

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 30.05.2025 15:00:32

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96aebc9b4bda074afdaab703f

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.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

для программы бакалавриата

по направлению подготовки

09.03.03 – Прикладная информатика

Направленность программы: Прикладная информатика в менеджменте

Форма обучения: заочная

Группа ПИ-23(5)

Нерюнгри, 2023

УТВЕРЖДЕНО на заседании  
выпускающей кафедры МИИ  
« 05 » 05 2023 г., протокол № 10  
И.о. заведующего кафедрой МИИ  
  
В.М. Самохина  
« 05 » 05 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО на заседании  
обеспечивающей кафедры ОД  
« 21 » 04 2023 г., протокол № 10  
И.о. заведующего кафедрой ОД  
  
И.А. Погуляева  
« 21 » 04 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Эксперты:  
  
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

## Паспорт фонда оценочных средств

### по дисциплине (модулю) **Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

	Контролируемые разделы (темы)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Требования к уровню усвоения компетенции	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1);	<i>Знать:</i> - факторы, формирующие здоровье человека; - составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека; - методы регулирования работоспособности; - основы профессионально-прикладной физической подготовки.	Проверочная работа № 1
2	Биологические и социально-биологические основы физической культуры	планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2);	<i>Уметь:</i> - использовать научные принципы здорового образа жизни в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; - осуществлять комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья; - проводить расчеты двигательной активности и суточных энерготрат;	Проверочная работа № 2, № 3
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.3);	- осуществлять подбор средств для самомассажа и мышечной релаксации; - определять индивидуальный уровень общей и специальной физической подготовленности;	Проверочная работа № 4
4	Общая и специальная физическая подготовка	устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4);	- осуществлять подбор средств для самомассажа и мышечной релаксации; - определять индивидуальный уровень общей и специальной физической подготовленности;	Проверочная работа № 5
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК-7.5).	- осуществлять подбор средств для самомассажа и мышечной релаксации; - определять индивидуальный уровень общей и специальной физической подготовленности;	Проверочная работа № 6
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов		- осуществлять подбор средств для проведения физкультурного занятия в избранном виде спорта; - осуществлять оценку функционального состояния организма, подбор средств коррекции телосложения; - составлять комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности для поддержания профессионального долголетия; <i>Владеть:</i> - компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни.	Проверочная работа № 7, № 8

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

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Технический институт (филиал) федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный  
университет имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри  
Кафедра общеобразовательных дисциплин

### **Перечень оценочных материалов**

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов включает проработку разделов тем, обязательной и дополнительной учебной литературы, методических указаний и рекомендаций, выполнение проверочных работ. Основной формой текущей проверки знаний является анализ выполнения практических заданий.

Критериями для оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении проверочных работ, сформированность общеучебных умений.

#### **Проверочная работа**

Проверочная работа проверяет знания студентов по изученной теме. Представляет собой задания, направленные на проверку знаний и навыков практического их применения.

Проверочная работа №1 «Средства и методы регулирования работоспособности студентов в отдельные периоды учебного года».

Проверочная работа № 2 «Приемы самомассажа на различные части тела и комплекс упражнений мышечной релаксации для восстановления организма».

Проверочная работа № 3 «Расчет двигательной активности и суточных энергозатрат».

Проверочная работа № 4 «Определение индивидуального уровня здоровья».

Проверочная работа № 5 «Конспект учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».

Проверочная работа № 6 «Оценка осанки и телосложения. Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения студентов».

Проверочная работа № 7 «Профессиограмма. Виды спорта и упражнения ППФП».

Проверочная работа № 8 «Комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности в профессиональной деятельности».

Требования к проверочной работе: правильность оформления, точность выполнения задания; методическая грамотность в подборе физических упражнений, тестов, проб, мероприятий; точность математических расчетов; логичность сделанных выводов.

#### ***Критерии оценки проверочной работы:***

12,5 баллов – работа выполнена в соответствии с методическими указаниями, все задания и расчеты соответствуют требованиям.

10-12 баллов – работа выполнена в соответствии с методическими указаниями, имеются незначительные ошибки в методике подбора физических упражнений, тестов, проб или мероприятий, неточности в математических расчетах.

8-9 баллов - имеются существенные ошибки в методике подбора физических упражнений, тестов, проб или мероприятий, в математических расчетах, нет полноты выводов.

7,5 баллов - имеются неточности, ошибки по нескольким критериям: неправильно оформлена, ошибки по методическим требованиям подбора средств и составления комплексов упражнений, в математических расчетах, нелогичность выводов или их отсутствие, выполнена не в полном объеме.

Не оценивается – работа требует исправлений, доработок.