

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

Факультет "Физическая культура и спорт"
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 / Черба Т.И.

"27"  2024 г.

Фонд оценочных средств

Физическая культура

Специальность
3.36.05.01 «Ветеринария»

Специализация
«Лечебное дело»

Квалификация выпускника
«Ветеринарный врач»

Форма обучения
очная

2022 ГОД НАБОРА

Разработал: ст. преподаватель

 /Мазур В.В.

"21"  2024 г.

Тирасполь 2022 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 здоровьесбережение)	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 здоровьесбережение)	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 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 3x10 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: поднятие 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 12 минутный тест Купера (м)	1500 2600	1350 2400	1200 2200	1100 2000	1000 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 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»

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

методы развития физических качеств.

10. Основы спортивной подготовки (направления, формирование спортивной формы, периодизация, требования к тренировке).

11. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

12. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование).

13. Причины спортивного травматизма.

14. Характеристика соревновательной деятельности (типы спорта, спортивная классификация, порядок подготовки соревнования, основные разделы составления «Положения о проведении соревнований»).

15. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.

16. Требования к занятиям физкультуры, его структура и организация.

17. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста.

18. Подготовка спортивной документации и способы проведения соревнований.

19. Основные положения методики закаливания.

Требования к зачету по дисциплине

«Физическая культура»

1. Необходимый минимум для получения итоговой формы контроля – 50 баллов в каждом семестре.

2. 100% посещение занятий (2 балла за каждое занятие), сдача всех видов тестирования, активность на занятии.

3. Каждое пропущенное без уважительной причины занятие подлежит обязательной отработке.

4. Отработка пропущенных занятий по истечении двухнедельного срока, согласно Положению « О платных услугах» №1133-од от 30 октября 2009 года пункт 13 получают 34 балла.

5. Оценивание временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, по результатам сдачи теоретического раздела (реферативная форма, ответы на контрольные вопросы).

Итоговый тест к зачету

Выберите только один правильный ответ

1. Что понимается под термином «физическая культура»?

Тип вопроса: **Одиночный выбор**

- 1 совокупность видов спорта
- 2 вид досуга
- 3 сфера деятельности, направленная на развитие физических способностей человека

2. Какая основная цель занятий физической культурой?

Тип вопроса: **Одиночный выбор**

- 1 увеличение мышечной массы
- 2 формирование и укрепление здоровья
- 3 подготовка к соревнованиям

3. Какой раздел физической культуры направлен на развитие выносливости и силы?

Тип вопроса: **Одиночный выбор**

- 1 лечебная физкультура
- 2 спортивная подготовка
- 3 общая физическая подготовка

4. Сколько частей включает стандартное занятие по физической культуре?

Тип вопроса: **Одиночный выбор**

- 1 1
- 2 2
- 3 3

5. Что такое разминка?

Тип вопроса: **Одиночный выбор**

- 1 основная часть тренировки
- 2 заключительное упражнение
- 3 подготовка организма к физической нагрузке

6. Что такое "аэробные упражнения"?

Тип вопроса: **Одиночный выбор**

- 1 упражнения с высоким темпом без участия кислорода
- 2 упражнения с участием кислорода
- 3 упражнения для гибкости

7. Какая частота сердечных сокращений считается нормальной в покое у взрослого человека?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 60–80 ударов в минуту
- 2 100–120
- 3 30–50

8. Какое из качеств не относится к основным физическим качествам?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 сила
- 2 гибкость
- 3 интеллект

9. Какой вид спорта является игровым?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 легкая атлетика
- 2 плавание
- 3 баскетбол

10. Что входит в структуру здорового образа жизни (ЗОЖ)?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 курение и алкоголь
- 2 сбалансированное питание, движение, режим дня
- 3 употребление энергетиков

11. Какая из тренировок лучше всего развивает выносливость?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 короткий спринт
- 2 подтягивания
- 3 бег на длинную дистанцию

12. Что означает термин «ЛФК»?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 легкая физическая культура
- 2 лечебная физическая культура
- 3 лимит физической координации

13. Какой вид спорта развивает быстроту реакции?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 шахматы
- 2 настольный теннис
- 3 ходьба

14. Что из перечисленного помогает улучшить координацию движений?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 силовые тренировки
- 2 прыжки через скакалку, упражнения на равновесие
- 3 пресс

15. Что такое закаливание?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 употребление витаминов
- 2 процесс повышения устойчивости организма к холоду
- 3 употребление горячих напитков

16. Какой элемент не является частью основного физкультурного занятия?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 психологическая диагностика
- 2 основная часть
- 3 заключительная часть

17. Что такое силовые упражнения?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 упражнения на растяжку
- 2 упражнения, развивающие мышечную силу
- 3 упражнения для дыхания

18. Как влияет регулярная физическая активность на здоровье?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 повышает уровень стресса
- 2 ухудшает иммунитет
- 3 улучшает общее физическое и психоэмоциональное состояние

19. Что способствует профилактике сколиоза?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 работа за компьютером без перерыва
- 2 спортивная гимнастика, плавание, правильная осанка
- 3 тяжелая физическая работа

20. Сколько раз в неделю рекомендуются умеренные физические нагрузки для поддержания здоровья (по ВОЗ)?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 1 раз
- 2 2 раза
- 3 не менее 3–5 раз