

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой-разработчиком

 /Черба Т.И.

протокол № 2 "22" 09 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

Б1.О.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление

45.03.02 ЛИНГВИСТИКА

Профиль

Теория и методика преподавания иностранных языков и культур
(Немецкий и английский языки)

Теория и методика преподавания иностранных языков и культур
(Английский и немецкий языки)

Теория и методика преподавания иностранных языков и культур
(Английский и французский языки)

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
Очная

ГОД НАБОРА 2023

Разработал:

доцент  Черба Т.И.

ст. преп.  Твердохлебова Л.И.

"22" 09 2023 г.

Тирасполь 2023 г.

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе зорovesбережение)	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

2. Программа оценивания контролируемой компетенции

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы(темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
Промежуточная аттестация			Практическое тестирование
	Легкая атлетика	ИД-2 _{УК-7}	1. Обязательное тестирование физической подготовленности 2. Дополнительное тестирование физических качеств
	Спортивные игры	ИД-2 _{УК-7}	Спортивно-техническое тестирование
Итоговая аттестация			Теоретическое тестирование
		ИД-1 _{УК-7}	1. Вопросы к зачету 2. Тестовые задания

Обязательное тестирование физической подготовленности студентов основного учебного отделения (1 семестр)

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	12.00,0 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 курс	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0

Дополнительное тестирование физических качеств студентов основного учебного отделения (1 семестр)

№ 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 тест Купера (м)	1500	1350	1200	1100	1000
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	10	7	5
4.	Приседание на одной ноге с опорой (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, тест Купера (м)	1300	1200	1000	900	800
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

Спортивно-техническое тестирование по волейболу студентов основного учебного отделения (1 семестр)

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Передача мяча в парах (кол-во передач)	М	20	18	16	14	12
		Ж	18	16	14	12	10
2	Подача мяча любым способом (кол-во попаданий из 5 подач)	М	5	4	3	2	1
		Ж					

Критерии оценки физических качеств, физической подготовленности и спортивно-технической подготовки (СТП)

Балл				
5	4	3	2	1
Упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно, уверенно. Студент может объяснить и продемонстрировать упражнение	Упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно, но допущены незначительные ошибки	Студент затрудняется выполнить упражнение, не уверен в себе, допускает ошибки.	Упражнение или отдельные его элементы выполнены не правильно, студент допускает грубые ошибки	Студент не может выполнить упражнение

Примерные тестовые задания итогового контроля

1 курс, вариант № 1

1. Какая часть занятия наиболее интенсивна по физической нагрузке?
 - А) разминка
 - Б) заключительная
 - В) вводная
 - Г) основная
2. Какова нормальная продолжительность сна студента?
 - А) 3,5 часа
 - Б) 6-8 часов
 - В) 8-10 часов
 - Г) 10-12 часов
3. Оптимальное количество принятия водных процедур в течение дня
 - А) один раз
 - Б) два раза
 - В) пять раз
 - Г) десять раз
4. Каков оптимальный промежуток времени между приемом пищи и началом занятий?
 - А) 30-40 минут
 - Б) 2-2,5 часа
 - В) 3-4 часа
 - Г) не зависит
5. Какова регулярность закаливающих процедур?
 - А) раз в неделю
 - Б) каждый день
 - В) 3 раза в неделю
 - Г) раз в месяц
6. Какой тест оценивает физическое качество «ловкость»?
 - А) гимнастика
 - Б) легкая атлетика
 - В) спортивные игры
 - Г) лыжные гонки.
7. Что включает в себя понятие «физическое развитие человека»
 - А) показатели силы, быстроты, выносливости;
 - Б) показатели веса, роста, жизненной емкости легких и другие антропометрические данные;
 - В) показатели спортивных результатов.
8. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?
 - А) по частоте дыхания;
 - Б) по частоте сердечно-сосудистых сокращений;
 - В) по объёму выполненной работы.
9. Какое физическое качество формируется при беге на длинные дистанции?
 - А) сила
 - Б) быстрота
 - В) выносливость
 - Г) гибкость

10. Что является основной формой физического воспитания в вузе?
- А) утренняя гимнастика
 - Б) учебное занятие
 - В) самостоятельное занятие
 - Г) производственная гимнастика
11. Количество игроков на площадке во время игры в мини-футбол в составе одной команды?
- А) четверо
 - Б) пятеро
 - В) шестеро
 - Г) семеро
12. В каком городе проводились XXX летние Олимпийские игры 2012 года?
- А) Париж
 - Б) Лондон
 - В) Афины
 - Г) Пекин
13. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки в баскетболе?
- А) Не менее 1 м.
 - Б) Не менее 1,5 м.
 - В) Не менее 2 м.
14. Что не является ошибкой при приеме мяча двумя руками сверху?
- А) прием на выставленные вперед большие пальцы рук;
 - Б) прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу;
 - В) прием на все пальцы рук.
15. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
- А) одно;
 - Б) два;
 - В) три.
16. Часто при не правильном приеме мяча двумя руками сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
- а) охлаждать поврежденный сустав;
 - б) согревать поврежденный сустав;
 - в) обратиться к врачу.
17. Какой подачи не существует?
- а) одной рукой снизу;
 - б) двумя руками снизу;
 - в) верхней прямой;
 - г) боковой.
18. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
- а) допускается;
 - б) не допускается;
 - в) допускается с согласия команды соперника.
19. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из...
- а) двух партий;

- б) трех партий;
 - в) пяти партий
20. До скольких очков ведется счет в решающей (5-й) партии?
- а) До 15 очков;
 - б) До 20 очков;
 - в) До 25 очков

Инструкция выполнения тестовых заданий:

- задание выполняется самостоятельно
- необходимо выбрать один правильный ответ
- продолжительность выполнения тестовых заданий составляет 15 минут
- «стоимость» правильного ответа на один вопрос 1 балл
- максимальное количество баллов – 20
- минимальное количество баллов - 10
- нумерация тестовых заданий и вариантов ответов к ним может быть изменена.
- заполните в бланке для ответов свою фамилию, имя и группу, в которой учитесь.
- «отлично» – 18-20 правильных ответов;
- «хорошо» – 14-17 правильных ответов;
- «удовлетворительно» – 10-13 правильных ответов;
- «неудовлетворительно» – менее 10 правильных ответов

Примерная тематика вопросов итоговой формы контроля

1. Какое понятие является более широким «физическая культура» или «физическое воспитание и почему?
2. Дайте характеристику основным компонентам физической культуры.
3. Дайте краткую характеристику физических качеств.
4. Классификация физических упражнений.
5. Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?
6. Перечислите и дайте краткую характеристику физическим качествам.
7. Что такое ЗОЖ, его составляющие?
8. Перечислите и дайте краткую характеристику факторам, влияющим на здоровье.
9. Дайте определение понятиям «спорт», «массовый спорт», «спорт высших достижений», «любительский спорт», «профессиональный спорт».
10. Охарактеризуйте виды спорта, преимущественно развивающие (на выбор) выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость.
11. Перечислите основные понятия и термины физической культуры и спорта
12. Перечислите основные технические приемы игры в волейбол.
13. Дайте краткую характеристику формам самостоятельной работы
14. Дайте краткую характеристику пробам для оценки функциональной подготовленности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
15. Дайте определение понятию «ППФП», ее цели и задачи.