

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Факультет "Физическая культура и спорт"
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 / Черба Т.И.

"11" 09 2021 г.

Фонд оценочных средств

Физическая культура

Специальность:

3.36.05.01 "Ветеринария"

Специализация: «Общий профиль»

Квалификация

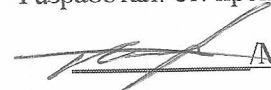
"Ветеринарный врач"

Форма обучения

очная

2019 ГОД НАБОРА

Разработал: ст. преподаватель

 /Мазур В.В.

"11" 09 2021 г.

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине.

В результате изучения дисциплины "Физическая культура" у обучающихся должны быть сформированы следующие общекультурные компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережен ие)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-1 ук-6 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы. ИД-2 ук-6 Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД-3 ук-6 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД-4 ук-6 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно полученного результата. ИД-5 ук-6 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережен ие)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности	ИД-1 ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2 ук-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровь еберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

**Оценочные средства для рубежного контроля и рубежной аттестации
для 3 курса (5 семестр)**

№ п/п	Вид контроля	Форма контроля	Фонды оценочных средств	Кол-во баллов
1.			Посещение занятий.	мин.34 – макс.50

2.			Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)	мин.1 – макс.5
3.			Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены, (кол-во раз)	мин.1 – макс.5
4.			Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	мин.1 – макс.5
5.			Верхние передачи над собой. Прием мяча снизу (кол-во раз).	мин.1 – макс.5
6.			Передача мяча через сетку сверху и снизу в парах (5-6 м) (кол-во раз)	мин.1 – макс.5
7.			Подача мяча из пяти попыток избранным видом (кол-во попаданий)	мин.1 – макс.5
8.			Теоретическое тестирование	мин.10 – макс.20

для 3 курса (6 семестр)

№ пп.	Вид контроля	Форма контроля	Фонды оценочных средств	Кол-во баллов
1.			Посещение занятий.	мин.34 – макс.50
2.			Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)	мин.1 – макс.5
3.			Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание тул. из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены, (кол-во раз)	мин.1 – макс.5
4.			Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	мин.1 – макс.5
5.			Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).	мин.1 – макс.5
6.			Челночный бег 3х10 м (с)	мин.1 – макс.5
7.			6-минутный бег, (м) или 12 минутный тест Купера (м)	мин.1 – макс.5
8.			Теоретическое тестирование	мин.10 – макс.20

**Тесты обязательного тестирования для оценки физической подготовленности
3курс**

Девушки

Тесты	Оценка/результат				
	1	2	3	4	5

Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)	19,2–18,6	18,5–17,9	17,8–17,1	17,0–16,1	16, и <
Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены, (кол-во раз)	20–26	27–36	35–44	45–54	55 и >
Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	12.50,0–12.16,0	12.15,0–11.46,0–	11.45,0–11.16.0	11.15,0–10.46,0	10.45,0 и <
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).	150–154	155–159	160–169	170–179	180 и >

Юноши

Тесты	Оценка/результат				
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)	15,0-14,7	14,6-14,1	14,0–13,7	13,6–13,3	13, 2 и <
Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5–7	6–8	9–11	12–14	15 и >
Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	14.30,0–13.51,0	13,50–13.11,0	13.10,0–12.37.0	12.36,0–12.16.0	12.15,0 и <
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).	200–209	210-219	220–229	230–239	240 и >

Оценка физической подготовленности (в баллах) соответственно среднеарифметической сумме очков

Баллы	5	4	3	2	1
Курсы					
III курс	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0

Дополнительные тесты по двигательным качествам студентов основного учебного отделения (5-6 семестры)

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
		Мужчины				
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,2	7,5	8,0	8,3	8,5
2.	6-минутный бег, (м) или	1500	1350	1200	1100	1000
	12 минутный тест Купера (м)	2600	2400	2200	2000	1800

3.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	10	7	5
5.	Приседание на одной ноге, опора рукой о стену (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Женщины						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,5
2.	6-минутный бег, (м) или 12 минутный тест Купера (м)	1300 2200	1200 2000	1000 1800	900 1600	800 1400
3.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 минуту)	140	130	120	110	100
4.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	20	19	15	12	11
5.	Опускание и поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 30 секунд (кол-во раз)	32	30	28	25	20

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической
подготовки студентов по волейболу**

III курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Верхние передачи над собой Прием мяча снизу (кол-во раз).	М	16	14	12	10	8
		Ж	14	12	10	8	6
2	Передача мяча через сетку сверху и снизу в парах (5-6 м) (кол-во раз)	М	25	22	20	18	16
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (кол-во попаданий)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	0

**Примерная тематика вопросов для собеседования по теоретическому
разделу дисциплины «Физическая культура»**

- Основные понятия физической культуры.
- Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.
- Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Закономерности образования двигательных навыков.
- Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.
- Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура).
- Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.
- Методические принципы и методы физического воспитания. Средства и