

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ УНИ-  
ВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и БЖД

Фонд оценочных средств дисциплины

## **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования по направлению подготовки

### **05.03.02 «География»**

Направленность (профиль):

**Физическая география и ландшафтоведение**

Квалификация:

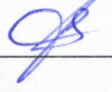
**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры

27 декабря 2022 г., протокол № 5

Зав. кафедрой  Жилин С.С.

Авторы-разработчики:

 — Жилин С.С.

**1. Паспорт Фонда оценочных средств по дисциплине  
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Таблица 1

| №                                            | Раздел / тема дисциплины                  | Формируемые компетенции | Наименование средств текущего контроля |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------|
| 1                                            | Легкая атлетика                           | УК-7                    | Тестирование                           |
| 2                                            | Гимнастика                                | УК-7                    | Тестирование                           |
| 3                                            | Спортивные игры                           | УК-7                    | Тестирование                           |
| 4                                            | Прием контрольных нормативов занимающихся | УК-7                    | Тестирование                           |
| 5                                            | Комплексные занятия                       | УК-7                    | Тестирование                           |
| <b>Форма промежуточной аттестации: зачет</b> |                                           |                         |                                        |

**2. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

Таблица 2

| Формируемые компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                              | Виды оценочных средств |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Код компетенции:</b><br><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br><b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физических особенностей организма | <b>Знать:</b> - основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;                                 | тестирование           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Уметь:</b> применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни                          | тестирование           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Владеть:</b> основами современных здоровье сберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности | тестирование           |

| Формируемые компетенции                                                                                                                                              | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                         | Виды оценочных средств |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Код компетенции: УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | <i><b>Знать:</b> планирование рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</i>                                                           | тестирование           |
|                                                                                                                                                                      | <i><b>Уметь:</b> применять физические упражнения в свое рабочее и свободное время</i>                                                                                                                                 | тестирование           |
|                                                                                                                                                                      | <i><b>Владеть:</b> основами использования физических упражнений для общепрофессиональной деятельности, сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</i>                                 | тестирование           |
| <b>Код компетенции: УК-7.3.</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности              | <i><b>Знать:</b> - методико-практические основы управления физической подготовкой;<br/>- пропагандировать нормы здорового образа жизни<br/>- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</i> | тестирование           |
|                                                                                                                                                                      | <i><b>Уметь:</b> применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования и нормы здорового образа жизни</i>                                                           | тестирование           |

| Формируемые компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                         | Виды оценочных средств |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                         | <i>Владеть: средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</i> | тестирование           |

### 3. Балльно-рейтинговая система оценивания

Таблица 3

Распределение баллов по видам учебной работы

| Вид учебной работы, за которую ставятся баллы            | Баллы        |
|----------------------------------------------------------|--------------|
| Посещение тестовых занятий                               | 0-42         |
| Посещение практических занятий                           | 0-14         |
| Выполнение и подготовка комплексов физических упражнений | 0-21         |
| Промежуточная аттестация                                 | 0-23         |
| <b>ИТОГО</b>                                             | <b>0-100</b> |

Таблица 4

Распределение дополнительных баллов

| Дополнительные баллы<br>(баллы, которые могут быть добавлены до 100) | Баллы      |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| Участие в НИРС*                                                      | 0-8        |
| <b>ИТОГО</b>                                                         | <b>0-8</b> |

Минимальное количество баллов для допуска до промежуточной аттестации составляет 50 баллов при условии выполнения всех видов текущего контроля.

Таблица 5

Балльная шкала итоговой оценки на экзамене

| Оценка  | Баллы  |
|---------|--------|
| Зачет   | 50-100 |
| Незачет | 0-49   |

### 4. Содержание оценочных средств текущего контроля. Критерии оценивания

- Методические материалы по дисциплине размещены в учебном пособии «Физическая культура и спорт» необходимо использовать рекомендуемую литературу: Н.Г.Соколов, Т.А. Ширшова, О.Л. Соколовская, А.А. Павлова, Н.Н. Бовинова, Г.А. Яковлев. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». – СПб.:РГГМУ, 2020. -134с.

