

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общественные и гуманитарные науки»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. зав. кафедрой ОиП

Ст. преподаватель

(подпись)

Протокол № 2 « 19 »



Фонд оценочных средств

по дисциплине:

«Физическая культура»;

«Элективные курсы по физической культуре»

Направление:

2.07.03.01 «Архитектура»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль:

«Архитектурное проектирование»

(наименование профиля)

Направление:

2.08.03.01 «Строительство»

(код и наименование направления подготовки)

Профили:

«Промышленное и гражданское строительство»

(наименование профиля)

«Теплогазоснабжение и вентиляция»

(наименование профиля)

Направление:

2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль:

«Автомобили и автомобильное хозяйство»

(наименование профиля)

Направление:

5.38.03.01 «Экономика»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль:

«Экономика предприятий и организаций (строительство)»

(наименование профиля)

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

очная, очно-заочная, заочная

ГОД НАБОРА 2022

Разработал ст. преподаватель

«___» _____ 2022 г.

 М.В. Маруха

Бендеры, 2022 г.

Паспорт фонда оценочных средств по учебным дисциплинам: «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре».

1. В результате изучения дисциплины «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре» у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	для направлений: 2.08.03.01 «Строительство»; 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»
		ИД _{УК-6.1} . Формулирование целей личностного и профессионального развития, условий их достижения ИД _{УК-6.2} . Оценка личностных, ситуативных и временных ресурсов ИД _{УК-6.3} . Самооценка, оценка уровня саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определение путей саморазвития ИД _{УК-6.4} . Определение требований рынка труда к личностным и профессиональным навыкам ИД _{УК-6.5} . Выбор приоритетов профессионального роста, выбор направлений и способов совершенствования собственной деятельности ИД _{УК-6.6} . Составление плана распределения личного времени для выполнения задач учебного задания ИД _{УК-6.7} . Формирование портфолио для поддержки образовательной и профессиональной деятельности
		для направления 2.07.03.01 «Архитектура»
		ИД _{УК-6.1} . умеет: Участвовать в мероприятиях по повышению квалификации и продолжению образования: в мастер-классах, проектных семинарах и научно-практических конференциях. ИД _{УК-6.2} . знает: Роль творческой личности в устойчивом развитии полноценной среды жизнедеятельности и культуры общества.
		для направления 5.38.03.01 «Экономика»
		ИД _{УК-6.1} . Способен формулировать задачи, оценивать свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели ИД _{УК-6.2} . Способен понимать важность планирования перспективных целей на различные периоды времени, выстраивать и реализовывать индивидуальную траекторию саморазвития, этапов карьерного роста ИД _{УК-6.3} . Способен применять методы и принципы саморазвития и самообразования в течение всей жизни ИД _{УК-6.4} . Самооценка, оценка уровня саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определение путей саморазвития ИД _{УК-6.5} . Определение требований рынка труда к личностным и профессиональным навыкам ИД _{УК-6.6} . Выбор приоритетов профессионального роста, выбор направлений и способов совершенствования собственной деятельности
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	для направлений: 2.08.03.01 «Строительство»; 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»
		ИД _{УК-7.1} . Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека ИД _{УК-7.2} . Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья ИД _{УК-7.3} . Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма ИД _{УК-7.4} . Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности ИД _{УК-7.5} . Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте
		для направления 2.07.03.01 «Архитектура»
		ИД _{УК-7.1} . умеет: Заниматься физической культурой и спортом. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИД _{УК-7.2} . знает: Здоровьесберегающие технологии
		для направления 5.38.03.01 «Экономика»
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} . Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИД _{УК-7.2} . Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни ИД _{УК-7.3} . Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма ИД _{УК-7.4} . Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспо-

		способности ИД _{УК-7.5} . Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте
--	--	--

2. Программа оценивания контролируемой компетенции.

