

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

доц.  /Черба Т.И.

Протокол № 2 " 22 " 09 2023г.

Фонд оценочных средств
по дисциплине

Б1. О.26 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2023/2024 учебный год

Специальность

7.45.05.01 Перевод и переводоведение

Специализация

«Специальный перевод»

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

ГОД НАБОРА 2021

Разработал: ст. преп.

ст. преп.

 /Гилко В.Н.

 /Твердохлебова Л.И.

" 20 " 09 2023 г.

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине.

Изучение дисциплины направленно на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже:

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и 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 ни 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
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной 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

		здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
--	--	--

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Условием допуска студентов к тестированию – регулярность посещения и активность на учебных занятиях. Для получения итоговой оценки «зачтено» студент должен выполнить все виды тестирования. Студенты, освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам написания и защиты реферативной работы.

Примерное текущее тестирование оценки физических качеств студентов основного учебного отделения (5-6 семестры)

Основного учебного отделения (3-6 семестры)						
№	Тесты	Оценка в очках				
п\п		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 3x10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,5
2.	6-минутный бег, (м) или	1300	1200	1000	900	800
	12 минутный тест Купера (м)	2200	2000	1800	1600	1400
3.	Прыжки через скакалку (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	32	30	28	25	20

	на спине, руки за головой за 30 секунд (кол-во раз)					
--	---	--	--	--	--	--

**Спортивно-техническое тестирование по волейболу
студентов основного учебного отделения (5-6 семестры)**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Передача мяча в парах с продвижением вдоль сетки (кол-во передач)	М Ж	10 8	9 7	8 6	7 5	6 4
2	Подача мяча любым способом с любой точки лицевой линии в заданную зону (кол-во попаданий из 10 подач)	М Ж	8	7	6	5	4
3	Двусторонняя игра	М Ж	Оценка технико-тактических действий. Правила игры, судейство.				

**Примерное рубежное тестирования оценки физической подготовленности
студентов основного учебного отделения (5-6 семестры)**

Девушки

Тесты	Оценка/результат				
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: бег 100м (сек)	19,0–18,5	18,1–17,8	17,7 –17,0	16,9 –16.0	15,9 и <
Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, (кол-во раз)	20– 29	30–39	40– 49	50–59	60 и >
Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	12.50, 12.17,0	12.16,0 11.37,0	11.36,0 – 11.07.0	11.06,0 10.37,0	10.36,0 и <
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).	150–159	160–169	170– 179	180 – 189	190 и >

Юноши					
Тесты	Оценка/результат				
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: бег 100м (сек)	14,8-14,5	14,4-14,0	13,9– 13,6	13,5 – 13,2	13, 1 и <
Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5–7	8–10	11–13	14–16	17 и >
Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	14.20,0 13.46,0	13,45– 13.11,0	13.00,0– 12.31.0	12.30,0– 12.01.0	12.0 0,0 и <
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).	210–219	220-229	230–239	240–249	250 и >

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (В БАЛЛАХ) СООТВЕТСТВЕННО
СРЕДНЕАРИФМЕТИЧЕСКОЙ СУММЕ ОЧКОВ**

БАЛЛЫ/КУРСЫ	5	4	3	2	1
1-2 КУРС	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
3 КУРС	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5

Примерные тестовые задания итогового контроля

Цель тестирования – углубление, закрепление и систематизация знаний студентов, полученных в результате лекционного изучения

3 курс, вариант № 1

1. Какова общая продолжительность заключительной части занятия по физической культуре?

- А) 5 мин
- Б) 10 мин
- В) 15 мин
- Г) 20 мин

2. Что включает в себя дневник самоконтроля?

- А) план соревнований
- Б) описание гигиенических свойств одежды
- В) план тренировок
- Г) объективные и субъективные данные самочувствия

3. Количество игроков на площадке во время игры в баскетбол в составе одной команды?

- А) трое
- Б) четверо
- В) пятеро

Г) шестеро

4. Какое положение головы необходимо придать пострадавшему от солнечного удара?

А) опустить ниже

Б) поднять выше

В) повернуть влево

Г) повернуть вправо

5. Какое физическое качество формируется в беге на короткие дистанции?

А) ловкость

Б) гибкость

В) быстрота

Г) выносливость

6. Количество игроков на площадке во время игры в стритбол в составе одной команды?

А) двое

Б) трое

В) четверо

Г) пятеро

7. Какова основная задача профессионально-прикладной физической подготовки?

