

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 07.07.2022

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.О.05 Физическая культура и спорт

для программы бакалавриата

по направлению подготовки

45.03.01 – Филология

Направленность программы:

Отечественная филология (Русский язык и литература),

Зарубежная филология (Английский язык и литература)

Форма обучения – очная

УТВЕРЖДЕНО на заседании
выпускающей кафедры
Филология
« 11 » 05 2022 г., протокол № 10
И.о. зведующего кафедрой Филология

(подпись) И.В. Зетова
« 11 » 05 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО на заседании
обеспечивающей кафедры ОД
« 26 » 04 2022г., протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой ОД

И.А. Погуляева
« 26 » 04 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Эксперты¹:

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); планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2); 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 самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4); определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК-7.5)	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы, формирующие здоровье человека; - составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека; - методы регулирования работоспособности; - основы профессионально-прикладной физической подготовки. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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; <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни. 	Конспект. Проверочная работа № 1
2	Биологические и социально-биологические основы физической культуры			Конспект. Проверочная работа № 2, № 3, № 4
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности			Конспект. Проверочная работа № 5
4	Общая и специальная физическая подготовка			Конспект. Проверочная работа № 6
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			Конспект. Проверочная работа № 7, № 8
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов			Конспект. Проверочная работа № 9. Индивидуальное задание

* 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 оценочных материалов

В каждом семестре для контроля знаний, умений и навыков студенты выполняют: подготовку конспектов и устно отвечают на вопросы преподавателя по изучаемым темам; подготовку проверочных работ с практическими заданиями; в 4-ом семестре выполняют индивидуальное задание.

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

Темы для подготовки конспектов практических (семинарских) занятий:

1 семестр

Конспект 1 (к теме 1). Особенности учебной деятельности студентов. Формы гигиенической гимнастики. Производственная гимнастика для профилактики утомления студента в режиме учебного дня.

Конспект 2 (к теме 1). Применение средств физической культуры и спорта в экзаменационный период и в свободное время студентов.

Конспект 3 (к теме 2). Действие самомассажа на системы организма, общие противопоказания к самомассажу и правила самомассажа.

Конспект 4 (к теме 3). Здоровье человека как индивида. Характеристика физического, психического и социального здоровья.

2 семестр

Конспект 5 (к теме 4). Структура физкультурного занятия. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Конспект 6 (к теме 4). Классификация общеразвивающих упражнений. Гимнастическая терминология. Методика составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений.

Конспект 7 (к теме 5). Методы оценки осанки и телосложения. Средства коррекции осанки и телосложения студентов.

Конспект 8 (к теме 6). Характеристика профессии в связи с задачами профессионально-прикладной физической подготовки.

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

Критерии оценки подготовки конспекта:

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

9-8 баллов – конспект содержит основной теоретический материал. Работа студента характеризуется смысловой цельностью; изложение материала недостаточно четко. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

7-6 баллов – конспект содержит краткое освещение теоретического материала. Студент допускает ошибки при объяснении смысла или содержания вопроса, недостаточно четкости и полноты изложения.

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

Проверочная работа проверяет знания 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 «Комплексное применение приемов самомассажа на различных частях тела».

Проверочная работа № 3 «Комплекс упражнений мышечной релаксации».

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

Проверочная работа № 5 «Определение индивидуального уровня здоровья».

2 семестр

Проверочная работа № 6 «Конспект учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».

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

Проверочная работа № 8 «Дневник самоконтроля».

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

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: 12 баллов – работа соответствует всем требованиям; 11-10 баллов – имеются неточности в оформлении работы; 9-8 баллов - имеются неточности в математическом расчете или отсутствуют выводы, допущены ошибки, выполнена не в полном объеме.

Индивидуальное задание студентов включает подготовку конспекта, выполнение практических заданий по подбору специально направленных оздоровительно-профилактических мероприятий, комплексов и видов физических упражнений для будущей профессиональной деятельности.

Тема индивидуального задания «Комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности с учетом будущей профессиональной деятельности».

Требования: правильность оформления, конспект содержит основной теоретический материал, обоснованность и четкость изложения вопросов; точность выполнения заданий; методическая грамотность в подборе мероприятий, комплексов и видов физических упражнений; логичность сделанных выводов.

Требования к подготовке и оформлению индивидуального задания:

1. Индивидуальное задание должна быть выполнено 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 5 до 7 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 источников. Список литературы должен состоять минимум на 70% из работ, опубликованных за последние 10 лет.

Критерии оценки индивидуального задания:

12 баллов – работа соответствует всем требованиям: правильно оформлена; в конспекте раскрывается основной теоретический материал, прослеживается смысловая цельность, связность, четкость и последовательность, даются развернутые ответы на поставленные вопросы; задания точно выполнены; отмечается методическая грамотность в подборе мероприятий и видов физических упражнений; вывод логичны.

11-10 баллов – работа в основном соответствует требованиям; конспект содержит теоретический, осмысленный материал, недостаточно полноты материала; имеются ошибки и неточности в отдельных требованиях по оформлению и выполнению заданий; выводы логичны.

9-8 баллов - работа выполнена не в полном объеме; конспект содержит краткое освещение теоретического материала, допущены ошибки в логике освещения материала и выводах; имеются неточности и ошибки при выполнении заданий, не выдержаны методические требования, неправильно оформлена, работа сдана не в срок.

В случае грубых ошибок и недостаточного объема работа отдается студенту на доработку и исправление ошибок.