## Критерии оценивания текущего контроля

| Критерий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Баллы  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| При аттестации учитывается уровень выполнения студентом практических разделов программы по общефизической, профессионально – прикладной и спортивно – технической подготовке. А так же степень овладения знаниями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты реферата. | 50-100 |
| Если студент не выполняет отдельные разделы программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет задания и не решает поставленные задачи. Показателями оценивания компетенций выступают знания, умения и навыки (предусмотренные содержанием соответствующих компетенций), демонстрируемые студентами на промежуточной аттестации.                                  | 0-49   |
| Итого                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0-100  |

**5. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации. Критерии оценивания**

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

Форма проведения зачета: устно

**Перечень вопросов для подготовки к зачету**

1. Что понимается под физической культурой (ФК)? Почему она используется для укрепления здоровья?
2. Рассказать о показателях развития ФК в обществе. Что является факторами развития ФК?
3. Перечислить специфические формы функционирования ФК. Раскройте одно из понятий: физ. воспитание или образование, спорт, физ. рекреация, двигательная реабилитация.
4. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.
5. Назовите классификацию спорта.
6. Расскажите о средствах физ. воспитания.
7. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.
8. Что понимается под техникой ФУ? Раскройте понятия: стандартная техника, индивидуальная техника, основа техники, детали техники.
9. Расскажите о количественных характеристиках техники.
10. Перечислите классификацию ФУ.
11. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?
12. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверх восстановление и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?
13. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки, средства и методы развития.
14. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление, формы проявления, средства и методы развития.

15. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.
16. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.
17. Рассказать о физ. качестве «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.
18. Расскажите о функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.
19. Расскажите о функциональной пробе «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.
20. Расскажите о функциональной пробе «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.
21. Расскажите о функциональных пробах на задержку дыхания.
22. Расскажите о контрольных тестах на проверку вестибулярной устойчивости и координационной способности.
23. Расскажите, как можно проверить смелость и решительность.
24. Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них.
25. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.
26. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
27. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
28. Расскажите, что такое физиологическая кривая и как ее построить.
29. Расскажите о самостоятельном построении занятия по оздоровительному бегу.
30. Современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.
31. Что необходимо делать при избыточной массе тела?
32. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.
33. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.
34. Расскажите о технике самомассажа.
35. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.
37. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики близорукости.
38. Расскажите о схеме построения физкультурной паузы для профилактики появления и прогрессирования близорукости.
39. Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?
40. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?
41. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
42. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
43. Раскройте основные положения Олимпийской хартии.
44. Расскажите о первых в дореволюционной России российских олимпийцах и их спортивных достижениях.
45. Расскажите, когда впервые российские спортсмены (в составе СССР) приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов добились?
46. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
47. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами.
48. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы.

49. Что вы знаете о проведении XXII Олимпийских игр?
50. Рассказать об истории возникновения легкой атлетики.
51. Рассказать об истории возникновения лыжного спорта.
52. Рассказать об истории возникновения спортивной гимнастики.
53. Рассказать об истории возникновения художественной гимнастики.
54. Рассказать об истории возникновения велоспорта.
55. Рассказать об истории возникновения плавания.
56. Рассказать об истории развития в нашей стране легкой атлетики.
57. Рассказать об истории развития в нашей стране лыжного спорта.
58. Рассказать об истории развития в нашей стране художественной гимнастики.
59. Рассказать об истории развития в нашей стране велоспорта.
60. Рассказать об истории развития в нашей стране плавания.
61. Расскажите, как влияют занятия легкой атлетики на здоровье человека?
62. Расскажите, как влияют занятия лыжным спортом на здоровье человека?
63. Расскажите, как влияют занятия спортивной гимнастикой на здоровье человека?
64. Расскажите, как влияют занятия художественной гимнастикой на здоровье человека?
65. Расскажите, как влияют занятия велоспортом на здоровье человека?
66. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

Таблица 7

Критерии оценивания промежуточной аттестации в форме зачета

| <b>Критерий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Баллы</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <p>Оценка «<b>зачтено</b>» ставится в случае:<br/>           При итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практических разделов программы по общефизической, профессионально – прикладной и спортивно – технической подготовке. А так же степень овладения знаниями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.<br/>           Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты реферата.</p> | 50-100       |
| <p>Оценка «<b>не зачтено</b>» ставится в случае:<br/>           Если студент не выполняет отдельные разделы программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет задания и не решает поставленные задачи.<br/>           Показателями оценивания компетенций выступают знания, умения и навыки (предусмотренные содержанием соответствующих компетенций), демонстрируемые студентами на промежуточной аттестации.</p>                                        | 0-49         |
| Итого                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0-100        |