

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
«Физическая культура и спорт»
к.п.н., профессор Гуну В.Ф.
« 8 » сентября 2020 г.

Фонд оценочных средств по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

40.03.01. Юриспруденция

профиль подготовки:

«Государственно-правовой»

квалификация (степень) выпускника:

бакалавр

Разработал: преподаватель

 / Диденко А.А.

« 08 » _____ 09 _____ 2022 г.

Тирасполь, 2022 г.

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура

1. В результате изучения дисциплины обучающийся должен:
- 1.1. Знать:
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
 - факторы определяющие здоровье человека; понятие здорового образа жизни его составляющие;
 - принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- 1.2. Уметь:
- придерживаться здорового образа жизни;
 - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.
- 1.3. Владеть:
- современными понятиями в области физической культуры.

Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
№1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-8	Реферат
№2	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания		Творческое задание
№3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		Реферат
№4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом		индивидуальная исследовательская работа
№5	Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом		Реферат
№6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов		Реферат,
№7	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		индивидуальная исследовательская работа
Промежуточная аттестация		Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	№ 1	ОК-8	Зачет, вопросы к зачету

Перечень оценочных средств

Текущая аттестация

Тематика рефератов

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Спорт. Определение, отличительные особенности, классификация видов спорта.

Основная направленность воздействий упражнений отдельных видов спорта.

Задачи, решаемые в процессе занятий спортом или системой физических упражнений. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений.

Классификация физкультурно-спортивных специализаций с учетом воспитательных, образовательных, развивающих, оздоровительных возможностей той или иной специализации.

Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Темы для индивидуальной исследовательской работы (творческое задание)

Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (раскрыть с учетом направления и профиля подготовки, личных предпочтений в области физической культуры и спорта).

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом (раскрыть с учетом индивидуальных возрастно-половых особенностей и личных предпочтений в области физической культуры и спорта).

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста (раскрыть с учетом специфики будущей профессиональной деятельности в контексте негативных воздействий на организм, и личных предпочтений в области физической культуры и спорта).

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственный взгляд на нее.

Индивидуальная исследовательская работа (творческое задание) – частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение, предполагающее интеграцию знания из различных областей, аргументацию собственной точки зрения.

Критерии оценки реферата и индивидуальной исследовательской работы:

1. Степень раскрытия темы: тема раскрыта; тема раскрыта частично; тема не раскрыта: 4 и более замечаний.

2. Объем использованной научной литературы: объем научной литературы достаточный (6-8 источников); объем научной литературы недостаточный.

3. Достоверность информации (точность, обоснованность, наличие ссылок на источники первичной информации).

4. Необходимость и достаточность информации: приведенные данные и факты служат целям обоснования или иллюстрации определенных тезисов и положений работы (полностью, частично, не служат).

Разработчик


(подпись)

/ Диденко А. А., ст. преп./

Промежуточная аттестация

Примерные вопросы к зачету

1. Основы законодательства Приднестровской Молдавской Республики в области физической культуры и спорта.
2. Задачи физического воспитания в вузе.
3. Формы занятий физической культурой.
4. Организация спортивно-массовой работы в вузе.
5. В чем проявляется единство организма человека с внешней средой?
6. Сущность энергетического баланса.
7. Фазы расхода и восстановления энергетических ресурсов организма в процессе тренировочных занятий.
8. Физическая культура личности студента.
9. Гиподинамия и ее последствия.
10. Какие изменения происходят в сердечно-сосудистой системе под воздействием физических упражнений?
11. Влияние физических упражнений на дыхательную и пищеварительную системы.
12. Задачи врачебного контроля в вузе.
13. Самоконтроль: методы и приемы его проведения.
14. Характеристика основных оценок самоконтроля (ортостатические пробы, показатели пульса, динамика спортивных результатов).
15. Использование физических упражнений для оптимизации умственной работоспособности.
16. Дать характеристику гигиеническим средствам восстановления работоспособности.
17. Как использовать физическую культуру с целью укрепления здоровья?
18. Место закаливания в здоровом образе жизни.
19. В чем заключаются три принципа рационального питания?
20. Каким образом вес тела характеризует здоровье человека?
21. В чем заключается рациональное чередование труда и отдыха?
22. Негативные последствия вредных привычек.
23. Методы физического воспитания.
24. Характеристика основных физических качеств и методика их развития.
25. Особенности урочных и внеурочных форм занятий.
26. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
27. Массовый спорт, его цели и задачи.
28. Спорт высших достижений, единая спортивная классификация.
29. Студенческий спорт, его организационные особенности.
30. Выбор видов спорта для подготовки к будущей профессиональной деятельности, укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития телосложения.

Критерии оценки знаний студентов при опросе и на зачете

Критерии	Оценка			
	Отлично	Хорошо	Удовлет.	Неудовлет.
Знание	Знания глубокие, всесторонние	Знание материала в пределах программы	Есть пробелы в усвоении программного материала	Не знает основное содержание дисциплины
Понимание	Полное понимание материала, выводы доказательны, приводит примеры, дополнительные вопросы не требуются	Понимает материал, приводит примеры, но испытывает некоторые затруднения с выводами, достаточно полно отвечает на дополнительные вопросы	Суждения поверхностные, содержат ошибки, не приводит примеры, ответы на дополнительные вопросы неуверенные	С трудом формулирует свои мысли, не приводит примеры, не дает ответа на дополнительные вопросы.
Логика изложения	Излагает материал логично, последовательно	Излагает материал недостаточно логично и последовательно	Логика изложения нарушена, формулирует ответ после уточняющих вопросов	Беспорядочно, неуверенно излагает материал
Применение профессиональной терминологии	Дает емкие определения основных понятий, корректно использует профессиональную терминологию	Допускает неточности в определении понятий, не в полном объеме использует профессиональную терминологию	Путает понятия, редко использует профессиональную терминологию	Затрудняется в определении основных понятий, не корректно использует профессиональную терминологию
Соблюдение норм литературного языка	Соблюдает нормы литературного языка, преобладает научный стиль изложения	Соблюдает нормы литературного языка, допускает единичные ошибки	Допускает множественные речевые ошибки при изложении материала	Косноязычная речь искажает смысл ответа

Разработчик


(подпись)

/ Диденко А. А., ст. преп./