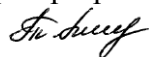


ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»
Рыбницкий филиал

Кафедра общенаучных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой разработчика

 Лозан Т.А.

протокол № 2 от «20» сентября 2021 г.

**Фонд оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура»**

Направление подготовки:

**6.44.03.05 «Педагогическое образование»; 6.44.03.01 «Педагогическое образование»;
2.09.03.04 «Программная инженерия»; 2.09.03.03 «Прикладная информатика».**

Профиль подготовки:

«Иностранный язык с дополнительным профилем «Иностранный язык»; «Изобразительное искусство»; «Информатика и информационные технологии в образовании»; «Разработка программно-информационных систем»; «Прикладная информатика в экономике».

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная

ГОД НАБОРА: 2019

Разработал:

ст. преподаватель  Шумилова И.Ф.

« 20 » сентября 2021г.

ПАСПОРТ
фонда оценочных средств
этапов формирования компетенций по дисциплине
«Физическая культура»

Владеть:

1. Основные сведения о дисциплине (модуле), практике

Общая трудоемкость дисциплины (модуля), практики составляет ____зачетных единиц (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	семестр V	семестр VI	всего
Общая трудоёмкость	36	36	72
Контактная работа:			
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)	36	36	72
Консультации			
Промежуточная аттестация (зачет)			
Самостоятельная работа: - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - написание доклада (Р); - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к рубежному контролю и т.п.)			
Вид итогового контроля (зачет)		зачет	

2. Требования к результатам обучения по дисциплине (модулю), прохождения практики, ГИА формы их контроля и виды оценочных средств

Процесс изучения дисциплины (модуля), прохождения практики, ГИА направлен на формирование следующих результатов обучения:

Направление подготовки «Педагогическое образование» профиль подготовки «Изобразительное искусство».

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), практике, ГИА характеризующие этапы формирования компетенций	Типы контроля	Виды оценочных средств по уровню сложности/шифр раздела в данном документе
УК-6	Определять свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели Создавать и достраивает индивидуальную траекторию саморазвития при получении профессионального образования	текущий	Практические задания

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), практике, ГИА характеризующие этапы формирования компетенций	Типы контроля	Виды оценочных средств по уровню сложности/шифр раздела в данном документе
УК-7	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	текущий	Практические задания

Направление подготовки «Педагогическое образование» профиль подготовки Иностранный язык (анг./нем.)».

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), практике, ГИА характеризующие этапы формирования компетенций	Типы контроля	Виды оценочных средств по уровню сложности/шифр раздела в данном документе
УК-6	Знать: особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности; основные научные школы психологии и управления; деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику самооценки; теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений. Уметь: определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач. Владеть: навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной деятельности; способами принятия решений на уровне собственной профессиональной деятельности; навыками планирования собственной профессиональной деятельности.	текущий	Практические задания
УК-7	Знать: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни. Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической	текущий	Практические задания

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), практике, ГИА характеризующие этапы формирования компетенций	Типы контроля	Виды оценочных средств по уровню сложности/шифр раздела в данном документе
	подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. Владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.		

Направление подготовки «Педагогическое образование» профиль подготовки «Информатика и информационные технологии в образовании»

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), практике, ГИА характеризующие этапы формирования компетенций	Типы контроля	Виды оценочных средств по уровню сложности/шифр раздела в данном документе
УК-6	Знать: сущность личности и индивидуальности, структуру личности и движущие силы ее развития. Уметь: выстраивать индивидуальную образовательную траекторию развития; анализировать эффективность, планировать свою профессионально-образовательную деятельность; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; применять разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания на основе принципов образования в течение всей жизни. Владеть: навыками эффективного целеполагания; приемами организации собственной познавательной деятельности; приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях.	текущий	Практические задания
УК-7	Знать: основы и правила здорового образа жизни; значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий. Уметь: вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с	текущий	Практические задания

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), практике, ГИА характеризующие этапы формирования компетенций	Типы контроля	Виды оценочных средств по уровню сложности/шифр раздела в данном документе
	различной направленностью. Владеть: навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.		

