

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

УТВЕРЖДАЮ

Зав. каф. спортивных игр

Романюк М.Н.

Протокол № 1 «28» 08 2022

Фонд оценочных средств

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Наименование

1.05.03.02 «География»

Профиль подготовки

«Геоморфология»

«Физическая география и ландшафтоведение»

«Региональная политика и территориальное проектирование»

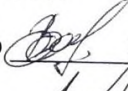
Квалификация

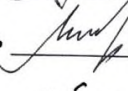
Бакалавр

Форма обучения

Очная

ГОД НАБОРА 2022

Разработал: преподаватель-стажер  Захаревич А.В.

Старший преподаватель  Мамков О.М.

«6» 08 2022

Фонд оценочных средств измерения уровня освоения студентами дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» 1.05.03.02 «География».

Фонд оценочных средств дисциплины включает в себя:

- критерии оценки знаний студента;
- критерии оценки физической подготовленности студент;
- обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов;
- критерии спортивно-технического тестирования студентов;
- критерии тестирования для оценки физических качеств студентов;
- контрольные вопросы к теоретическому разделу учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»;
- примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных и временно освобожденных от занятий физической культурой;
- тестовые задания для проверки остаточных знаний.

Критерии оценки знаний студента

Выставление оценок на экзамене осуществляется на основе принципов объективности, справедливости, всестороннего анализа уровня знаний студентов.

При выставлении оценки экзаменатор учитывает:

- знание фактического материала по программе, в том числе; знание обязательной литературы, современных публикаций по программе курса, а также истории науки;
- степень активности студента на семинарских занятиях;
- логику, структуру, стиль ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике, решить задачи;
- наличие пропусков занятий по неуважительным причинам.

Критерии оценки ответа студента				
Критерии	Оценка			
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Знание	Знания глубокие, всесторонние	Знание материала в пределах программы	Отмечены 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, однако 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 не достаточно 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 изучаемой дисциплины, 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

Критерии оценки физической подготовленности студента

Критерии	Оценка	
	Зачтено	Не зачтено
Сдача тестов	Средняя оценка тестов не менее 2 баллов	Средняя оценка тестов менее 2 баллов
Посещаемость	Высокая	Менее 75% по неуважительной причине
Активность на практических занятиях	Высокая активность на практических занятиях	Пассивность на практических занятиях

Оценочный рейтинг-контроль умений и навыка студентов 1 курса

Таблица 14

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Легкая атлетика:					
1. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)					
Мужчины:	500	480	450	430	400
Женщины :	360	340	320	310	300
2. Бег 1000 м. (мин. сек)	3.20,0	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0
Мужчины:					
Бег 500 м. (мин. сек)	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0
Женщины :					
3. Кросс по пересеченной местности – 3км. (ж, м) без учета времени	Бежал всю дистанцию	Прошел 500м.	Прошел 1000м.	Прошел 1500м.	Прошел 2000м.
Волейбол:					
4. Передача сверху двумя руками в парах на расстоянии 3-4 м. (кол-во непрерывных передач)	9	8	7	6	5
Мужчины:	8	7	6	5	4
Женщины :					
5. Подача любым способом (кол-во попаданий в площадку из 10 подач)	8	7	6	5	4
Мужчины:	7	6	5	4	3
Женщины:					
Баскетбол:					
6. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте за 1 мин. (кол-во раз, расстояние 3 м.)	50	45	40	35	30
Мужчины:	45	40	35	30	25
Женщины:	8	6	5	3	2

Женщины: 7. Штрафные броски (кол-во раз из 10 попыток)	6	5	4	2	1
Мужчины:	45	40	35	30	25
Женщины: Мини-футбол: 8. Жонглирование мячом, (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Гимнастика: 9. Приседание на одной ноге, с опорой о стену, кол-во раз (муж.) - Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз	140	130	120	110	100

Оценочный рейтинг – контроль умений и навыка студентов 2 курса

Таблица 15

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Легкая атлетика: 1. Челночный бег 4х10 м. (сек)					
Мужчины:	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5
Женщины:	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5
2. Марш-бросок			Без		
Мужчины (6 км.)	-	-	учета	-	-
Женщины (4 км.)	-	-	времени	-	-
Волейбол: 3. Передача снизу двумя руками в прах на расстоянии 5-6м., кол-во непрерывных передач					
Мужчины:	10	9	8	7	6
Женщин:	8	7	6	5	4
4. Передача в парах через сетку в движении вдоль сетки					
Мужчины:	10	9	8	7	6
Женщины:	8	7	6	5	4
Баскетбол: 5. Штрафные броски, кол-во попаданий из 10 бросков					
Мужчины:	9	7	5	3	2
	7	6	4	2	1