2.1. Программа оценивания контролируемой компетенции по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
№ 1 (1 семестр)	Раздел 2. Практический	2.08.03.01 2.23.03.03 ИД _{УК-6.2} . ИД _{УК-6.3} . УК-7	Устный опрос по технике выполнения изучаемых упражнений, методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и т.д. Рефераты Практические задания: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия.
	Тема 1. Легкая атлетика Тема 2. Волейбол Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 7. Туризм	2.07.03.01 УК-7	
		5.38.03.01 ИД _{УК-6.3} . ИД _{УК-6.4} . УК-7	
	Раздел 3. Контрольный	2.08.03.01 2.23.03.03 ИД _{УК-6.3} . ИД _{УК-7.2} .	Тесты для определения физической подготовленности студентов. Комплекс контрольных упражнений-тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений, тестирование, экспертная оценка
		2.07.03.01 УК-7	
		5.38.03.01 ИД _{УК-6.4} . ИД _{УК-7.2} .	
№ 2 (2 семестр)	Раздел 2. Практический	2.08.03.01 2.23.03.03 ИД _{УК-6.2} . ИД _{УК-6.3} . УК-7	Устный опрос по технике выполнения изучаемых упражнений, методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и т.д. Рефераты Практические задания: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия.
	Тема 3. Баскетбол Тема 4. Футбол Тема 5. Настольный теннис Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 7. Туризм	2.07.03.01 УК-7	
		5.38.03.01 ИД _{УК-6.3} . ИД _{УК-6.4} . УК-7	
	Раздел 3. Контрольный	2.08.03.01 2.23.03.03 ИД _{УК-6.3} . ИД _{УК-7.2} .	Тесты для определения физической подготовленности студентов. Комплекс контрольных упражнений - тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений, тестирование, экспертная оценка
		2.07.03.01 УК-7	
		5.38.03.01 ИД _{УК-6.4} . ИД _{УК-7.2} .	
№ 3 (3 семестр)	Раздел 2. Практический	2.08.03.01 2.23.03.03 ИД _{УК-6.2} . ИД _{УК-6.3} . УК-7	Устный опрос по технике выполнения изучаемых упражнений, методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и т.д. Рефераты Практические задания: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия.
	Тема 1. Легкая атлетика Тема 2. Волейбол Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 7. Туризм	2.07.03.01 УК-7	
		5.38.03.01 ИД _{УК-6.3} . ИД _{УК-6.4} . УК-7	
	Раздел 3. Контрольный	2.08.03.01 2.23.03.03 ИД _{УК-}	Тесты для определения физической подготовленности студентов.

		6.3.ИД _{УК} -7.2.	Комплекс упражнений тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений, тестирование, экспертная оценка
		2.07.03.01 УК-7	
		5.38.03.01 ИД _{УК} -6.4. ИД _{УК} -7.2.	
№ 4 (4 семестр)	Раздел 2. Практический	2.08.03.01	Устный опрос по технике выполнения изучаемых упражнений, методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и т.д.
	Тема 3. Баскетбол Тема 4. Футбол Тема 5. Настольный теннис Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 7. Туризм	2.23.03.03 ИД _{УК} -6.2. ИД _{УК} -6.3. УК-7	
		2.07.03.01 УК-7	
		5.38.03.01 ИД _{УК} -6.3. ИД _{УК} -6.4. УК-7	
	Раздел 3. Контрольный		Рефераты
			Практические задания: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия.
		2.08.03.01 2.23.03.03 ИД _{УК} -6.3. ИД _{УК} -7.2.	Тесты для определения физической подготовленности студентов.
	№ 5 (5 семестр)	Раздел 2. Практический	2.07.03.01 УК-7
Тема 1. Легкая атлетика Тема 2. Волейбол Тема 5. Настольный теннис Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 7. Туризм		5.38.03.01 ИД _{УК} -6.4. ИД _{УК} -7.2.	
		2.08.03.01 2.23.03.03 ИД _{УК} -6.2. ИД _{УК} -6.3. УК-7	
		2.23.03.03 ИД _{УК} -6.2. ИД _{УК} -6.3. УК-7	
Раздел 3. Контрольный			Рефераты
			Практические задания: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия.
		2.07.03.01 УК-7	Тесты для определения физической подготовленности студентов.
№ 6 (6 семестр)		Раздел 2. Практический	5.38.03.01 ИД _{УК} -6.4. ИД _{УК} -7.2.
	Тема 3. Баскетбол Тема 4. Футбол Тема 5. Настольный теннис Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 7. Туризм	2.08.03.01 2.23.03.03 ИД _{УК} -6.2. ИД _{УК} -6.3. УК-7	
		2.23.03.03 ИД _{УК} -6.2. ИД _{УК} -6.3. УК-7	
		2.07.03.01 УК-7	
	Раздел 3. Контрольный		Рефераты
			Практические задания: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия.
		5.38.03.01 ИД _{УК} -6.3. ИД _{УК} -6.4. УК-7	Тесты для определения физической подготовленности студентов.
	№ 6 (6 семестр)	Раздел 2. Практический	2.07.03.01 УК-7
Тема 3. Баскетбол Тема 4. Футбол Тема 5. Настольный теннис Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 7. Туризм		5.38.03.01 ИД _{УК} -6.3. ИД _{УК} -6.4. УК-7	
		2.08.03.01 2.23.03.03 ИД _{УК} -6.2. ИД _{УК} -6.3. УК-7	
		2.23.03.03 ИД _{УК} -6.2. ИД _{УК} -6.3. УК-7	
Раздел 3. Контрольный			Рефераты
			Практические задания: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия.
		2.07.03.01 УК-7	Тесты для определения физической подготовленности студентов.
Промежуточная аттестация			
№ 1 (2 семестр)	№ 1 (теоретическая часть)	УК-6 УК-7	Перечень теоретических вопросов для зачета (1 курс)
	№ 2 (практическая часть)		Контрольные упражнения - тесты для оценки спортивно-технической подготовки студента.

