

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Руковит Александр Владимирович
Должность: Директор
Дата подписания: 30.05.2025 12:34:50
Уникальный программный ключ:
f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afddaffb705f

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.01.01 Физическая культура для студентов специальной медицинской группы

для программы бакалавриата
по направлению подготовки
45.03.01 – Филология

Направленность программы: Отечественная филология (Русский язык и литература)

Форма обучения: очная

Нерюнгри, 2023

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

Б1.В.ДВ.01.01 Физическая культура для студентов специальной медицинской группы

№	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	<i>Знать:</i> основные термины и понятия ФКиС и ЗОЖ; основы техники выполнения упражнений по осваиваемым видам спорта; средства и методы развития основных физических качеств; правила соревнований и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; <i>уметь:</i> составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; применять современные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; применять правила соревнований в учебной группе; <i>владеть методами и средствами самосовершенствования по:</i> развитию основных физических качеств, поддержанию должного уровня физической подготовленности; укреплению здоровья, оптимизации работоспособности; проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития; <i>владеть практическими навыками:</i> правильной техники выполнения упражнений, тактических действий, судейства в осваиваемом виде спорта или системе физических упражнений; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие.	Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по видам спорта и оздоровительным системам (5 упр.)
2	Общefизическая подготовка			Контрольные упражнения ОФП (5 упр.)
3	Спортивные соревнования			Участие в спортивных соревнованиях
4	Посещение занятий			Посещаемость занятий

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

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
Настольный теннис

Контрольные упражнения по настольному теннису включают 5 упражнений: технические элементы игры, участие в соревнованиях и практика судейства в группе.

Критерии оценки:

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

№ № п/п	Контрольные упражнения	Баллы				
	Первый год обучения	3	3,5	4	4,5	5
	Весенний семестр					
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки не ниже уровня глаз (жонглирование), кол-во раз	40	42	45	47	50
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз (жонглирование), кол-во раз	40	42	45	47	50
3.	Длинные и короткие подачи в заданные зоны, кол-во раз из 10 подач	6	7	8	9	10
4.	Контрудары накатом по диагонали с подачи партнера:					
	- справа и слева, кол-во раз из 10 ударов с каждой стороны (берется среднеарифметический результат, но не менее 5 ударов с каждой стороны)	6	7	8	9	10
5.	Контрудары подрезкой по диагонали с подачи партнера:					
	- справа и слева, кол-во раз из 10 ударов с каждой стороны (берется среднеарифметический результат, но не менее 5 ударов с каждой стороны)	6	7	8	9	10
	Второй год обучения	3	3,5	4	4,5	5
	Осенний семестр					
1.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	50	52	55	57	60
2.	Длинные подачи с касанием мячом половины	6	7	8	9	10

	стола принимающего в зоне с отступом 20 см от дальнего края, кол-во раз из 10 подач					
3	Удары и контрудары накатом справа в паре, кол-во раз из 20 ударов	12	14	16	18	20
4	Удары и контрудары накатом слева в паре, кол-во раз из 20 ударов	12	14	16	18	20
5	Удары и контрудары подрезкой справа в паре, кол-во раз из 20 ударов	12	14	16	18	20
	<i>Весенний семестр</i>					
1.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	55	65	70	75	80
2.	Подачи в заданную зону диаметром 50 см, кол-во раз из 10 подач	6	7	8	9	10
3.	Удары подающего вправо и влево в углы стола и контрудары принимающего накатом справа и слева в середину стола (треугольник), кол-во раз из 20 ударов	12	14	16	18	20
4	Удары и контрудары подрезкой справа в паре, кол-во раз из 20 ударов	10-12	13-14	15-16	17-18	19-20
5	Судейство соревнований в группе, освоение правил соревнований: определение, подача, возврат, порядок игры, перепроверка, очко, партия, встреча	1-2 ошибки, действия неуверенные	-	Небольшое неточности, действия правильные	-	Нет ошибок, действия правильные
	Третий год обучения	3	3,5	4	4,5	5
	<i>Осенний семестр</i>					
1.	Набивание мяча ракеткой поочередно: ладонная сторона – ребро ракетки, кол-во раз	10	12	13	14	15
2.	Подачи в заданную зону диаметром 40 см, кол-во раз из 10 подач	6	7	8	9	10
3.	Удары подающего вправо и влево в углы стола и контрудары принимающего накатом справа и слева в середину стола (треугольник), кол-во раз из 30 ударов	20	24	26	28	30
4.	Удары подающего вправо и влево в углы стола и контрудары принимающего подрезкой справа и слева в середину стола (треугольник), кол-во раз из 20 ударов	12	14	16	18	20
5	Участие в соревнованиях в группе	7 место и ниже	5-6 место	4 место	3 место	1-2 место
	<i>Весенний семестр</i>					
1.	Набивание мяча ракеткой поочередно: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона – ребро ракетки, кол-во раз	15	16-17	18	19	20
2.	Подачи в заданную зону диаметром 30 см, кол-во раз из 10 подач	6	7	8	9	10
3.	Удары и контрудары накатом справа и слева по прямой и диагонали (восьмерка) в паре, кол-во раз из 30 ударов	20	24	26	28	30
4.	Удары подающего вправо и влево в углы стола и контрудары принимающего подрезкой справа и слева в середину стола (треугольник), кол-во раз из 30 ударов	20	24	26	28	30
5	Участие в соревнованиях в группе	7 место и ниже	5-6 место	4 место	3 место	1-2 место

