

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Фонд оценочных средств дисциплины

**Б1.О.05.01 Физическая культура и спорт**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования по направлению подготовки

**45.03.02 Лингвистика**

Направленность (профиль):  
**«Перевод и переводоведение»**

Уровень:  
**Бакалавриат**

Форма обучения  
**Очная**

**Рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности**

**15.04.2025, протокол № 5**  
Зав. кафедрой  **С.И. Петров**

**Автор-разработчик  
доцент, к.п.н. Г.А. Яковлев**

Санкт-Петербург 2025

## 1. Паспорт Фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»

### Таблица 1. Перечень оценочных средств текущего контроля

№	Тема дисциплины	Формируемые компетенции	Наименование средств текущего контроля
1	Возникновение и развитие физической культуры и спорта. История Олимпийских игр	УК-7	Выполнение практических заданий.
2	Социально-биологические основы физической культуры. Научные основы здорового образа жизни. Основы здорового образа жизни студента Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7	Выполнение практических заданий.
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7	Выполнение практических заданий.
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	Выполнение практических заданий.
5	Методы формирования физической культуры личности. Принципы занятий физическими упражнениями.	УК-7	Выполнение практических заданий. ТКУ
6	Основы обучения двигательным действиям. Общая характеристика физических качеств	УК-7	Выполнение практических заданий.
7	Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития.	УК-7	Выполнение практических заданий.
8	Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития	УК-7	Выполнение практических заданий.
9	Координационные способности и методика их развития	УК-7	Выполнение практических заданий.
<b>Форма промежуточной аттестации: зачет</b>			

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

### Таблица 2. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	<b>Знать:</b> – основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – об особенностях планировании рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; – методико-практические основы управления	Задания практико-ориентированного уровня: Выполнение практических заданий

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств
деятельности	физической подготовкой; – нормы здорового образа жизни – способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
	<b>Уметь:</b> – применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – применять физические упражнения в свое рабочее и свободное время; – применять методы физической подготовки для профессионально личностного развития и самосовершенствования и нормы здорового образа.	Задания практико-ориентированного уровня: Выполнение практических заданий
	<b>Владеть:</b> – основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности; – основами использования физических упражнений для общепрофессиональной деятельности, сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; – 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.	Задания практико-ориентированного уровня: Выполнение практических заданий

### 3. Балльно-рейтинговая система оценивания

Таблица 3. Распределение баллов по видам учебной работы

Вид учебной работы, за которую ставятся баллы	Баллы
Текущий контроль:	0-100
в том числе промежуточная аттестация	0-30
<b>ИТОГО</b>	<b>0-100</b>

Таблица 3.1. Распределение баллов по текущему контролю

№	Вид работ	Min	Max
<b>1. Обязательная часть</b>			
1.1	Текущий контроль успеваемости	1	4
1.2	Выполнение практических заданий	1	36
1.2.1	Выполнение практических заданий по теме 1	1	4
1.2.2	Выполнение практических заданий по теме 2	1	4
1.2.3	Выполнение практических заданий по теме 3	1	4
1.2.4	Выполнение практических заданий по теме 4	1	4
1.2.5	Выполнение практических заданий по теме 5	1	4
1.2.6	Выполнение практических заданий по теме 6	1	4
1.2.7	Выполнение практических заданий по теме 7	1	4
1.2.8	Выполнение практических заданий по теме 8	1	4
1.2.9	Выполнение практических заданий по теме 9	1	4
<b>Итого баллов по обязательной части</b>		<b>2</b>	<b>40</b>
<b>2. Вариативная часть</b>			
2.1	Творческие задания	1	10
2.2	Научный доклад на заседании СНО по тематике дисциплины.	5	10
2.3	Участие в конференциях, круглых столах и пр. тематике	5	10

	дисциплины		
2.3.1	С публикацией по тематике дисциплины в сборнике кафедры СГН	5	10
2.4	Публикация статьи по тематике дисциплины в журнале/сборнике	10	15
2.4.1	Статья в журнале (РИНЦ)	10	10
2.4.2	Статья в рецензируемом журнале по тематике дисциплины (Список ВАК) совместно с преподавателем	15	15
2.5	Участие в олимпиаде по тематике дисциплины		20
2.5.1	Участие в университетской олимпиаде	5	5
2.5.2	Призовое место в университетской олимпиаде	6	15
2.5.3	Победа в университетской олимпиаде	20	20
2.5.4	Участие в региональной олимпиаде	10	10
2.5.5	Призовое место в региональной олимпиаде	20	20
	Промежуточная аттестация по дисциплине	<b>0</b>	<b>30</b>
Итого баллов по вариативной части		<b>46</b>	<b>60</b>
Итого баллов по дисциплине			<b>100</b>

**Таблица 3.2. Конвертация баллов в итоговую оценку**

Оценка	Баллы
Зачтено	40-100
Незачтено	0-39

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

Перечень учебно-методического и информационного обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине, в том числе по подготовке к текущему контролю и промежуточной аттестации представлены в рабочих программах и методических рекомендациях для обучающихся по освоению дисциплины.

