

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. Шевченко

Факультет «Физическая культура и спорт»

Кафедра «Физическое воспитание»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
доц.  /Черба Т.И.

"20" сентября 2018 г.

Фонд оценочных средств

по дисциплине Б.1Б22. Физическая культура

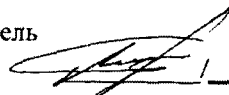
Направления подготовки: 35.03.07 «Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции»

Профиль подготовки: «Технология производства и переработки сельскохозяйственной
продукции»

Форма обучения: дневная

Год набора: 2016

Разработал: ст. преподаватель

 / Мазур В.В..

"27" сентября 2018 г.

Тирасполь 2018 г.

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине.

В результате изучения дисциплины "Физическая культура" у обучающихся должны быть сформированы следующие общекультурные компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценочные средства для рубежного контроля и рубежной аттестации

Тесты для оценки двигательных качеств для студентов основного учебного отделения
(5-6 семестры)

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**

5	4	3	2	1
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
Девушки						
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

**Примерные упражнения для оценки спортивно-технической
подготовки студентов по волейболу (5-6 семестры)**

№ 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 Ж	5 4	4 3	3 2	2 1	1 0
---	--	--------	--------	--------	--------	--------	--------

**Примерные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по
баскетболу (5-6 семестры)**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Обводка вокруг области штрафного круга в обе стороны с броском в корзину (сек.)	М	10.3	10.8	11.5	12.0	12.4
		Ж	11.3	11.8	12.5	13.0	13.4
2	Броски со средней дистанции 4-5м, кол-во попаданий из 10 бросков)	М	6	5	4	3	2
		Ж	5	4	3	2	1
3	Штрафные броски (количество попаданий из 10-ти попыток)	М	9	7	5	4	3
		Ж	7	6	5	3	2

**Примерные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по
футболу (5-6 семестры)**

№ п/ п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Удары по мячу на точность с 3 точек различного расстояния (кол-во попаданий) по 3 удара	М	9	8	6	5	4
2.	Передача мяча в парах на месте, расстояние 4-6м (кол-во раз за 1 мин.)	М	40	35	30	25	20
3	Жонглирование мячом (количество раз).	М	30	25	20	15	10

**Примерная тематика вопросов для собеседования по теоретическому
разделу дисциплины «Физическая культура» для временно освобожденных студентов(5-6
семестры)**

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.

Методические указания и материалы по видам занятий:

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал других учебных дисциплин (элективные курсы по физической культуре), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения. Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала.

Примерные темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий(5-6 семестры)

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. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
6. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.
7. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.

8. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.
9. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
10. Занятия физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
11. Психофизиологическое обоснование, формирование и профилактики вредных привычек. Заболевания, к которым приводят вредные привычки.
12. Изменения в организме женщины во время беременности. Особенности двигательного режима, режима дня, питания и гигиены беременной женщины.
13. Современные Олимпийские игры: особенности проведения, их значение в жизни современного общества.
14. Нетрадиционные системы физических упражнений развития и совершенствования физических и специальных качеств.
15. Оздоровительный бег. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом
16. Оздоровительная ходьба. Понятие. Методики. Изменения в организме во время ходьбы и под влиянием многолетних занятий оздоровительной ходьбой.
17. Физическое качество сила. Понятие. Виды силы. Физиологические основы проявления силы. Тесты для определения силы. Занятие физическими упражнениями для развития силы.
18. Физическое качество выносливость. Понятие. Виды выносливости. Физиологические основы общей выносливости. Тесты для определения выносливости. Занятие физическими упражнениями для развития общей выносливости.
19. Физическое качество гибкость. Понятие. Виды гибкости. Анатомические и физиологические основы гибкости. Тесты для определения гибкости. Занятие физическими упражнениями для развития гибкости.
20. Физическое качество координация. Понятие. Виды координационных способностей. Физиологические основы проявления силы. Тесты для определения координации. Развитие координации с помощью физических упражнений.
21. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
22. Русские, молдавские, украинские национальные виды спорта и игры.
23. Волейбол. История развития и правила соревнований.
24. Баскетбол. История развития и правила соревнований.
25. Футбол. История развития и правила соревнований.

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.