Женщины:					
6. Передача в движении в парах с броском по кольцу с 2-го шага, из 3-х попыток.	3	2	1	0	0
Мужчины:	3	2	1	0	0
Женщины:					
Мини-футбол:					
7. Удары по мячу ногой на точность по воротам, со штрафной линии (из 10 ударов кол-во попаданий).	8	7	6	5	4
Гимнастика:					
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке, кол-во раз (муж.)	40	30	20	15	10
- Сгибание и разгибание рук, в упоре сидя сзади на скамейке, кол-во раз (жен.)	20	19	15	12	11

Оценочный рейтинг – контроль умений и навыка студентов 3 курса

Таблица 16

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Легкая атлетика:					
1. Тройной прыжок в длину с разбега (см)					
Мужчины:	630	600	570	550	520
Женщины:	420	400	380	360	340
2. Эстафетный бег 4x100м. (сек)					
Мужчины:	54	56	60	62	64
Женщины:	63	65	67	69	70
3. тест Купера (м.)	2600	2400	2200	2000	1800
Мужчины (12 мин.)	1300	1200	1000	900	800
Женщины (6 мин.)					
Волейбол:					

4. Подача любым способом, в заданную зону (кол-во попаданий из 10 подач)	8	7	6	5	4
	7	6	5	4	3
Мужчины:					
Женщины:					
Баскетбол:					
5. Броски со средней дистанции 4-5 м., кол-во попаданий из 10 бросков	6	5	4	3	2
	5	4	3	2	1
Мужчины:					
Женщины:					
Мини-футбол:	9	8	6	5	4
6. Удары по мячу на точность с 3 точек различного расстояния (кол-во попаданий) по 3 удара	15	12	10	7	5
Гимнастика:					
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, кол-во раз (муж.)	12	10	8	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)					

Итоговый балл формируется суммированием баллов за промежуточную аттестацию и баллов, набранных в семестре с аттестацией.

**Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине для направлений
без дифференциации зачета в системе зачтено/не зачтено**

Таблица 17

100-балльная система оценки	Традиционная двухбалльная система оценки
50-100 баллов	«зачтено»
менее 50 баллов	«не зачтено»

Примерные темы рефератов для студентов 1 курса

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, эндокринной).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
9. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.
10. Техника прыжков в длину с места и разбега способом «согнув ноги».
11. Баскетбол. Техника игры в нападении.
12. Баскетбол. Техника игры в защите.
13. Волейбол. Техника нападения.
14. Волейбол. Техника защиты.
15. Мини-футбол. Техника владения мячом.

Примерные темы рефератов для студентов 2 курса

1. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально – прикладной, спортивной подготовки студентов.
2. Контроль за эффективностью учебно-тренировочных занятий. Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
3. Социально – биологические основы физической культуры.
4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
6. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
7. Техника бега на средние и длинные дистанции.
8. Техника прыжков в длину с места, тройного прыжка с разбега.
9. Баскетбол. Тактика игры в нападении.
10. Баскетбол. Тактика игры в защите.
11. Волейбол. Тактика игры углом вперед и углом назад.
12. Мини-футбол. Тактика игры.

Примерные темы рефератов для студентов 3 курса

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешком в сочетании с бегом, на велосипеде и др.).
2. Значение физической подготовленности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. Тестирование физической подготовленности студентов.
3. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

4. Правила организации и проведение соревнований по кроссу, бегу на средние и длинные дистанции, тройного прыжка.

5. Внешние признаки утомления, проявляющихся во время занятий физической культурой. Средства и методы мышечной релаксации.

6. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта.

7. ППФП студентов – будущих педагогов.

8. ППФП студентов – будущих программистов.

9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

10. Функции дыхания. Рекомендации по дыханию при беге на средние, длинные дистанции, кросса и марш-броска.

