

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

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой-разработчиком
В.В. Абрамова
« 6 » 09 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

Б1.О.04 Физическая культура

на 2024/2025 учебный год

Направление

5.42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Профиль

Общий

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная

ГОД НАБОРА 2022

Разработчик: ст. преп.

Черныш /Черниченко И.П.
« 6 » 09 2024 г.

Тирасполь 2024 г.

1. Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине *Физическая культура*.

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

Категория универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-1УК-6.1 Планирует и контролирует собственное время. ИД-2УК-6.2 Формулирует цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. ИД-3УК-6.3 Реализует собственную деятельность с учетом личностных возможностей и/или требований рынка труда.
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека. ИД-2УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Текущая аттестация			
№1	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	УК-7	Опрос
№2	Спортивно-техническая подготовка бакалавра	УК-7	Контрольные упражнения
№3	Общая физическая подготовка бакалавра	УК-7	Тестирование
№4	Теоретический раздел		Анализ суждений студентов на лекциях; задания для самостоятельного выполнения
Промежуточная аттестация			
	Зачет	УК-6, УК-7	Вопросы к зачету

Оценочные средства, применяемые при анализе суждений студентов в проблемных и диалоговых ситуациях на лекционных занятиях по дисциплине «Физическая культура»:

а) Вопросы: лекции «Основы здорового образа жизни студента: окружающая среда, наследственность, режим дня, организация сна, двигательная активность», лекция «Система подготовки в физическом воспитании: методические принципы ФВ, средства и методы Ф.» «Подготовки в ФВ: общая физическая, специальная физическая, спортивная, ППФП. Интенсивность физических нагрузок». Энергозатраты при физических нагрузках»; «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов», «Понятие о ППФП, факторы, определяющие содержание ППФП».

б) Шкала оценивания суждений студентов:

«Отлично» ставится студенту, проявившему высокий уровень знаний теории и методики детско-юношеского спорта. В ответе студентов проявляется: во-первых, знание основных теоретических положений; во-вторых, самостоятельность суждений и личных оценок; в-третьих, умение аргументировать свои суждения. При анализе ситуаций проявляется умение подходить с позиций «общего», видеть в конкретных ситуациях ведущие характеристики; студент владеет логикой – прежде всего, анализирует (излагает) сущностные характеристики процесса спортивной подготовки, а затем – вариативность и особенности их проявления, зависящие от конкретных ситуаций и вида спорта.

«Хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе некоторые неточности.

«Удовлетворительно» – выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении материала, но при этом он может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации.

«Неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания изучаемого вопроса, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

***Перечень заданий для самостоятельного выполнения
по дисциплине «Физическая культура»***

1. Выполнить конспект по лекционным занятиям: «Основы здорового образа жизни студента: окружающая среда, наследственность, режим дня, организация сна, двигательная активность», лекция «Система подготовки в физическом воспитании: методические принципы ФВ, средства и методы Ф.» «Подготовки в ФВ: общая физическая, специальная физическая, спортивная, ППФП. Интенсивность физических нагрузок». Энергозатраты при физических нагрузках»; «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов», «Понятие о ППФП, факторы, определяющие содержание ППФП».

2. Выполнять регулярно комплексы физических упражнений: комплекс для развития силы мышц верхнего плечевого пояса, комплекс для развития силы мышц пояса нижних конечностей, комплекс для развития силы мышц брюшного пресса и спины, комплекс упражнения для развития гибкости. Равномерный бег (кросс) до 3 км.

Критерии оценки:

«Отлично» ставится студенту, выполнившему все требования задания и показавшему при этом высокий уровень знаний и физической подготовленности

«Хорошо» выставляется студенту, если он выполнил задание с небольшими неточностями, незначительными ошибками или не в полном объеме. При этом он знает материал, умеет применять полученные знания на практике.

«Удовлетворительно» – выставляется студенту, выполнившему задание со значительными ошибками и/или неточностями, не в полном объеме. Студент демонстрирует фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении материала.

«Неудовлетворительно» выставляется студенту, не выполнившему задание, сделавшему его неправильно, не полностью. Студент не знает большей части изучаемого вопроса, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий.

Оценочные средства для контроля спортивно-технической подготовки (СТП)

Содержание спортивно-технического тестирования студентов

Упражнения	Курс	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Баскетбол											
Обводка вокруг области штрафного круга в обе стороны с броском в корзину (сек.)	III	10,3	10,8	11,5	12,0	12,4	11,3	11,8	12,5	13,0	13,4
Броски со средней дистанции 4-5м, кол-во попаданий из 10 бросков	III	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1

Двусторонняя игра	III	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи									
Волейбол											
Передача в парах через сетку в движении	III	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4
Подача любым способом, в заданную зону (кол-во попаданий в площадку из 10 подач)	III	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
Двусторонняя игра	III	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи									
Футбол											
Удары по мячу на точность с 3 точек различного расстояния (кол-во попаданий) по 3 удара	III	9	8	6	5	4					
Двусторонняя игра	III	Оценка рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи									