А) изучить комплекс производственной гимнастики

Б) изучить политическую обстановку

В) быстро выполнить задание

Г) подготовиться к будущей профессиональной деятельности

8. Какое физическое качество формируется при занятиях волейболом?

А) гибкость

Б) прыгучесть

В) выносливость

Г) сила

9. Какое физическое качество формируется при беге на длинные дистанции?

А) сила

Б) быстрота

В) выносливость

Г) гибкость

10. Какой тест по физической культуре оценивает физическое качество «выносливость» у юношей?

А) бег 100м

Б) бег 3000 м

В) прыжок в длину с места

Г) отжимание

**Примерные темы рефератов для студентов временно освобожденных
от практических занятий**

1. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
2. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

3. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
5. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
6. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
7. Физическая культура в профилактике лечения опорно-двигательного аппарата.
8. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
10. Двигательная активность – залог здоровья молодежи.
11. Общие требования врачебного контроля над здоровьем студентов
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля. Первая помощь при травмах.
13. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.
14. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов.
15. Оригинальные методики развития и совершенствования физических и специальных качеств.

Методические указания к написанию реферата

1. Написание реферата по дисциплине « Физическая культура» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.
2. Реферат должен быть подготовлен согласно теме предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.
3. Объем реферата не должен превышать 10 и быть не менее 5 страниц, формата А 4, шрифт № 12, интервал – 1,5.
4. Реферат должен иметь:
 - титульный лист, оформленный согласно требованиям;
 - содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
 - текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
 - практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием или графическим изображением;
 - список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Титульный лист – вверху - название учебного заведения и факультета; в среднем поле название работы (реферат) и название темы; ниже, ближе к правому краю указывается курс, группа и ФИО студента, еще ниже - данные о научном руководителе. В самом низу страницы указывается город и год написания реферата. Титульный лист не нумеруется, хотя и учитывается при нумерации страниц.

В оглавлении приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении дается общая характеристика реферата: обоснование темы реферата, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников и литературы. Введение должно быть кратким.

В основной части излагается содержание темы. Эту часть рекомендуется разделить на 2 - 4 вопроса, раскрывающих сущность проблемы. Увеличивать число вопросов не следует, так как это приведет к их поверхностной разработке или значительному превышению объема реферата. Изложение каждого вопроса надо четко ограничивать с тем, чтобы можно было

ясно видеть, где начинается и где заканчивается их освещение. Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью её раскрывать. Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. В заключении подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата. В заключении можно изложить собственные впечатления и мнения, указать те проблемные вопросы, которые остались невыясненными и заслуживают дополнительного исследования. Список использованных источников должен включать в себя всю литературу и прочие источники, использованные при написании реферата. Располагать источники следует в алфавитном порядке по фамилии авторов или по принципу: сначала законодательная литература, потом основная, периодическая, потом - интернет-источники. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их должно быть не менее 5-7.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы, графики, схемы, инструкции, формы документов и т.п.). Каждое приложение реферата имеет содержательный заголовок, начинается с новой страницы и нумеруется арабскими цифрами без значка "№" (Приложение 1, Приложение 2 и т.д.) Располагать приложения нужно в том же порядке, что и сноски на них в реферате.

Критерии оценки:

Оценка **«зачтено»** – выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии теме. Реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы, и ссылки на использованную литературу; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала.

Оценка **«не зачтено»** – выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии теме или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора.

Примерная тематика вопросов итоговой формы контроля

1. Значение мышечной деятельности для организма человека.
2. Определение понятия «двигательные умения», «двигательные навыки».
3. Определение понятия «физическое упражнение», «техника физического упражнения».
4. Какая характеристика техники отвечает смысловой логике – правильная, образцовая, эффективная, идеальная техника?
5. По каким критериям определяется эффективность техники физического упражнения?
6. Что такое физические качества?
7. Основные физические качества и механизмы их развития.

8. Определение физических качеств «сила», «выносливость», «быстрота», «гибкость», «ловкость».
9. Основные методы антропометрических индексов, функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности.
10. С какой целью проводится разминка?
11. В чем существенная разница между спортивной тренировкой и практическим занятием физического воспитания?
12. Чем отличается профессиональный спорт от любительского спорта?
13. Профессионально – прикладная физическая подготовка.
14. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы (по выбору).
15. Правила судейства вида спорта (по выбору).