

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

Кафедра Спортивные игры

УТВЕРЖДАЮ

Зав. каф. спортивных игр
 / Романюк М.Н.

Протокол № 1 « 30 » 08 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.О.04 «Физическая культура»

Направление подготовки Направление

05.03.02 «География»

Профили

«Геоморфология», «Региональная политика и территориальное проектирование» «Физическая география и ландшафтоведение»

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная

ГОД НАБОРА 2022

Старший преподаватель



Разработали:

Мамков О.М.

Тирасполь 2024 год

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине Б1.О.04 «Физическая культура и спорт»

1. В результате изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности по-казателей физического развития и физической под-готовленности. ИД УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физиче-ских упражнений с учетом их воздействия на функ-циональные и двигательные возможности, адапта-ционные ресурсы организма и на укрепление здоро-вья

2. Программа оценивания контролируемой компетенции

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Легкая атлетика	УК-7	Практические тесты. Реферат.
2	Волейбол	УК-7	Практические тесты. Реферат.
Промежуточная аттестация		УК-7	Контрольные вопросы

Примерный перечень оценочных средств

- 1) Практические тесты для определения физической подготовленности студентов 1 курса

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):	10.15,0	10.50,0	11.15,0	11.50,0	12.15,0
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)					
1. Бег 100м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Подтягивание (кол-во раз):					
вес до 85 кг.	15	12	9	7	5
вес более 85 кг.	12	10	7	4	2
4. Бег 3000м. (мин., сек):	12.00,0	12.35,0	13.10,0	13.50,0	14.00,0

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.

2) 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. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
5. 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.). Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
7. Физические упражнения и их классификация. Нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений.
8. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально – прикладной, спортивной подготовки студентов.
9. Контроль за эффективностью учебно-тренировочных занятий. Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
10. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
11. Значение физической подготовленности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. Тестирование физической подготовленности студентов.
12. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
13. Внешние признаки утомления, проявляющихся во время занятий физической культурой. Средства и методы мышечной релаксации.
14. ППФП студентов Естественно географического факультета
15. Профилактика вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями и спортом.

3) Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Основные терминологические понятия физической культуры;
2. Периоды становления и значение физической культуры в жизни народов;
3. Физическая культура, спорт и туризм в формировании личности, гражданина, профессионала
4. Организм человека как биосистема (кровеносная система, нервная система, эндокринная система, функции дыхания, система пищеварения)
5. Роль физической культуры в повышении работоспособности и улучшении качества жизни.
6. Здоровье и двигательная активность человека.
7. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий

физическими упражнениями.

8. Спорт в высшем учебном заведении, разновидности занятий и их организационная основа.

9. Спорт в свободное время студентов и студенческие спортивные соревнования.

10. Основные мотивационные варианты занятий различными оздоровительными системами и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.

11. Виды спорта разностороннего комплексного воздействия на организм занимающихся.

12. Содержание, формы, особенности самостоятельных занятий.

13. Мотивация и организация занятий физическими упражнениями.

14. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

15. Гигиена самостоятельных занятий и профилактика травматизма.

16. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

17. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

18. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи.

19 Физическая культура и спорт вне рабочее время.

20. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Критерии оценки

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

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

Составители:



доцент, Мамков О.М.