

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 30.05.2025 14:33:21

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954caac05ea7c4192eb007dbb5c09baedd9b4bda07afadaf1b7651

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

01.03.02 – Прикладная математика и информатика

Направленность программы: Системное программирование и компьютерные технологии

Форма обучения: очная

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 **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;	Подготовка к практическому занятию. 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);	- методы регулирования работоспособности; - основы профессионально-прикладной физической подготовки.	Подготовка к практическому занятию. Проверочные работы 2, 3, 4
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);	<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;	Подготовка к практическому занятию. Проверочная работа 5
4	Общая и специальная физическая подготовка	устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4);	- осуществлять комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья; - проводить расчеты двигательной активности и суточных энергозатрат;	Подготовка к практическому занятию. Проверочная работа № 6
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; - подбирать средства и методы 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.	Подготовка к практическому занятию. Проверочные работы 7, 8
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов		<i>Владеть:</i> - компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни.	Подготовка к практическому занятию. Проверочная работа № 9,10

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

Перечень оценочных материалов

Подготовка к практическому занятию предполагает проработку теоретических вопросов, составление конспекта и ответы на вопросы преподавателя по изучаемой теме на занятиях.

Вопросы для подготовки к практическим (семинарским) занятиям:

К теме 1. Особенности учебной деятельности студентов. Формы гигиенической гимнастики. Производственная гимнастика для профилактики утомления студента в режиме учебного дня. Применение средств физической культуры и спорта в экзаменационный период и в свободное время студентов.

К теме 2. Действие самомассажа на системы организма, общие противопоказания к самомассажу и правила самомассажа.

К теме 3. Часть 1. Основы здорового образа жизни. Факторы здоровья, ЗОЖ, содержание и критерии ЗОЖ.

К теме 3. Часть 2. Здоровье человека как индивида. Характеристика физического, психического и социального здоровья.

К теме 4. Часть 1. Структура физкультурного занятия. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

К теме 4. Часть 2. Древние и современные Олимпийские игры.

К теме 5. Осанка и телосложение. Соматоскопия.

К теме 6. Особенности умственного труда. Характеристика профессии в связи с задачами профессионально-прикладной физической подготовки.

Требования: конспект содержит основной теоретический материал, изложение ответа обоснованное и четкое.

Критерии оценки подготовки к практическим (семинарским) занятиям:

5 баллов - конспект содержит основной теоретический материал. Работа студента характеризуется смысловой цельностью, связностью, четкостью и последовательностью изложения, даются развернутые ответы на поставленные вопросы.

4 баллов – конспект содержит основной теоретический материал. Работа студента характеризуется смысловой цельностью; изложение материала недостаточно четко. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

3 балла – конспект содержит краткое освещение теоретического материала. Студент допускает ошибки при объяснении смысла или содержания вопроса, недостаточно четкости и полноты изложения.

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

Проверочная работа №1 «Оценка индивидуального уровня физической подготовленности».

Проверочная работа № 2 «Комплексное применение приемов самомассажа для отдельных частей тела».

Проверочная работа № 3 «Комплекс упражнений мышечной релаксации».

Проверочная работа № 4 «Расчет двигательной активности и суточных энергозатрат».

Проверочная работа № 5 «Определение индивидуального уровня здоровья».

Проверочная работа № 6 «Методика проведения физкультурного занятия».

Проверочная работа № 7 «Оценка осанки и телосложения. Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения студентов».

Проверочная работа № 8 «Ведение дневника самоконтроля».

Проверочная работа № 9 «Подбор видов спорта и упражнения в соответствии с задачами ППФП для избранной специальности».

Проверочная работа № 10 «Комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности с учетом будущей профессиональной деятельности».

Требования к проверочным работам: правильность оформления, правильность выполнения задания; методическая грамотность в подборе физических упражнений, тестов, проб мероприятий; точность математических расчетов; правильность методики проведения упражнений; грамотность сделанных выводов.

Критерии оценки проверочной работы:

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

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

4 баллов - имеются существенные ошибки в методике подбора физических упражнений, тестов, проб или мероприятий, в математических расчетах, нет полноты выводов, работа сдана с опозданием.

3 балла - 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, работа сдана с опозданием.

Не оценивается – работа требует исправлений, доработок.