№ 2 (4 семестр)	№ 1 (теоретическая часть)	УК-6 УК-7	Перечень теоретических вопросов для зачета (2 курс)
	№ 2 (практическая часть)		Контрольные упражнения - тесты для оценки спортивно-технической подготовки студента. Контрольные упражнения - тесты для оценки физической надежности и готовности специалистов.
№ 3 (6 семестр)	№ 1 (теоретическая часть)	УК-6 УК-7	Перечень теоретических вопросов для зачета (3 курс)
	№ 2 (практическая часть)		Контрольные упражнения - тесты для оценки спортивно-технической подготовки студента. Контрольные упражнения - тесты для оценки физической надежности и готовности специалистов.

2.2. Программа оценивания контролируемой компетенции по дисциплине «Физическая культура»:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
№ 1 (5 семестр)	Раздел 1. Теоретический	2.08.03.01 2.23.03.03 ИД _{УК} -6.1. ИД _{УК} -6.2. ИД _{УК} -6.3. ИД _{УК} -6.6. УК-7	Контрольные вопросы по дисциплине «Физическая культура» Контрольное тестирование самостоятельной работы по физической культуре Рефераты
	Тема 1. Легкая атлетика Тема 2. Волейбол Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2.07.03.01 ИД _{УК} -6.1. ИД _{УК} -6.2. УК-7	
		5.38.03.01 ИД _{УК} -6.1. ИД _{УК} -6.2. ИД _{УК} -6.3. ИД _{УК} -6.4. УК-7	
№ 1 (5 семестр)	Раздел 2. Практический	2.08.03.01 2.23.03.03 ИД _{УК} -6.2. ИД _{УК} -6.3. УК-7	Устный опрос по технике выполнения изучаемых упражнений, методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и т.д.
	Тема 1. Легкая атлетика Тема 2. Волейбол Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2.07.03.01 УК-7	
		5.38.03.01 ИД _{УК} -6.3. ИД _{УК} -6.4. УК-7	Рефераты
			Практические задания: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия.
	Раздел 3. Контрольный	2.08.03.01 2.23.03.03 ИД _{УК} -6.3. ИД _{УК} -7.2.	Комплекс контрольных упражнений-тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений, тестирование, экспертная оценка
		2.07.03.01 УК-7	
		5.38.03.01 ИД _{УК} -6.4. ИД _{УК} -7.2.	
№ 2 (6 семестр)	Раздел 1. Теоретический	2.08.03.01 2.23.03.03 ИД _{УК} -6.1. ИД _{УК} -6.2. ИД _{УК} -6.3. ИД _{УК} -6.6. УК-7	Контрольные вопросы по дисциплине «Физическая культура»
	Тема 3. Баскетбол Тема 4. Футбол Тема 5. Настольный теннис Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2.07.03.01 ИД _{УК} -6.1. ИД _{УК} -6.2. УК-7	Контрольное тестирование самостоятельной работы по физической культуре
			Рефераты

		5.38.03.01 ИД _{УК} -6.1. ИД _{УК} -6.2. ИД _{УК} -6.3. ИД _{УК} -6.4. УК-7	
	Раздел 2. Практический	2.08.03.01 2.23.03.03 ИД _{УК} -6.2. ИД _{УК} -6.3. УК-7	Устный опрос по технике выполнения изучаемых упражнений, методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и т.д. Рефераты Практические задания: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия.
	Тема 3. Баскетбол Тема 4. Футбол Тема 5. Настольный теннис Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2.07.03.01 УК-7 5.38.03.01 ИД _{УК} -6.3. ИД _{УК} -6.4. УК-7	
	Раздел 3. Контрольный	2.08.03.01 2.23.03.03 ИД _{УК} -6.3. ИД _{УК} -7.2. 2.07.03.01 УК-7 5.38.03.01 ИД _{УК} -6.4. ИД _{УК} -7.2.	Комплекс контрольных упражнений - тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений, тестирование, экспертная оценка
Промежуточная аттестация			Перечень теоретических вопросов к зачету Контрольное тестирование самостоятельной работы по физической культуре.
№ 1 (теоретическая часть)		УК-6	
№ 2 (практическая часть)		УК-7	Контрольные упражнения - тесты для оценки спортивно-технической подготовки студента. Контрольные упражнения - тесты для оценки физической надежности и готовности специалистов.

