

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 30.05.2025 14:39:52

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954саас05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afddaffb705f

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

## **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

Нерюнгри, 2020

УТВЕРЖДЕНО на заседании  
выпускающей кафедры МиИ

«22» апреля 2020 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой МиИ  Самохина В.М.  
«22» апреля 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО на заседании  
обеспечивающей кафедры ОД

«21» апреля 2020г., протокол № 8

И.о. заведующего кафедрой ОД  И.А. Погуляева  
«21» апреля 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Эксперты <sup>1</sup>:

Самохина В.М., зав. кафедрой МиИ, ТИ (ф) СВФУ   
Ф.И.О., должность, организация, подпись

Погуляева И.А., И.о. заведующего кафедрой ОД, ТИ (ф) СВФУ   
Ф.И.О., должность, организация, подпись

СОСТАВИТЕЛИ:

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



<sup>1</sup> Эксперт первый: со стороны выпускающей кафедры (или работодатель). Эксперт второй: со стороны обеспечивающей кафедры.

## 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);	<b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни <b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Практическая работа, 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);	самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <b>Владеть (методиками):</b> обучения физическим упражнениям, знает технику и методику выполнения базовых упражнений в избранном виде спорта	Практическая работа, Проверочная работа № 2, № 3
3	Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений	соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.3);	устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического совершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4);	Практическая работа, Проверочная работа № 4, № 5
4	Общая и специальная физическая подготовка	устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического совершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4);	устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического совершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4);	Практическая работа, Проверочная работа № 6
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК-7.5).	устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического совершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4);	Практическая работа Проверочная работа № 7, № 8
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов	определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК-7.5).	устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического совершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4);	Практическая работа Проверочная работа № 9, № 10

\* 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**

**Перечень проверочных работ**

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

**Проверочная работа**

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

**1 семестр**

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

Проверочная работа № 2 «Комплекс упражнений самомассажа».

Проверочная работа № 3 «Комплекс упражнений мышечной релаксации».

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

Проверочная работа № 5 «Определение индивидуального уровня здоровья».

**2 семестр**

Проверочная работа № 6 «Конспект учебно-тренировочного занятия».

Проверочная работа № 7 «Методы оценки и коррекции телосложения».

Проверочная работа № 8 «Дневник самоконтроля».

Проверочная работа № 9 «Профессиограмма. Виды спорта и упражнения ППФП».

Проверочная работа № 10 «Комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности».

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

**Критерии оценки проверочной работы:** 12 баллов – работа соответствует всем требованиям; 11 баллов – имеются неточности в оформлении работы; 8 баллов - имеются неточности в математическом расчете или отсутствуют выводы, допущены ошибки, выполнена не в полном объеме.

## Кафедра общеобразовательных дисциплин

### Практические работы

#### *Темы для практических работ:*

Подготовка к практическим занятиям предполагает проработку теоретических вопросов, составление конспекта.

Темы для практических (семинарских) занятий:

#### **1 семестр**

Тема 1. Особенности учебной деятельности студентов. Формы гигиенической гимнастики. Производственная гимнастика для профилактики утомления студента в режиме учебного дня.

Тема 2. Применение средств физической культуры и спорта в экзаменационный период и в свободное время студентов.

Тема 3. Действие самомассажа на системы организма, общие противопоказания к самомассажу и правила самомассажа.

Тема 4. Здоровье человека как индивида. Характеристика физического, психического и социального здоровья.

#### **2 семестр**

Тема 1. Структура физкультурного занятия. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Тема 2. Классификация общеразвивающих упражнений. Гимнастическая терминология. Методика составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений.

Тема 3. Методы оценки осанки и телосложения. Средства коррекции осанки и телосложения студентов.

Тема 4. Характеристика профессии в связи с задачами профессионально-прикладной физической подготовки.

Требования: обоснованность и четкость изложения ответа, конспект содержит основной теоретический материал.

#### **Критерии оценки подготовки к практическому занятию:**

**10 баллов** - работа студента характеризуется смысловой цельностью, связностью, четкостью и последовательностью изложения, дается развернутый ответ на поставленные вопросы. Конспект содержит основной теоретический материал.

**9 баллов** – работа студента характеризуется смысловой цельностью; изложение материала недостаточно четко. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Конспект содержит основной теоретический материал.

**6 баллов** – ставится при условии, если студент допускает ошибки при объяснении смысла или содержания вопроса, недостаточно четкости и полноты изложения. Конспект содержит краткое освещение теоретического материала.

**5 баллов** – студент на заданные вопросы отвечает нечетко и неполно. Конспект содержит краткое освещение теоретического материала.