

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко

**Факультет физической культуры и спорта
Кафедра «Спортивные игры»**

«Утверждаю»:

И.О.Заведующий кафедры

Спортивные игры

доцент М.В.Алексеева



Протокол № 2 от 24.09 2016г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По учебной дисциплине

Б1.Б.16 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление: 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки: «География»;

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр.

Форма обучения: заочная

Разработал:

Ст.преп. Чебан Т.Н.



Тирасполь, 2016

Фонд оценочных средств измерения уровня освоения студентами дисциплины «Физическая культура» 44.03.01 «Педагогическое образование»

Фонд оценочных средств дисциплины включает в себя:

- критерии оценки знаний студента;
- критерии оценки физической подготовленности студент;
- обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов III курсов;
- критерии спортивно-технического тестирования студентов;
- критерии тестирования для оценки физических качеств студентов;
- контрольные вопросы к теоретическому разделу учебной дисциплины «Физическая культура»;
- 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,	Допускает неточности в определении понятий, не в	Путает понятия, редко использует профессиональную терминологию	Затрудняется в определении основных понятий изучаемой

	корректно использует профессиональную терминологию	полном объеме использует профессиональную терминологию		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

Примерные темы рефератов для студентов

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.). Физическая культура в обеспечении здоровья.
7. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
8. Физические упражнения и их классификация. Нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений.
9. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально – прикладной, спортивной подготовки студентов.
10. Контроль за эффективностью учебно-тренировочных занятий. Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
11. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
12. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешком в сочетании с бегом, на велосипеде и др.).
13. Значение физической подготовленности для адаптации организма человека к

разнообразным условиям внешней среды. Тестирование физической подготовленности студентов.

14. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

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

16. ППФП студентов – будущих педагогов.

17. ППФП студентов – будущих программистов.

18. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

20

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

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. Объем и интенсивность физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

16. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма. Тесты.

17. Гигиена самостоятельных занятий и профилактика травматизма.

18. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Цель и задачи.

19. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание, виды и периодичность.

20. Педагогический контроль, его содержание и виды.

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

22. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

23. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб,

- упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности
24. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
 25. Место ППФП в системе физического воспитания.
 26. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
 27. Организация, формы ППФП в вузе и методика подбора средств ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
 28. Влияние условий и характер труда на содержание ППФП выпускников данного факультета и института
 29. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи.
 30. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
 31. Методические основы и методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
 - 32 Физическая культура и спорт вне рабочее время.
- 21
33. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов

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.