В соответствии с ФГОС ВО дисциплины по физической культуре реализуются в рамках:

– базовой части Блока 1(Б1) программы бакалавриата «Физическая культура» в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы) в очной форме обучения в форме лекций, практических, контрольных занятий;

– вариативной части (блок дисциплин по выбору Б1.В.) «Элективные курсы по физической культуре» в объеме 328 академических часов в форме практических, контрольных занятий. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Дисциплины по физической культуре включают следующие разделы: теоретический, практический, контрольный.

– **Теоретический раздел**– направлен на овладение системой научно-практических и специальных знаний о физической культуре и спорте, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

– **Практический раздел** состоит из двух подразделов: *методико-практический* – обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и *учебно-тренировочного* – содействующего приобретению опыта творческой, практической деятельности, направленный на улучшение функционального состояния организма, совершенствование физических качеств, овладение двигательными, спортивно-техническими и профессионально-прикладными навыками, повышение устойчивости к утомлению, возникающему в процессе двигательной деятельности.

– **Контрольный раздел**– обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физической и профессионально-прикладной подготовленности студента.

Дисциплина по физической культуре для очно-заочной и заочной форм обучения может носить теоретический, практический, комбинированный характер, проводится в дистанционной форме.

Создание оптимальных условий студентам, используя различные методы и техноло-

гии обучения для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности – одна из основных задач университета. Эта задача возлагается на администрацию и профессорско-преподавательский состав университета.

Распределение студентов по учебным отделениям

Для проведения практических занятий по физической культуре студенты распределяются по учебным отделениям – основное, специально-медицинское.

Их формирование осуществляется с учетом состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития и подготовленности студента в соответствии с «Положением о порядке проведения учебных занятий по физической культуре в организациях высшего профессионального образования», утвержденного Коллегией Министерства просвещения ПМР от 27 февраля 2018 года за № 252 от 19.03.2018г.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной группе (не имеющие отклонений в состоянии здоровья) и подготовительной (имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья). Численный состав учебной группы не менее 12-15 человек.

В специально-медицинское отделение зачисляются студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья на основании медицинского обследования (справка ВКК). Перевод в специальное медицинское отделение может осуществляться в любое время года на основании медицинского заключения. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ

Одним из направлений повышения мотивации студентов к освоению образовательных программ по физической культуре, их стимулирования на регулярную и результативную учебную работу, активизацию личностного участия в формировании своего индивидуального учебного плана является балльно-рейтинговая система оценки успеваемости, выступающая составной частью системы качества обучения. В вузовской практике рейтинг – это некоторая числовая величина, выраженная, как правило, по балльной шкале и интегрально характеризующая успеваемость и знания студента в течение определенного периода обучения (семестр, год и т.д.). Балльно-рейтинговая система комплексной оценки достижений студентов по дисциплине «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» осуществляется по всем разделам программ. Для преемственности критериев комплексного тестирования знаний и показателей физической подготовленности применена 100-балльная шкала оценки тестовых заданий.

Теоретический раздел оценивается по результатам устных ответов на контрольные вопросы или письменного тестирования.

Практический раздел оценивается по результатам выполнения студентами практических заданий: индивидуальных, групповых и командных взаимодействий, дополнительного тестирования – в течение каждого семестра.

Контрольный раздел - оценивается по результатам выполнения комплекса контрольных упражнений - тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений, тестирования, экспертной оценки по пройденным темам в течение каждого семестра.

За весь период обучения студент набирает определённую сумму баллов, которая характеризует уровень усвоения учебного материала по физической культуре.

- Студент получает отметку «зачтено», если он набрал по учебному курсу не менее 40 баллов.

- При количестве рейтинговых баллов до 40 студенту предоставляется возможность в течение экзаменационной сессии и первых двух недель следующего семестра отработать в установленном порядке материал по пропущенным контрольным точкам учебного курса, однако если итоговое количество баллов по учебному курсу после отработки не превышает 40, студент подлежит отчислению.

- Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: предоставление документа подтверждающего уважительную причину (справка, заявление и т.д.) и сдача пропущенных технических элементов.