2. Контроль общефизической подготовленности

Упражнения общефизической подготовки на выносливость, быстроту, гибкость,

силу, ловкость подбираются индивидуально с учетом рекомендаций врача и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Контрольные тесты выполняются в каждом семестре. В 1-ом семестре для определения исходного уровня физической подготовленности – в начале, во всех последующих семестрах – в конце при наличии допуска врачом и преподавателем.

Критерии оценки:

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

Контрольные тесты общефизической подготовки

Виды испытаний (тесты)	Девушки					Юноши				
	О ц е н к а					в баллах				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Смешанное передвижение без учета времени, м	2000	1500	1000	800	600	2000	1500	1000	800	600
2. Челночный бег 3х10 м (с)	8,7	9,0	9,3	9,6	10,0	7,4	7,9	8,2	8,5	9,0
3. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	43	35	32	25	20	45	35	30	27	25
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)										
вес до 85кг						10	8	6	4	2
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)	15	12	10	8	5					
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)						38	25	22	28	15
7. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)	16	11	8	5	0	13	7	6	0	-2
8. Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из и.п. сидя ноги врозь (м)	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5
9. Планка (упор на предплечьях), (сек)	120	90	60	50	40	90	60	45	30	20
10. Прыжок в длину с места	173	152	138	135	130	234	213	197	190	180

3. Участие в спортивных соревнованиях:

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

4. Посещаемость занятий

Критерии оценки: 30 баллов – посещение 70% занятий и более. На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 70% 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):

2 семестр – 34 ПЗ. Минимальное количество посещений – 23 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,25 балла.

3 семестр – 36 ПЗ. Минимальное количество посещений – 25 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,2 балл.

4 семестр – 34 ПЗ. Минимальное количество посещений – 23 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,25 балл.

5 семестр – 36 ПЗ. Минимальное количество посещений – 25 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,2 балл.

6 семестр – 24 ПЗ. Минимальное количество посещений – 17 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,75 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. Использование на самостоятельных занятиях элементов оздоровительной системы «Йога».
2. Использование на самостоятельных занятиях элементов оздоровительной системы «Пилатес».
3. Использование на самостоятельных занятиях элементов оздоровительной системы «Силовой тренинг».
4. Совершенствование отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
5. Индивидуальная оздоровительная программа с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
6. Производственная гимнастика с учетом будущей профессиональной деятельности.
7. Техничко-тактическая подготовка и методика освоения упражнений по избранному виду спорта.
8. Общая физическая и специальная подготовка в спортивной и профессиональной деятельности.
9. Гигиена и физическая культура для беременных в ... триместре (указывается триместр в индивидуальном порядке).
10. Лечебная физическая культура в послеоперационный период.
11. Гигиена и физическая культура матери и дитя.

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.