11 Общие требования техники безопасности при проведении занятий на дорожках стадиона, баскетбольных, волейбольных и футбольных площадках

12. Профилактика вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями и спортом

13. Выберите одно из предлагаемых игровых действий, опишите его технику и выполните это действие (бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, удар по неподвижному футбольному мячу с разбега, прямая подача волейбольного мяча, тактические схемы углом вперед и углом назад в волейболе, быстрый прорыв в баскетболе.

Обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов I-3 курсов

Таблица 21

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
(девушки)					
1. Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	18,0	19,0
2. Бег 2000м (мин, сек):					
вес до 70 кг.	10.15,0	10.50,0	11.15,0	11.50,0	12.15,0
вес более 70 кг.	10.35,0	11.20,0	11.55,0	12.40,0	13.15,0
3.Поднимание и опускание туловища (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4.Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160
(юноши)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
1. Бег 100м (сек)	250	240	230	220	210
2. Прыжок в длину с места (см)					
3. Подтягивание (кол-во раз):	15	12	9	7	5
вес до 85 кг.	12	10	7	4	2
вес более 85 кг.					
4. Бег 3000м. (мин., сек):	12.00,0	12.35,0	13.10,0	13.50,0	14.00,0
вес до 85 кг.	12.30,0	13.10,0	13.50,0	14.40,0	15.30,0
вес более 85 кг					

Оценка физической подготовленности студентов I курса

Баллы	5	4	3	2	1
	Среднеарифметическая сумма очков				
	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз. В конце учебного года, как определяющий физическую активность студента и сдвиг в уровне физической подготовленности за учебный год.

**Примерная тематика рефератов
для студентов, освобожденных и временно освобожденных от
занятий физической культурой**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Важные процессы жизнедеятельности организма (движение, питание, сон).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
8. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.
9. Правила эстафетного бега.
10. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
11. Баскетбол. Правила игры.
12. Волейбол. Правила игры.
13. Футбол. Правила игры.
14. Бадминтон. Правила игры.

Тестовые задания для проверки остаточных знаний

1. Под физической культурой понимается:
 - А) часть культуры общества и человека;
 - Б) процесс развития физических способностей;
 - В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Абсолютная сила – это:

- А) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
- Б) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека
- В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление
- Г) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц

4. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 11 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

5. К циклическим видам спорта относятся...:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

6. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 776 год до н.э.;
- Б) 1861 год;
- В) 1896 год;
- Г) 1869 год.

7. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ;
- Б) НБА;
- В) МОК;
- Г) УЕФА.

8. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

9. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А) 42 км195 м;
- Б) 32 км195 м;
- В) 50 км195 м;
- Г) 195 км.

10. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- А) Жан Жак Руссо;
- Б) Хуан Антонио Самаранч;
- В) Пьер де Кубертен;
- Г) Ян Амос Каменский.

11. Что такое адаптация?

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- В) процесс восстановления;
- Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

12. Основное средство физического воспитания

- А) физические упражнения
- Б) оздоровительные силы природы
- В) гигиенические факторы
- Г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры

13. Сила – это:

- А) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
- Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
- Г) способность человека проявлять большие мышечные усилия

14. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

- А) основная, подготовительная, специальная;
- б) основная, специальная, лечебная;
- в) подготовительная, основная, спортивная;
- г) спортивная, специальная, подготовительная.

15) Физическими качествами человека являются (укажите 3 правильных ответа):

- А) сила;
- Б) внимательность;
- В) ловкость;
- Г) уравновешенность;
- Д) выносливость.

16. Величина мышечных усилий определяется с помощью:

- А) штангенциркуля;
- Б) кистевого динамометра;
- В) спирометра;
- Г) барометра.

17. Наиболее удобной формой самоконтроля является:

- А) медицинская карта;
- Б) дневник самоконтроля;
- В) индивидуальная карта;
- Г) дневник тренировок.

18. Выносливость – это способность:

- А) человека выполнять упражнение с максимальным усилием;
- Б) организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды;
- В) организма быстро восстанавливаться после физических упражнений;
- Г) организма противостоять утомлению;

19. Быстрота – это способность человека выполнять:

- а) движения с минимальным усилием;
- б) движения с максимальной амплитудой;
- в) движения в минимальный промежуток времени;
- г) движения в максимальный промежуток времени.

20. Гибкость – это способность человека выполнять:

- а) движения с максимальной скоростью;
- б) движения с максимальным усилием;
- в) сложнокоординационные движения;
- г) движения с большой амплитудой.

Составитель: Мамков О.М.