- Для студентов специального медицинского учебного отделения, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, предусматривается своевременное написание и защита реферативной работы, письменное тестирование и ответы на зачетные вопросы, в сумме которые составляют от 40 до 100 баллов.

Успешность освоения дисциплин «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» оценивается, исходя из 100 максимально возможных баллов.

Общая оценка знаний по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» определяется как сумма баллов за 3 курса, полученных студентом по различным формам текущего, рубежного и промежуточного контроля в течение изучения дисциплины.

Так как дисциплина читается в течение 6 семестров и имеет 3 промежуточные аттестации, вводим многобалльную систему оценивания, применяя весовой коэффициент исходя из объема часов на курсе изучения дисциплины.

Принимаем на текущую аттестацию по учебной дисциплине в течение курса 100 баллов, применяя весовой коэффициент для 1 и 2 курсов - 0,4 и для 3 курса – 0,2.

Шкала соответствия между баллами, выставленными по многобалльной системе, и отметками по пятибалльной системе

Наименование отметки	Сумма баллов	Числовой эквивалент
Отлично	90-100	5
Хорошо	70-89	4
Удовлетворительно	40-69	3
Неудовлетворительно	0-39	2

**Обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов
I - III курсов**

Упражнения-тесты	Оценка		
	5	4	3
Девушки			
1. Бег 100м (сек.)	15,7	16,0	17,0
2. Бег 2000м (мин., сек.): вес до 70 кг. вес более 70 кг.	10.15,0 10.35,0	10.50,0 11.20,0	11.15,0 11.55,0
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (кол-во раз)	60	50	40
4. Прыжки в длину с места (см)	200	190	180
Юноши			
1. Бег 100м (сек.)	13,2	13,8	14,0
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230
3. Подтягивание (кол-во раз): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	15 12	12 10	9 7
4. Бег 3000м. (мин., сек.): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	12.00,0 12.30,0	12.35,0 13.10,0	13.10,0 13.50,0

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Критерии оценки спортивно-технического тестирования текущего контроля:

В течение каждого года проводится тестирование спортивно-технической подготовки (СТП), профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и общей физической подготовки (ОФП). (Приложение 1)

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний методико-практического раздела программы, включенных в перечень вопросов и тестов и выполнение установленных на каждый семестр упражнений тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовки.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 8-10 тестов, включая четыре обязательных. Результаты выполнения контрольных упражнений - тестов для оценки спортивно-технической подготовки студента зачитываются при получении оценки не ниже "удовлетворительно".

Общая оценка за семестр определяется участием в сдаче не менее 8-ми тестов, включая посещения практических занятий без пропусков по неуважительной причине.

В конце каждого курса осуществляется проставление промежуточной аттестации по итогам 80% посещаемости, сдачи обязательных и контрольных тестов.

**Контрольные вопросы по текущей аттестации
учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»**

Перечень вопросов для контроля теоретических знаний студентов (1 курс)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Определение что такое - физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
8. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
9. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

1. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
4. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
5. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
6. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
7. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание).
8. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
9. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание и т.д.).

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
5. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
6. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режимы труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая само регуляция.

7. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
8. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
4. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
7. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
9. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

Перечень вопросов для контроля теоретических знаний студентов (2 курс)

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
2. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап - углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап - достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.
3. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.
4. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
5. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
6. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий, индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
4. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого

возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС (частота сердечных сокращений). Признак чрезмерной нагрузки.

5. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

6. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

7. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.

8. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.

2. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.

3. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

4. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

5. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью: укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышения функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.

6. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

7. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

8. Массовый спорт. Его цели и задачи.

Перечень вопросов для контроля теоретических знаний студентов (3 курс)

Тема 9. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.

2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.

3. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.

4. Методы упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

6. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Тема 10. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

2. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

3. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.).

4. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

5. Основное содержание ППФП студентов и его реализация: прикладные знания; прикладные психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.

6. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.

7. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК (производственной физической культуры) в рабочее и свободное время.

2. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.

3. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

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

5. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

7. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

Контрольные вопросы по текущей аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура»

Перечень вопросов для контроля теоретических знаний студентов (3 курс)

1. Общая и моторная плотность занятий, пути их повышения.
2. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
3. Основные положения методики закаливания.
4. Состав судейской коллегии в волейболе. Их функции.
5. Состав судейской коллегии в баскетболе. Их функции.
6. Туризм в системе физического воспитания, его задачи.
7. Личная гигиена туриста, требования к одежде и обуви.
8. Охрана природы, соблюдение техники безопасности.
9. Физическая культура в семье.
10. Физическая культура и экология.
11. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
12. Критерии эффективности ЗОЖ.
13. Возрастные особенности развития личности.
14. Техника прыжков в длину с разбега (основные фазы).
15. Активный отдых, физкультурная пауза, физкультминутка.
16. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых ситуаций.
17. Определение понятия физическая рекреация, движения реабилитации, физическая подготовка, физическое развитие, физические упражнения.
18. Отдых – как специфический компонент нагрузки.
19. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре.
20. Внешняя среда и ее воздействие на организм, и жизнедеятельность человека.
21. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
22. Техника бега (основные фазы).
23. Физическое самовоспитание и совершенствование- условие здорового образа жизни.
24. Организация двигательной активности.
25. Воспитание физических качеств, краткая характеристика.
26. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
27. Специальная физическая подготовка.
28. Профессионально- прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
29. Физическая культура и спорт в свободное время.
30. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах.
31. Правила поведения на открытых водоемах, бассейнах. Меры предосторожности и преду-

прежде, несчастных случаев на воде.

32. Оказание первой помощи пострадавшему на воде. Искусственное дыхание.

33. Значение утренней гимнастики для укрепления здоровья и развития физических качеств.

34. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (10-12 упр.).

35. Техника выполнения броска (сверху) в баскетболе.

36. Виды легкой атлетики, краткая характеристика.

37. Техника безопасности при беге метаниях, прыжках.

38. Правила закаливания солнцем, воздухом, водой.

39. Что такое физическая культура, физическое воспитание, спорт.

40. Защита в баскетболе.

Виды, содержание заданий и критерии оценки самостоятельной работы обучающихся (реферат, доклад с презентацией, выполнение практических заданий)

Структура оценочных средств реферата

Основные требования к реферату

Распределение тем реферата между обучающимися и консультирование обучаемых по выполнению письменной работы осуществляется ведущим преподавателем. Тема реферата может быть выбрана обучающимся самостоятельно, но обязательно должна быть согласована с преподавателем.

Для подготовки реферата следует использовать научные статьи в периодической печати (журналы *наименование*); научные публикации (монографии), а также материалы научно-методических конференций и круглых столов, которые в последнее время обычно публикуются в Интернете на сайтах высших учебных заведений, российских образовательных порталах.

Реферат должен включать:

- *титульный лист* с указанием названия вуза и факультета, кафедры и дисциплины, вида работы и названия темы, учебной группы и фамилии с инициалами студента, а также места (города) и года написания;
- *лист с оглавлением* (планом) работы;
- *введение*;
- *основную часть*;
- *список литературы*;
- *приложения* (при необходимости).

По структуре, оформлению и объему реферат должен отвечать следующим требованиям:

во *введении* (1-2 стр.) – обосновать актуальность темы, коротко осветить состояние научной разработки проблемы;

в *основной части* (5-8 стр.) – раскрыть содержание рассматриваемой темы (по отдельным вопросам (разделам, главам или параграфам). При этом рассуждения автора должны подкрепляться конкретными фактами, цифрами, документами (на каждый из них должны быть сделаны соответствующие сноски). Важно вычленять факторы, особенности, направления, характерные черты, содержание педагогического процесса. Каждый вопрос (раздел, глава или параграф) должны заканчиваться *выводом* (логическим итогом рассуждений, заключением);

в *списке литературы* – дать библиографическое описание литературы (перечислить использованные источники, в т.ч., адреса Internet-ресурсов. Список литературы должен содержать не менее 5 источников (монографии и научные статьи). Учебная литература не учитывается. Обязательно должны быть включены все произведения, из которых приведены цитаты. Все литературные источники располагаются в алфавитном порядке. В случае использования работ одного автора следует помещать их в хронологической последовательности издания;

оформление реферата должно быть выполнено с одной стороны листа бумагаформата А4 с размером полей по 2 см (на одной странице должно быть 30 строчек). Все страницы должны быть пронумерованы (титульный лист не нумеруется, но считается). Текст должен быть структурирован по главам (разделам, параграфам), сопровождаться ссылками на литературные источники в соответствии с требованиями ГОСТа.

минимальный объем реферата - 7-10 страниц.

Использование готовых рефератов из сети Интернет **запрещается**.

**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.

Темы рефератов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» предлагаются студентам из перечня вопросов для контроля теоретических знаний студентов соответствующего курса.