Направление подготовки «Программная инженерия» профиль подготовки «Разработка программно-информационных систем»

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), практике, ГИА характеризующие этапы формирования компетенций	Типы контроля	Виды оценочных средств по уровню сложности/шифр раздела в данном документе
УК-6	Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда. Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории. Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.	текущий	Практические задания
УК-7	Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	текущий	Практические задания

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), практике, ГИА характеризующие этапы формирования компетенций	Типы контроля	Виды оценочных средств по уровню сложности/шифр раздела в данном документе
УК-6	Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда. Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории. Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.	текущий	Практические задания
УК-7	Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	текущий	Практические задания

3. Программа оценивания контролируемой компетенции

Направление подготовки «Педагогическое образование» профиль подготовки «Изобразительное искусство»

Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций	Наименование оценочного средства
Текущая аттестация			
Раздел 1-9	ИД УК-6.1	Определяет свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели	Устный ответ, доклад
	ИД УК-6.2	Создает и достраивает индивидуальную траекторию саморазвития при получении профессионального образования	Практические задания
Раздел 1-9	ИД УК-7.1	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних	Устный ответ, доклад

	ИД УК-7.2	жизни. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Практические задания
	ИД УК-7.3	Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Практические задания
Промежуточная аттестация			
Раздел 1-9	ИД УК-6.1 ИД УК-6.2 ИД УК-6.3 ИД УК-7.1 ИД УК-7.2 ИД УК-7.3		собеседование (по вопросам к зачету)

Направление подготовки «Педагогическое образование» профиль подготовки «Информатика и информационные технологии в образовании»

Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций	Наименование оценочного средства
Текущая аттестация			
Раздел 1-9	ИД УК-6.1 ИД УК-6.2 ИД УК-6.3	Знает: сущность личности и индивидуальности, структуру личности и движущие силы ее развития. Умеет: выстраивать индивидуальную образовательную траекторию развития; анализировать эффективность, планировать свою профессионально-образовательную деятельность; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; применять разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания на основе принципов образования в течение всей жизни. Владеет: навыками эффективного целеполагания; приемами организации собственной познавательной деятельности; приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях.	Устный ответ, доклад Практические задания Практические задания

Раздел 1-9	ИД УК-7.1	Знает: основы и правила здорового образа жизни; значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.	Устный ответ, доклад
	ИД УК-7.2	Умеет: вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	Практические задания
	ИД УК-7.3	Владеет: навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.	Практические задания
Промежуточная аттестация			
Раздел 1-9	ИД УК-6.1 ИД УК-6.2 ИД УК-6.3 ИД УК-7.1 ИД УК-7.2 ИД УК-7.3		собеседование (по вопросам к зачету)

Для профиля подготовки «Разработка программно-информационных систем»

Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций	Наименование оценочного средства
Текущая аттестация			
Раздел 1-9	ИД УК-6.1	Знает: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда.	Устный ответ, доклад
	ИД УК-6.2	Умеет: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории.	Практические задания
	ИД УК-6.3	Владеет: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.	Практические задания

Раздел 1-9	ИД УК-7.1	Знает: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	Устный ответ, доклад
	ИД УК-7.2	Умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Практические задания
	ИД УК-7.3	Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Практические задания
Промежуточная аттестация			
Раздел 1-9	ИД УК-6.1 ИД УК-6.2 ИД УК-6.3 ИД УК-7.1 ИД УК-7.2 ИД УК-7.3		собеседование (по вопросам к зачету)

Направление подготовки «Прикладная информатика» профиль подготовки «Прикладная информатика в экономике».

Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций	Наименование оценочного средства
Текущая аттестация			
Раздел 1-9	ИД УК-6.1	Знает: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда.	Устный ответ, доклад
	ИД УК-6.2	Умеет: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории.	Практические задания
	ИД УК-6.3	Владеет: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.	Практические задания

Раздел 1-9	ИД УК-7.1	Знает: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Устный ответ, доклад
	ИД УК-7.2		Практические задания
	ИД УК-7.3		Практические задания
Промежуточная аттестация			
Раздел 1-9	ИД УК-6.1 ИД УК-6.2 ИД УК-6.3 ИД УК-7.1 ИД УК-7.2 ИД УК-7.3		собеседование
			(по вопросам к зачету)

1. Выбор контролируемых единиц (модули, разделы, темы рабочей программы дисциплины (практики) для текущей аттестации (при наличии) преподаватель определяет самостоятельно, каждый сопровождается комплектом оценочных средств.