Перечень практических работ, методика выполнения и критерии оценивания по темам дисциплины:

**Практическое занятие по теме № 1.** Возникновение и развитие физической культуры и спорта. Физические упражнения в первобытном обществе. Физическая культура в рабовладельческих государствах. Спартанская и афинская системы физического воспитания. Физическое воспитание в Древнем Риме. Физическое воспитание в феодальном обществе. Возникновение государственных систем физического воспитания. Возникновение Олимпийских Игр. Пьер де Кубертен. Возрождение Олимпийской идеи. Создание МОК. Олимпийские ритуалы и символы. История Олимпиад. Выполнение практических заданий по теме 1.

**Практическое занятие по теме № 2.** Социально-биологические основы физической культуры. Научные основы здорового образа жизни. Основы здорового образа жизни студента Физическая культура в обеспечении здоровья Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Теории старения организма. Теории продления жизни. Ортобиоз и его принципы. Питание и здоровье. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Стресс и здоровье. Закаливание и его принципы. Основы здорового образа жизни студента. Физическая

культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Выполнение практических заданий по теме 2.

**Практическое занятие по теме № 3.** Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Выполнение практических заданий по теме 3.

**Практическое занятие по теме № 4.** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Общая физическая подготовка. Ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цель и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условие коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Выполнение практических заданий по теме 4.

**Практическое занятие по теме № 5.** Методы формирования физической культуры личности. Принципы занятий физическими упражнениями. Понятия: метод, методический прием, методика, методический подход. Классификация методов. Требования к выбору методов. Методы овладения знаниями. Методы овладения двигательными умениями и навыками. Методы совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей. Понятие «принцип», «принцип физкультурного образования». Классификация принципов. Общие социальные принципы. Общеметодические принципы. Специфические принципы. Выполнение практических заданий по теме 5. ТКУ

**Практическое занятие по теме № 6.** Основы обучения двигательным действиям. Общая характеристика физических качеств. Обучение. Знания. Двигательное умение и навык. Экстраполяция. Основные опорные точки. Перенос навыков. Двигательные ошибки и их классификация. Этапы обучения двигательным действиям. Общая характеристика физических способностей. Физические способности. Задатки. Кондиционные и координационные способности. Закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей. Выполнение практических заданий по теме 6.

**Практическое занятие по теме № 7.** Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития. Мышечная сила. Абсолютная и относительная сила. Взрывная сила. Силовая выносливость и ловкость. Режимы работы

мышц. Механизмы, обеспечивающие проявление силы. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Скоростные способности, их виды. Механизмы, обеспечивающие проявление скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы развития скоростных способностей. Особенности методики развития скоростных способностей. Выполнение практических заданий по теме 7.

**Практическое занятие теме № 8.** Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития. Выносливость и ее виды. Фазы физического утомления. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости. Средства и методы развития выносливости. Понятие о гибкости и ее виды. Факторы, определяющие развитие гибкости. Средства и методы развития гибкости. Особенности развития гибкости. Выполнение практических заданий по теме 8.

**Практическое занятие теме № 9.** Координационные способности и методика их развития. Общее понятие «координационные способности». Виды координационных способностей. Особенности развития координационных способностей. Факторы, определяющие развитие координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей. Выполнение практических заданий по теме 9.

**Таблица 4.1. Критерии оценивания практических заданий**

Критерий оценивания	Результат
Задания выполнены в полном объеме. Выявлены знания, умения и навыки в рамках задания.	3-4 балла
Задания выполнены частично. Выявлены частичные знания, умения и навыки в рамках задания.	1-2 балла
Задания не выполнены..	0 баллов

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

Форма проведения зачета: ответ на вопросы по билетам (теоретический и практический вопросы).

### **Перечень теоретических вопросов к зачету**

УК-7

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 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 5. Критерии оценивания промежуточной аттестации**

<b>Критерий оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Обучающийся ответил на теоретический вопрос в билете, выполнил практическое задание. Продемонстрировал знания, умения и навыки по формируемым компетенциям в полном объеме.	30 баллов
Обучающийся ответил частично на вопросы в билете. Знания, умения и навыки освоения компетенций выявлены частично.	15 баллов
Обучающийся не ответил на вопросы в билете. Знания, умения и навыки освоения компетенций не выявлены.	0 баллов