Основные критерии и показатели оценки реферата

Критерии	Показатели
Использование современной научной литературы	Диапазон и качество (уровень) используемого информационного пространства
Владение языком дисциплины (понятийно-категориальным аппаратом)	Четкое и полное определение рассматриваемых понятий, приводя соответствующие примеры в строгом соответствии с рассматриваемой проблемой
Самостоятельная интерпретация описываемых в реферате фактов и проблем	Умелое использование приемов сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений. Личная оценка (вывод), способность объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению
Язык и стиль работы	Соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка
Аккуратность оформления и корректность цитирования	Оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации, методических требований и ГОСТа. (Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления: ГОСТ Р 7.0.5-2008. URL: http://protect.gost.ru/document.aspx?control=7&id=173511).

Балльная шкала для оценки реферата

Позиция контрольной работы	Макс. кол-во баллов (max= 13,3)	Содержание элементов оценки и критерии распределения баллов
Оглавление	1,3	- раскрытие пунктами оглавления обозначенной темы -
Введение	1,5	- степень отражения актуальности темы - максимум 0,5 баллов; - определение цели работы - максимум 0,5 баллов; - постановка задач по достижению поставленной цели -
Основная часть	8,0	- раскрытие базовых определений (понятий, терминов) - максимум 1,5 баллов; - критический анализ точек зрения авторов (подходов) - максимум 1,5 баллов; - полнота раскрытия темы - максимум 2,0 баллов; - логическая связность изложения материала – максимум 1,5 баллов; - авторская позиция по рассматриваемой проблеме -максимум 1,5 баллов.
Список литературы	2,0	- соответствие использованной литературы теме работы - максимум 0,4 балла; - разнообразие характера используемых источников (учебники и учебные пособия, монографии, статьи, интернет-источники и др.) - максимум 0,8 балла; - современность литературы - максимум 0,4 балла; - наличие корректных ссылок в работе на источники литературы и веб-сайты - максимум 0,4 баллов.
Оформление работы	0,5	Соответствие ГОСТу и требованиям ВУЗа

**Содержание, методика проведения и структура оценочных средств
промежуточного контроля (зачета)**

В качестве промежуточного контроля по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» предусмотрен зачёт. Вопросы, выносимые на зачёт, охватывают пройденный учебный материал.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие требования учебной программы в каждом семестре допускаются к промежуточной аттестации (зачёту).

Условием допуска является:

- регулярность посещения учебно-тренировочных занятий;
- знание материала теоретического и методико-практического разделов;
- выполнение установленных всех видов тестирования.

Сдача всех видов тестирования является необходимым условием получения зачёта. Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине и освобожденные по состоянию здоровья, сдают зачет по базовой и вариативной части дисциплины, которые предусматривают письменное тестирование, реферативную работу или собеседование по программному материалу. Тема реферативной работы определяется преподавателем, в соответствии с направлением научно-исследовательской работы кафедры. Зачёт может быть выставлен студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Студенты, пропустившие 50% и более практических занятий по **неуважительной** причине к сдаче всех видов тестирования и итоговой аттестации **не допускаются**.

Студенты, набравших согласно балльно-рейтинговой системе по текущему контролю **менее 40 баллов, не допускаются** к сдаче зачёта.

Вопросы для подготовки к зачету:

Контрольные вопросы по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Перечень теоретических вопросов к зачету (1 курс)

1. Определение что такое - физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
8. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
9. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
10. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
12. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
13. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
14. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
15. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
16. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание).

17. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
18. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание и т.д.).
19. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
20. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
21. Влияние образа жизни на здоровье.
22. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
23. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
24. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режимы труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая само регуляция.
25. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
26. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.
27. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
28. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
29. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
30. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
31. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
32. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
33. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
34. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
35. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
36. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

Перечень теоретических вопросов к зачету (2 курс)

1. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
2. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап - углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап - достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.
3. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.
4. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
5. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
6. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий, индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия,

специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

8. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

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

10. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

11. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

12. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС (частота сердечных сокращений). Признак чрезмерной нагрузки.

13. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

14. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

15. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.

16. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

17. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.

18. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.

19. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

20. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

21. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью: укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышения функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.

22. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

23. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

24. Массовый спорт. Его цели и задачи.

Перечень теоретических вопросов к зачету (3 курс)

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.

2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.

3. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.