2. В данной графе в обязательном порядке перечисляются оценочные средства промежуточной и текущей (при наличии) аттестаций.

4. Оценочные средства

Блок А

А. Фонд тестовых заданий по дисциплине (модулю), разработанный и утвержденный в соответствии с

А1. Вопросы для опроса:

Раздел 1. Легкая атлетика

1 вариант

1.1. Какие виды спорта проводятся на парах по физической культуре:

1. футбол, фигурное катание
2. регби, та столичный теннис
3. легкая атлетика, баскетбол, волейбол
4. спортивные танцы

Ответ: **3**

2.1. Когда в нашей стране проводились олимпийские игры?

1. 1979
2. 1980
3. 1984

Ответ: 2

3.1. Назовите самый старейший вид спорта?

1. шахматы
2. баскетбол
3. хоккей
4. настольный теннис

Ответ: 1

4.1. В лёгкой атлетике ядро:

1. метают
2. бросают
3. толкают
4. запускают

Ответ: 3

5.1. Выберите девиз Олимпийских игр

1. смелее, выше, быстрее
2. сильнее, выше, смелее
3. активнее, быстрее, смелее
4. быстрее, выше, сильнее

Ответ: 4

6.1. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

1. способность сохранять равновесие
2. способность точно дозировать величину мышечных усилий
3. способность быстро реагировать на стартовый сигнал
4. способность точно воспроизводить движения в пространстве

Ответ: 2

7.1. Кросс – это

1. Бег с ускорением
2. Бег по искусственной дорожке стадиона
3. Бег по пересечённой местности
4. Разбег перед прыжком

Ответ: 4

8.1. Под физической культурой понимается:

1. часть культуры общества и человека
2. процесс развития физических способностей
3. вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
4. развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

Ответ: 1

9.1. Результатом физической подготовки является:

1. физическое развитие
2. физическое совершенство
3. физическая подготовленность
4. способность правильно выполнять двигательные действия

Ответ: 3

10.1. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

1. координации движений
2. техники движений
3. быстроты реакции
4. скоростной силы

Ответ: 3

2 вариант

1.1. Солнечные ванны лучше всего принимать:

1. с 12 до 16 часов дня
2. до 12 и после 16 часов дня
3. в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности
4. с 10 до 14 часов

Ответ: 2

2.1. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится...

1. Бег на 5000м

2. Кросс
3. Бег на 100м
4. Марафонский бег

Ответ: 3

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

1. 1516 год в Германии
2. 1850 год в Англии
3. 1896 год в Греции
4. 1869 год во Франции

Ответ: 3

4.1. Главной причиной нарушения осанки является:

1. малоподвижный образ жизни
2. слабость мышц спины
3. привычка носить сумку на одном плече
4. долгое пребывание в положении сидя за партой

Ответ: 2

5.1. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

1. скоростных упражнениях
2. упражнениях «на гибкость»
3. силовых упражнениях
4. упражнениях на «выносливость»

Ответ: 3

6.1. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет:

1. начальная скорость вылета снаряда
2. угол вылета снаряда
3. высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя
4. температура воздуха при метании

Ответ: 4

7.1. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

1. положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье
2. холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение
3. теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье
4. придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

Ответ: 4

8.1. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

1. растяжение
2. сокращение
3. эластичность
4. постоянность состояния

Ответ: 4

9.1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

1. укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей
2. обучением двигательным действиям и повышении работоспособности
3. в совершенствовании природных, физических свойств людей
4. определенным образом организованная двигательная активность

Ответ: 3

10.1. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

1. 6-ти минутный бег
2. бег на 100 метров
3. лыжная гонка на 3 километров
4. плавание 800 метров

Ответ: 2

Раздел 4. Плавание **1 вариант**

4.1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

1. плотность
2. теплопроводность
3. текучесть
4. теплоемкость

Ответ: 1

4.2. При какой температуре замерзает пресная вода?

1. при 4°C
2. при -5°C
3. при -10°C
4. при 0°C

Ответ: 4

4.3. Как изменяется плотность человека при дыхании?

1. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
2. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
3. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
4. при вдохе и выдохе плотность не изменяется

Ответ: 2

4.4. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

1. потому что морская вода теплее речной
2. потому что морская вода менее плотная
3. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей
4. потому что в морской воде легче дышать

Ответ: 3

4.5. Чему равняется плотность пресной воды?

