

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце: [Владимир Владимирович Аммосов](#)  
ФИО: Рухович Александр Владимирович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.05.2023 12:54:28  
Уникальный идентификатор: [f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb8d7d6b3c946e69b4fda094460d5ff7031](#)

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**  
(гр. Б-ОФ-23)

Направление подготовки – 45.03.01 «Филология»  
Профиль «Отечественная филология (Русский язык и литература)»  
Квалификация (степень) выпускника – бакалавр  
Форма обучения – очная

Нерюнгри, 2023

УТВЕРЖДЕНО на заседании выпускающей кафедры

«10» 05 2023 г., протокол № 11

И.о. заведующего кафедрой филологии

 Н.В. Чаунина  
«10» 05 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО на заседании обеспечивающей кафедры

«11» 04 2023 г., протокол № 10

И.о. заведующего кафедрой ОД

 И.А. Погуляева  
«11» 04 2023 г.

СОГЛАСОВАНО: Эксперты:

Н.В. Чаунина, к.фил.н., и.о. зав. каф. филологии ТИ (ф) СВФУ 

И.А. Погуляева, к.б.н., и.о. зав. каф. ОД ТИ (ф) СВФУ 

СОСТАВИТЕЛЬ:

Погуляева И.А., к.б.н., доцент каф. ОД, ТИ (ф) СВФУ 

**Паспорт фонда оценочных средств**  
по дисциплине (модулю) **Физическая культура и спорт**

№	Контролируемые разделы (темы)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Требования к уровню освоения компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Тема 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.);	<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; <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; 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; <i>владеть:</i> компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать	Работа на практических занятиях, тестирование,
2.	Тема 2. Биологические и социально-биологические основы физической культуры	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.);		Работа на практических занятиях, тестирование,
3.	Тема 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.); устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического совершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК 7.4.); определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.)		Работа на практических занятиях, тестирование,
4.	Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка			Работа на практических занятиях, тестирование,
5.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			Работа на практических занятиях, тестирование,
6.	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов как будущих специалистов			Работа на практических занятиях, тестирование,

			полученные знания в пропаганде здорового образа жизни	
--	--	--	---	--

**Практические занятия**

В период освоения дисциплины студенты посещают лекционные занятия, самостоятельно изучают дополнительный теоретический материал к практическим занятиям. На практических занятиях студенты развивают навыки самостоятельной работы с научной и справочной литературой, учатся применять полученные теоретические знания при решении практических задач.

**Темы практических занятий и максимальный балл за 1 занятие**

1. Оценка индивидуального уровня здоровья (3 б.)
2. Антропометрические измерения. Оценка типа телосложения (3 б.)
3. Оценка общего и основного обмена веществ (3 б.)
4. Оценка осанки (3 б.)
5. Коррекция осанки с использованием специальных комплексов упражнения (в спортзале) (10 б.)
6. Мышечная релаксация. Методика самомассажа (5 б.)
7. Составление комплекса упражнений в выбранном виде спорта (в т.ч. в спортзале) (10 б.)
8. Дневник самоконтроля (3 б.)
9. Физкультурная пауза как элемент профгимнастики (10 б.)

Критерии оценки работы на практических занятиях: владение теоретическими положениями по теме (для занятий семинарского типа), выполнение практических заданий, в т.ч. правильность расчетов, знание терминологии.

Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»  
Технический институт (филиал)

Кафедра общеобразовательных дисциплин

**Тестирование**

Тест размещен в СДО Moodle