

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.05.05 Физическая культура и спорт
(элективная дисциплина)**

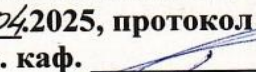
Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования по направлению подготовки

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. каф.  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 (элективная дисциплина)»

Таблица 1. Перечень оценочных средств текущего контроля

№	Раздел дисциплины	Формируемые компетенции	Наименование средств текущего контроля
Раздел 1. Виды спорта			
1	Легкая атлетика	УК-7	Выполнение практических заданий
2	Гимнастика	УК-7	Выполнение практических заданий
3	Спортивные игры	УК-7	Выполнение практических заданий ТКУ
Раздел 2. Общая физическая подготовка			
4	Развитие выносливости	УК-7	Выполнение практических заданий
5	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	УК-7	Выполнение практических заданий
6	Развитие скоростных способностей	УК-7	Выполнение практических заданий
7	Развитие гибкости	УК-7	Выполнение практических заданий
8	Развитие координации	УК-7	Выполнение практических заданий
Форма промежуточной аттестации: зачет			

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 деятельности	Знать: - фундаментальные принципы здорового образа жизни и физической культуры; - принципы эффективного управления своим временем для баланса физической и умственной активности; - методики управления физической подготовкой; - о культуре здорового образа жизни; - приемы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	Задания практико-ориентированного уровня: Выполнение практических заданий
	Уметь: – 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

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств
	Владеть: – 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
ИТОГО	0-100

Таблица 3.1. Распределение баллов по текущему контролю (в каждом семестре)

№	Вид работ	Min	Max
1. Обязательная часть			
1.1	Текущий контроль успеваемости	1	10
1.2	Выполнение практических заданий	1	30
Итого баллов по обязательной части		2	40
2. Вариативная часть			
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 дисциплины	5	10
2.4	Участие в соревнованиях	5	30
2.4.1	Участие в университетских соревнованиях	5	5
2.4.2	Призовое место в университетских соревнованиях	10	10
2.4.3	Победа в университетских соревнованиях	15	15
2.4.4	Участие в региональных соревнованиях	10	10
2.4.5	Призовое место в региональных соревнованиях	20	20
Промежуточная аттестация по дисциплине		0	30
Итого баллов по вариативной части		16	60
Итого баллов по дисциплине			100

Таблица 3.2. Конвертация баллов в итоговую оценку

Оценка	Баллы
Зачтено	40-100
Не зачтено	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:

Выполнение практических заданий по легкой атлетике. Теоретические аспекты занятий легкой атлетикой. Выполнение практических заданий. Выполнение нормативов.

Выполнение практических заданий по гимнастике. Теоретические аспекты занятий гимнастикой. Выполнение практических заданий. Выполнение нормативов.

Организация и участие в спортивных играх. Теоретические аспекты занятий гимнастикой. Выполнение практических заданий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортивными играми. Выполнение нормативов. ТКУ

Выполнение практических заданий на развитие выносливости. Силовые способности и методика их развития. Мышечная сила. Режимы работы мышц. Механизмы, обеспечивающие проявление силы. Выполнение практических заданий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Выполнение нормативов.

Выполнение практических заданий на развитие скоростных 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. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Выполнение нормативов.

Выполнение практических заданий на развитие гибкости. Гибкость и методика ее развития. Понятие о гибкости и ее виды. Факторы, определяющие развитие гибкости. Средства и методы развития гибкости. Особенности развития гибкости. Выполнение практических заданий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Выполнение нормативов.

Выполнение практических заданий на развитие гибкости. 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. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Выполнение нормативов.

Таблица 4.1. Критерии оценивания практических заданий
(по видам занятий по Разделу 1)

Критерий оценивания	Результат
Задания выполнены в полном объеме. Выявлены знания компетентности в рамках задания.	7-10 баллов
Задания выполнены частично. Выявлены частичные знания компетентности в рамках задания.	4-6 балла
Нормативы не выполнены. Попытка выполнить упражнения была не очень успешной. Знания компетентности в рамках задания не выявлены.	1-3 балла

**Таблица 4.2. Критерии оценивания практических заданий
(по видам занятий по Разделу 2)**

Критерий оценивания	Результат
Задания выполнены в полном объеме. Выявлены знания компетентности в рамках задания.	5 баллов
Задания выполнены частично. Выявлены частичные знания компетентности в рамках задания.	3-4 балла
Нормативы не выполнены. Попытка выполнить упражнения была не очень успешной. Знания компетентности в рамках задания не выявлены.	1-2 балла

5. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации. Критерии оценивания

Форма проведения зачета: ответ на вопросы по билетам, выполнение нормативов.

Перечень 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 термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?
9. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверх восстановление и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?
10. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.
11. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.
12. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.
13. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
14. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
15. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.
16. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики близорукости.

Таблица 5. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Критерий оценивания	Баллы
Обучающийся ответил на вопросы в билете. Продemonстрировал знания по формируемым компетенциям в полном объеме (приводились доводы и объяснения). Выполнил нормативы	30 баллов
Обучающийся ответил частично на вопросы в билете. Продemonстрировал знания по формируемым компетенциям частично. Выполнил нормативы частично.	15 баллов
Обучающийся не ответил на вопросы в билете. Не выполнил нормативы	0 баллов