1. примерно 500 кг/м³
2. примерно 700 кг/м³
3. примерно 2000 кг/м³
4. примерно 1000 кг/м³

Ответ: 4

4.6. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?

1. на 3
2. на 2
3. на 1,5
4. на 4

Ответ: 3

4.7. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

1. при движении ноги вниз
2. при движении ноги вверх
3. при движении ноги вверх и вниз
4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

Ответ: 1

4.8. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?

1. при движении ноги вниз
2. при движении ноги вверх
3. при движении ноги вверх и вниз
4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

Ответ: 2

4.9. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?

1. 4-10°
2. 10-12°
3. 12-16°
4. 16-20°

Ответ: 1

4.10. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?

1. на 2
2. на 3
3. на 4

4. дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.

Ответ: 4

2 вариант

4.1. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?

1. если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
2. если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
3. если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает
4. плотность не влияет на плавучесть

Ответ: 1

4.2. Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?

1. вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
2. вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
3. вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
4. вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом

Ответ: 2

4.3. Что означает физическое свойство теплопроводность?

1. накапливать тепло
2. удерживать тепло
3. способность материала или вещества вырабатывать тепло
4. способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур

Ответ: 4

4.4. Что означает статическое плавание?

1. отсутствие движения
2. двигательные действия руками и ногами
3. напряжение тела во время движений
4. напряжение мышц рук и ног во время гребков

Ответ: 1

4.5. Что означает динамическое плавание?

1. плавание с помощью разнообразных двигательных действий
2. неподвижное плавание
3. плавание в команде «Динамо»
4. фигуры в плавании

Ответ: 1

4.6. К какой группе видов спорта относится плавание?

1. циклические
2. ациклические
3. смешанные
4. повторно-интервальные

Ответ: 1

4.7. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?

1. идеальная
2. образцовая
3. правильная
4. рациональная

Ответ: 4

4.8. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?

1. красота движений
2. соответствие современному эталону (образцу)
3. эффективность решения двигательной задачи
4. правильность исполнения

Ответ: 3

4.9. Что такое темп?

1. количество движений на дистанции
2. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
3. количество вдохов-выдохов

4. двигательного цикла

Ответ: 2

4.10. Что означает «фаза движения»?

1. то же, что и ритм
2. то же, что и темп, тождественное понятие
3. часть движения, имеющая свои конкретные особенности
4. целое движение

Ответ: 3

Блок Б (не предусмотрено)

Блок В (не предусмотрено)

Тематика рефератов для текущего контроля успеваемости:

1. Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента.
2. Массовый спорт – здоровье Республики.
3. Режим дня, в обеспечении работоспособности.
4. Легкая атлетика – королева спорта.
5. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
6. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
7. Основные положения методики закаливания.
8. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры.
9. Влияние подвижных игр на организм студента.
10. Методы самоконтроля на занятиях физической культурой.
11. Олимпийское движение, становление и развитие.
12. Спорт высших достижений в Приднестровье.
13. Лечебная физическая культура при заболевании (по диагнозу).
14. Подвижные игры.
15. Позвоночник – стержень здоровья.
16. Влияние физических упражнений на организм человека.
17. Волейбол, правила игры.
18. Баскетбол, правила игры.
19. Дозировка при занятии физической культурой и способы восстановления.
20. Нетрадиционные виды гимнастики.

Блок С

Перечень вопросов к итоговой аттестации (зачету) студентов по дисциплине «Физическая культура» для студентов III курса, VI семестра.

1. Понятие «Физическая культура».
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья людей и их физического совершенствования.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
4. Физическая культура в условиях рыночной экономики.
5. Организм человека как единая саморегулирующая и само развивающаяся биологическая система.
6. Утомление при физической и умственной работе.
7. Сущность восстановления.
8. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
9. Двигательный навык и этапы его развития.
10. Понятие «специфическая и неспецифическая устойчивость организма».
11. Изменения в сердце и сердечно-сосудистой системе под влиянием тренировки.

