

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования по направлению подготовки

05.03.02 «География»

Направленность (профиль):

Физическая география и ландшафтоведение

Квалификация:

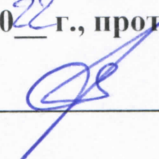
Бакалавр

Форма обучения

Очная

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры

27 декабря 2022 г., протокол № 5

И.о. зав. кафедрой  Жилин С.С.

Автор-разработчик:

 Жилин С.С.

**1. Паспорт Фонда оценочных средств по дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Таблица 1

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

Содержание практических занятий

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

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
Код компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физических особенностей организма	Знать: - основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;	Реферат, тестирование
	Уметь: применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни	Реферат, тестирование
	Владеть: основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности	Реферат, тестирование
Код компетенции: УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и	Знать: планирование рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Реферат, тестирование

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

3. Балльно-рейтинговая система оценивания

Таблица 3.

Распределение баллов по видам учебной работы

Вид учебной работы, за которую ставятся баллы	Баллы
Посещение лекционных занятий	0-7
Тестовые задания	0-42
Посещение практических занятий	0-7
Выполнение и подготовка комплексов физических упражнений	0-21
Промежуточная аттестация	0-23
ИТОГО	0-100

Таблица 4.

Распределение дополнительных баллов

Дополнительные баллы (баллы, которые могут быть добавлены до 100)	Баллы
Участие в НИРС*	0-8
ИТОГО	0-8

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.

Задания:

1. Темы рефератов

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, ее роль и место в современном обществе и жизни студентов.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Особенности функционирования центральной нервной системы и изменения в ней под воздействием направленной физической тренировки.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья студентов.

9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
10. Закаливание организма средствами физической культуры.
11. Малые формы физической культуры в режиме учебного дня студента.
12. Влияние вредных привычек на организм человека. Роль физических упражнений в их профилактике.
13. Физическая работоспособность организма.
14. Умственная работоспособность.
15. Закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного года.
16. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов
17. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
18. Принципы и методы физического воспитания.
19. Техническая подготовка.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Спортивная подготовка в системе физического воспитания.
22. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
24. Использование физических упражнений во время беременности.
25. Атлетическая гимнастика как средство достижения гармоничного телосложения.
26. Тренажеры и тренажерные устройства.
27. Пилатес как средство развития силы, гибкости, координации и душевного равновесия.
28. Оздоровительное влияние аэробики на организм человека.
29. Использование различных направлений фитнеса для коррекции телосложения и физического совершенствования.
30. Спорт в системе физической культуры.
31. Студенческий спорт.
32. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
33. Спортсмены Петербурга на летних Олимпийских играх.
34. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
35. Спортивная подготовка в условиях вуза.
36. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
37. Лечебная физическая культура.
38. Основы лечебной физической культуры.
39. Лечебная физическая культура при спортивных травмах.
40. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
41. Лечебная физическая культура при различных искривлениях позвоночниках.
42. Лечебная физическая культура и реабилитация при гипертонической болезни.
43. Лечебная физическая культура при плоскостопии, косолапости.
44. Лечебная физическая культура при поражениях периферической нервной системы.
45. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
46. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
47. Средства и методические основы построения ППФП.
48. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
49. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Критерии оценивания текущего контроля

Критерий	Баллы
Оценка « зачтено » ставится в случае: 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. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты реферата.	50-100
Оценка « не зачтено » ставится в случае: 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

Критерий	Баллы
<p>Оценка «зачтено» ставится в случае: 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. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты реферата.</p>	50-100
<p>Оценка «не зачтено» ставится в случае: 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.</p>	0-49
Итого	0-100