

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 05.06.2026 09:37:23

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954caac03ea7d4152e8d7d6b5c096aed9b4bda094afddaf07651

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 экономических гуманитарных и общеобразовательных дисциплин**

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

для программы бакалавриата  
по направлению подготовки 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника  
Направленность (профиль) программы: Электропривод и автоматика

Форма обучения: очная

Нерюнгри, 2026

УТВЕРЖДЕНО на заседании  
выпускающей кафедры ЭПиАПП  
26.03.2026 г., протокол № 6  
И.о. заведующего кафедрой  
\_\_\_\_\_ А.В. Рукович  
(подпись)

26.03.2026 г

УТВЕРЖДЕНО на заседании  
обеспечивающей кафедры ЭГиОД

17.03.2026 г., протокол № 6  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Т.А. Ахмедов

17.03.2026 г

СОГЛАСОВАНО

Эксперты:

Рукович А.В., к.г.-м.н, и.о. зав.кафедрой ЭПиАПП  
Ф.И.О., должность, организация, подпись

Ахмедов Т.А., к.ист. н., заведующий кафедрой ЭГиОД  
Ф.И.О., должность, организация, подпись

СОСТАВИТЕЛЬ:

Прокопенко Л.А., к.пед.н., доцент кафедры ЭГиОД  
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	- Знать значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека; закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки; факторы, определяющие здоровье человека, составляющие здорового образа жизни; методические основы физического воспитания и специальной подготовки; способы контроля и оценки индивидуального уровня здоровья.	Анализ теоретического материала, выполнения практических заданий
2	Биологические и социально-биологические основы физической культуры	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).	организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки; факторы, определяющие здоровье человека, составляющие здорового образа жизни; методические основы физического воспитания и специальной подготовки; способы контроля и оценки индивидуального уровня здоровья.	Анализ теоретического материала, оценка выполнения практических заданий
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	и обеспечения работоспособности (УК-7.2). Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.3).	методические основы физического воспитания и специальной подготовки; способы контроля и оценки индивидуального уровня здоровья. - Уметь осуществлять подбор средств и методов оздоровительно-профилактической направленности для регулирования работоспособности в рабочее и свободное время; подбор средств для поддержания здорового образа жизни; развития основных и специальных качеств для избранной специальности; уметь использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни, в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Анализ теоретического материала, оценка выполнения практических заданий
4	Общая и специальная физическая подготовка	Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического совершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4).	для поддержания здорового образа жизни; развития основных и специальных качеств для избранной специальности; уметь использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни, в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Анализ теоретического материала, оценка выполнения практических заданий
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК-7.5).	развития основных и специальных качеств для избранной специальности; уметь использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни, в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Анализ теоретического материала, оценка выполнения практических заданий
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов		- Владеть методами самодиагностики, самооценки и самокоррекции физического состояния; методами регулирования нагрузки в самостоятельных занятиях; методами поддержания здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Анализ теоретического материала, оценка выполнения практических заданий

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 экономических, гуманитарных и 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, дается 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 «Конспект учебно-тренировочного занятия по физической культуре».

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

Проверочная работа № 8 «Ведение дневника самоконтроля».

Проверочная работа № 9 «Выбор видов спорта и упражнений 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:***

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

4 балла – 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.

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

Не оценивается – работа требует исправлений, доработок.