Оценочные средства для контроля общей физической подготовки

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Юноши						
	Челночный бег 4х10 м (с)	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5
	6-минутный бег, (м) или 12 минутный тест Купера (м)	1500 2600	1350 2400	1200 2200	1100 2000	1000 1800
	Бег 1000м (мин., сек.)	3.20,0	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0
	Наклон вперед из положения стоя	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцам и рук	касание голеностопн ого сустава пальцами рук	Касание середины голени
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	500	480	450	430	400
	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (кол-во раз)	15	12	10	7	5
	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	50	40	35	33	30
	Приседание на одной ноге, с опорой о стену (кол-во раз)	15	12	10	8	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке, кол-во раз	40	30	20	15	10
	В висе на гимнастической стенке поднимание ног до угла 90° за 30 сек., (кол-во раз).	16	14	12	10	8
	Силой переворот в упор на перекладине, кол-во раз	8	5	3	2	1
	Прыжки через скакалку за 1 минуту, кол-во раз.	140	130	120	110	100
	И. п. – стойка, руки вверх. 1. – наклон вперед. 2. – и.п. За 30 сек, кол-во раз.	30	28	26	24	22
	И.п. – упор присев. Выпрыгивание вверх, за 30 сек., кол-во раз.	18	16	14	12	10
	Бег с высоким подниманием бедра на месте за 10 сек, кол-во раз.	36	34	32	30	28
	В висе на гимнастической стенке удержание ног под углом 90°, сек.	10	8	6	4	2
	И.п. – основная стойка. 1.– упор присев; 2. – упор лежа; 3. – упор присев; 4. – выпрыгивание вверх; 5. – упор присев. 6. – и.п. За 1 минуту, кол-во раз.	15	13	11	10	8
	На скамейке, лежа на бедрах, руки за головой, опускание и поднимание туловища, за 30 сек., кол-во раз	17	15	13	11	9
	Упор лежа на полу на согнутых руках – удержание, сек.	50	40	35	30	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, кол-во раз	15	12	9	7	5

Девушки						
	Челночный бег 4х10 м (с)	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5
	6-минутный бег, (м) или 12 минутный тест Купера (м)	1300 2200	1200 2000	1000 1800	900 1600	800 1400
	Бег 500м (с)	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	360	340	320	310	300
	Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцам и рук	касание голеностопа сустава пальцами рук	Касание середин ы голени
	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)	140	130	120	110	100
	Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке (кол-во раз)	20	17	14	11	8
	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на скамейке (кол-во раз)	20	19	15	12	11
	Опускание и поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 30 секунд (кол-во раз)	32	30	28	25	20
	И.п. – основная стойка. 1. – упор присев; 2. – упор лежа; 3. – упор присев; 4. – прыжок вверх; 5. – упор присев. За 1 минуту, кол-во раз	12	11	10	8	6
	На скамейке, лежа на бедрах, руки за головой, опускание и поднимание туловища за 30 сек., кол-во раз.	15	13	11	9	7
	Прыжки через скакалку, за 1 минуту, кол-во раз.	140	130	120	110	100
	И. п. – стойка, руки вверх. 1. – наклон вперед. 2. – и.п. За 30 сек, кол-во раз	28	26	24	22	20
	И.п. - упор присев. Выпрыгивание вверх, за 30 сек, кол-во раз	16	14	12	10	8
	Бег с высоким подниманием бедра на месте за 10 сек, кол-во раз	34	32	30	28	26
	В висе на гимнастической стенке поднимание ног до угла 90° за 30 сек., кол-во раз	14	12	10	8	6
	Приседание на одной ноге с опорой, кол-во раз	12	10	8	6	4
	В висе на гимнастической стенке удержание ног под углом 90°, сек	10	9	8	7	5

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Физическая культура»

1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Спорт в высшем учебном заведении, разновидности занятий и их организационная основа.
3. Спорт в свободное время студентов и студенческие спортивные соревнования.
4. Основные мотивационные варианты занятий различными оздоровительными системами и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
5. Виды спорта разностороннего комплексного воздействия на организм занимающихся.
6. Содержание, формы, особенности самостоятельных занятий.
7. Мотивация и организация занятий физическими упражнениями.
8. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
9. Объем и интенсивность физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
10. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма. Тесты.
11. Гигиена самостоятельных занятий и профилактика травматизма.
12. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Цель и задачи.
13. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание, виды и периодичность.
14. Педагогический контроль, его содержание и виды.
15. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
16. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
17. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
18. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
19. Место ППФП в системе физического воспитания.
20. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
21. Организация, формы ППФП в вузе и методика подбора средств ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
22. Влияние условий и характер труда на содержание ППФП выпускников данного факультета и института.
23. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи.
24. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
25. Методические основы и методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
26. Физическая культура и спорт вне рабочее время.
27. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Примерные критерии оценивания знаний на зачете:

«Зачтено» – студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает, и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» – выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.