12. Изменение состава крови под влиянием тренировки.
13. Изменение в двигательной системе (мышцах, связках, костях) под влиянием тренировки.
14. Особенности физиологических функций у тренированного и нетренированного человека при одинаковой нагрузке.
15. Что такое «резервные возможности человека»?
16. Показатели Ч.С.С. и А.Д., что на них влияет?
17. Причины развития атеросклероза.
18. Правила рационального дыхания.
19. Основной обмен.
20. Состав пищи: белки, жиры, углеводы.
21. Рациональное питание.
- 22 Основные принципы спортивной тренировки.
23. Аэробная и анаэробная тренировка.
24. Значение активного отдыха..
25. Суперкомпенсация в фазе отдыха.
26. Влияние образа жизни на здоровье.
27. Понятие «работоспособность».
28. Средства физической культуры для повышения учебного труда.
29. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи.
30. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
32. Особенности самостоятельных занятий по лыжному спорту.
33. Суть аутогенной тренировки.
34. Значение самоконтроля в процессе физической работы (занятий физической культурой, спортом).
35. Назовите объективные и субъективные показатели самоконтроля и медицинского контроля.
36. Что такое «мертвая точка» и «второе дыхание» и «гравитационный шок»?
37. Что такое «гипогликемическое состояние»? Сущность «утомление и усталость»?

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если _____;
- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если _____;

Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п\п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
	<i>Основная литература</i>					
1	История физической культуры и спорта.	Баршай В.М.	2010	5		библиотека
2	Нетрадиционные виды гимнастики.	Ковалёва Р.Е.	2010	4		библиотека
3	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте	Железняк Ю.Д.	2007	1		библиотека
4	Теория и методика физической культуры	Курамшин Ю.Ф.	2004	1		библиотека
	<i>Дополнительная литература</i>					
5	Оздоровительная аэробика	Шумилова И.Ф. , Мосежний В.И.	2013	3	+	библиотека
6	Физическая культура и спорт в тестовых	Шумилова И.Ф.	2014	1	+	Библиотека, кафедра

заданиях. Часть I.					
Итого по дисциплине: % печатных изданий_100; % электронных_100					

Блок Г

5. Организационно-методическое обеспечение контроля учебных достижений.

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная, волейбольная, теннисная, мини-футбольная;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Критерии оценки самостоятельной работы **(не предусмотрено)**

Технологическая карта бально-рейтинговой системы или кредитно-модульной.

Курс III группы: РФ19ДР62ПИ, РФ19ДР62ПИЭ, РФ19ДР62ИиТО, РФ19ДР62ИА, семестр V-VI

Преподаватель - лектор Шумилова Инга Федоровна

Преподаватели, ведущие семинарские занятия Шумилова Инга Федоровна

Кафедра общенаучных дисциплин

Весовой коэффициент дисциплины в совокупной рейтинговой оценке, рассчитываемой по всем дисциплинам (если введена модульно-рейтинговая система)

Не введена

0	Уровень//ступе нь образования	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов		
Физическая культура	бакалавриат				
Смежные дисциплины по учебному плану (<i>перечислить</i>):					
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)					
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеауди- торная	Минимал ьное количество о баллов	Максималь ное количество баллов	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	защита реферата	спорт. зал	5	10	
Социально-биологические основы физической культуры.	защита реферата	спорт. зал	5	10	
Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система	защита реферата	спорт. зал	5	10	
Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под воздействием направленной физической тренировки	защита реферата	спорт. зал	5	10	
Основы здорового образа жизни.	защита	спорт. зал	5	10	

	реферата			
Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	защита реферата	спорт. зал	5	10
Рациональное питание.	защита реферата	спорт. зал	5	10
Витамины и минеральные вещества.	защита реферата	спорт. зал	5	10
ЛФК при заболевании (по диагнозу); реферат	защита реферата	спорт. зал	5	10
Влияние физических упражнений на организм человека; реферат	защита реферата	спорт. зал	5	10
Массовый спорт – здоровье Республики; реферат	защита реферата	спорт. зал	5	10
Олимпийское движение, история развития; реферат	защита реферата	спорт. зал	5	10
Итого максимум:			60	120

Необходимый минимум для получения итоговой оценки или допуска к промежуточной аттестации 60 баллов (если введена модульно-рейтинговая система). Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: (например, устное собеседование с преподавателем по проблемам пропущенных практических занятий, обязательное выполнение внеаудиторных контрольных и письменных работ и т.д.).