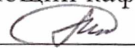


Государственное образовательное учреждение  
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

доц.  /Черба Т.И.

Протокол № 2 " 22 " 09 2023г.

**Фонд оценочных средств**  
по дисциплине

**Б1. О.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление  
7.45.03.02 ЛИНГВИСТИКА

Профиль

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

✓ Теория и методика преподавания иностранных языков и культур  
(Французский и английский языки)

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

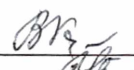
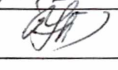
Теория и методика преподавания иностранных языков и культур  
(Английский и французский языки)

Квалификация  
бакалавр

Форма обучения  
очная

ГОД НАБОРА 2021

Разработал: ст. преп.  
ст. преп

 / Гилко В.Н.  
 / Твердохлебова Л.И.  
"        "        20        г.

### Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине.

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

| Категория компетенций                                            | Код и наименование                                                                                                                            | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.              |
|                                                                  |                                                                                                                                               | ИД-2 <sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

Условием для получения допуска обучающихся к зачетным упражнениям является регулярность посещения (100%) учебных занятий и активность на занятиях. Для получения зачёта обучающийся должен выполнить все виды тестирования.

Обучающиеся, временно освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам устного опроса или написания и защиты реферативной работы.

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

| основного учебного отделения (3-6 семестры) |                                                            |                |      |      |      |      |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------|------|------|------|------|
| №<br>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                                    | 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<br>12 минутный тест Купера (м)                                                 | 1300<br>2200 | 1200<br>2000 | 1000<br>1800 | 900<br>1600 | 800<br>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 на спине, руки за головой за 30 секунд (кол-во раз) | 32           | 30           | 28           | 25          | 20          |

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

| тестирование по волейболу<br>студентов основного учебного отделения (5-6 семестры) |                                                                                                        |        |                                                                  |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| №<br>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      | 10                                                               | 9 | 8 | 7 | 6 |
|                                                                                    |                                                                                                        | Ж      | 8                                                                | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 2                                                                                  | Подача мяча любым способом с любой точки лицевой линии в заданную зону ( кол-во попаданий из 10 подач) | М      | 8                                                                | 7 | 6 | 5 | 4 |
|                                                                                    |                                                                                                        | Ж      |                                                                  |   |   |   |   |
| 3                                                                                  | Двусторонняя игра                                                                                      | М<br>Ж | Оценка технико-тактических действий.<br>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 –<br>18,5    | 18,1–17,8          | 17,7 –17,0           | 16,9 –<br>16,0     | 15,9 и <       |
| Тест на силовую выносливость: поднятие 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,<br>12.17,0 | 12.16,0<br>11.37,0 | 11.36,0 –<br>11.07.0 | 11.06,0<br>10.37,0 | 10.36,0 и<br>< |

| Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).   | 150–159            | 160–169           | 170– 179            | 180 – 189           | 190 и >        |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|---------------------|---------------------|----------------|
| <b>Юноши</b>                                                               |                    |                   |                     |                     |                |
| 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<br>13.46,0 | 13,45–<br>13.11,0 | 13.00,0–<br>12.31.0 | 12.30,0–<br>12.01.0 | 12.00,0<br>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   |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>1-2 КУРС</b> | 3,0 | 2,5 | 2,0 | 1,5 | 1,0 |
| <b>3 КУРС</b>   | 3,5 | 3,0 | 2,5 | 2,0 | 1,5 |

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

| Балл                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |                                                                                        |                                                                                                              |                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 5                                                                                                                                                                                                        | 4                                                                                                                                        | 3                                                                                      | 2                                                                                                            | 1                                                                           |
| Упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно, легко, свободно, уверенно. Студент может объяснить и продемонстрировать упражнение, определить и исправить ошибки допущенные другим студентом | Упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно с соблюдением всех требований, но допущены незначительные ошибки в выполнении. | Студент затрудняется выполнить упражнение, не уверен в себе, скован, допускает ошибки. | Упражнение или отдельные его элементы выполнены не правильно, студент допускает грубые ошибки при выполнении | Студент не может выполнить упражнение, но выполняет его отдельные элементы. |

## Примерные тестовые задания итогового контроля

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

**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

### 3 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. Какое физическое качество формируется при беге на длинные дистанции?

- А) сила
- Б) быстрота
- В) выносливость
- Г) гибкость

8. Что является основной формой физического воспитания в вузе?

- А) утренняя гимнастика
- Б) учебное занятие
- В) самостоятельное занятие
- Г) производственная гимнастика

9. Количество игроков на площадке во время игры в мини-футбол в составе одной команды?

- А) четверо
- Б) пятеро
- В) шестеро
- Г) семеро

10. В каком городе проводились XXX летние Олимпийские игры 2012 года?

- А) Париж
- Б) Лондон
- В) Афины
- Г) Пекин

11. На каком расстоянии от игрока, бросающего мяч, должны находиться другие игроки?

- а) Не менее 1 м.
- б) Не менее 1,5 м.
- в) Не менее 2 м.

12. 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.

13. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) двумя руками сверху;
- б) двумя руками снизу;
- в) одной рукой снизу.

14. 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.

15. Какой подачи не существует?

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) боковой.

16. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх...

- а) одной ногой;
- б) двумя ногами.

17. Какие действия или термины относятся к волейболу? 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) вне игры, 8) блок, 9) партия, 10) штрафного удара.

а) 1,3,6,8,9;

б) 1,2,5,7,10;

в) 2,4,5,6,8.

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 (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков;

б) До 20 очков;

в) До 25 очков

#### **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 объеме 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 объеме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объеме 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).