				
	<i>Осенний семестр</i>				
1.	Набивание мяча ладонной стороной (справа) и тыльной стороной (слева) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	35	40	45	50
2.	Длинные подачи (справа, слева) с касанием мяча половины стола принимающего в коридоре 20 см от края, кол-во раз из 10 подач	7	8	9	10
	Контрудары накатом по диагонали с подачи партнера:				
3.	- справа и слева, кол-во раз из 10 ударов	7	8	9	10
4.	- слева, кол-во раз из 10 ударов	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.	Короткие подачи (справа, слева) с касанием мяча половины стола принимающего до средней линии, кол-во раз из 10 подач	7	8	9	10
3.	Накаты и контрудары по диагонали в паре:				
	- справа и слева, кол-во раз из 20 ударов	14	16	18	20
4.	Подрезка с подачи партнера, кол-во раз из 10 ударов	7	8	9	10
	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	7	8	9	10
3.	Накаты и контрудары по прямой в паре:				
	- справа и слева, кол-во раз из 30 ударов	24	26	28	30
4.	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.	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:				
3.	- справа, кол-во раз из 30 ударов	24	26	28	30
4.	- слева, кол-во раз из 30 ударов	24	26	28	30
	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
	<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	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

2. Контрольные тесты общефизической подготовки для студентов специальной медицинской группы

Тесты (5 тестов) на выносливость, быстроту, гибкость, силу, ловкость подбираются индивидуально с учетом рекомендаций врача и имеющихся отклонений в состоянии здоровья студентов.

Виды испытаний (тесты)	Девушки					Юноши				
	О ц е н к а в б а л л а х									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Смешанное передвижение без учета времени, м	600	800	1000	1500	2000	600	800	1000	1500	2000
2. Челночный бег 3x10 м (с)	10,0	9,6	9,3	9,0	8,7	9,0	8,5	8,2	7,9	7,4

3. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	20	25	32	35	43	25	27	30	35	45
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)										
вес до 85кг						2	4	6	7	8
вес более 85 кг						1	2	3	4	5
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)	5	8	10	12	17					
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)						15	28	22	25	39
7. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)	0	5	8	11	16	-2	0	6	7	13
8. Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из и.п. сидя ноги врозь (м)	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9

3. Участие в спортивных соревнованиях оценивается по следующей шкале:

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

4. Посещаемость занятий

Критерии оценки: 10 баллов – посещение 80% занятий и более. На контрольные 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 0,55 балла.

2 семестр – 15 ПЗ. Минимальное количество посещений – 12 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,66 балла.

3 семестр – 32 ПЗ. Минимальное количество посещений – 25 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,31 балла.

4 семестр – 30 ПЗ. Минимальное количество посещений – 24 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,33 балла.

5 семестр – 26 ПЗ. Минимальное количество посещений – 21 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,38 балла.

6 семестр – 43 ПЗ. Минимальное количество посещений – 34 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,23 балла.

5. 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.