4. Методы упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

6. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

8. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

9. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

10. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.).
11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
12. Основное содержание ППФП студентов и его реализация: прикладные знания; прикладные психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.
13. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
14. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
15. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК (производственной физической культуры) в рабочее и свободное время.
16. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
17. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
18. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи.
19. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
20. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

Контрольные вопросы по учебной дисциплине «Физическая культура»

Перечень теоретических вопросов к зачету (3 курс)

1. Общая и моторная плотность занятий, пути их повышения.
2. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
3. Основные положения методики закаливания.
4. Состав судейской коллегии в волейболе. Их функции.
5. Состав судейской коллегии в баскетболе. Их функции.
6. Туризм в системе физического воспитания, его задачи.
7. Личная гигиена туриста, требования к одежде и обуви.
8. Охрана природы, соблюдение техники безопасности.
9. Физическая культура в семье.
10. Физическая культура и экология.
11. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
12. Критерии эффективности ЗОЖ.
13. Возрастные особенности развития личности.
14. Техника прыжков в длину с разбега (основные фазы).
15. Активный отдых, физкультурная пауза, физкультминутка.
16. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых ситуаций.
17. Определение понятия физическая рекреация, движения реабилитации, физическая подготовка, физическое развитие, физические упражнения.
18. Отдых – как специфический компонент нагрузки.
19. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре.
20. Внешняя среда и ее воздействие на организм, и жизнедеятельность человека.
21. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
22. Техника бега (основные фазы).
23. Физическое самовоспитание и совершенствование- условие здорового образа жизни.
24. Организация двигательной активности.
25. Воспитание физических качеств, краткая характеристика.

26. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
27. Специальная физическая подготовка.
28. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
29. Физическая культура и спорт в свободное время.
30. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах.
31. Правила поведения на открытых водоемах, бассейнах. Меры предосторожности и предупреждение несчастных случаев на воде.
32. Оказание первой помощи пострадавшему на воде. Искусственное дыхание.
33. Значение утренней гимнастики для укрепления здоровья и развития физических качеств.
34. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (10-12 упр.).
35. Техника выполнения броска (сверху) в баскетболе.
36. Виды легкой атлетики, краткая характеристика.
37. Техника безопасности при беге метаниях, прыжках.
38. Правила закаливания солнцем, воздухом, водой.
39. Что такое физическая культура, физическое воспитание, спорт.
40. Защита в баскетболе.

Критерии оценки теоретической части, теоретического раздела дисциплины промежуточного контроля

«ОТЛИЧНО» - обучающийся владеет знаниями дисциплины в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы тестовых заданий, подчеркивает при этом самое существенное; умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы, решает ситуационные задачи повышенной сложности; хорошо знаком с основной литературой и методами в объеме, необходимом для практической деятельности агронома; увязывает теоретические аспекты предмета с задачами практического виноградарства; владеет знаниями основных агротехнических приемов выращивания винограда.

«ХОРОШО» - обучающийся владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах; умеет решать легкие и средней тяжести ситуационные задачи; умеет трактовать лабораторные и инструментальные исследования в объеме, превышающем обязательный минимум.

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - обучающийся владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов. Студент способен решать лишь наиболее легкие задачи, владеет только обязательным минимумом методов исследований.

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - обучающийся не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

Приложение 1

Критерии оценки практического и контрольного разделов дисциплины текущего и промежуточного контроля

Таблица зачетных требований по физической культуре к студентам ВО по курсам

(Волейбол) –Девушки.

Контрольные упражнения - тесты для оценки спортивно-технической подготовки студента	I курс			II курс			III курс		
	оценка								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Передачи сверху (не выходя из круга)	30	25	20						
Передачи снизу (расстояние не ближе 1 м.)	30	25	20						
Передачи св. в дв.и и шир. в/пл)				4	3	2	5	4	3

Передачи в парах (верхняя)	25	20	15						
Передачи в парах (нижняя)	25	20	15						
Передачи в парах (ч/з сетку в 3 кас.)				16	14	12	18	16	14
Передачи на точность(в кольцо)	4	3	2	5	4	3	6	5	4
Чередование передач над собой.	25	20	15	30	25	20	35	30	25
Чередование передач от стены.	25	20	15	30	25	20	35	30	25
Чередование передач в парах				25	20	15	30	25	20
Нап. удар пр., лев. рукой (от пола)	30	25	20	35	30	25			
Нап. удар ч/з сетку (с блоком)				5	4	3	6	5	4
К-с от пола.				9	7	5	11	9	7
К-с от стены.				9	7	5	11	9	7

(Волейбол) –Юноши.

Контрольные упражнения - тесты для оценки спортивно-технической подготовки студента	I курс			II курс			III курс		
	оценка								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Передачи сверху (не вых. из круга)	40	35	30						
Передачи снизу (р-е не бл. 1 м.)	40	35	30						
Передачи св. в дв.ишир. в/пл)				5	4	3	6	5	4
Передачи в парах (верхняя)	35	30	25						
Передачи в парах (нижняя)	35	30	25						
Передачи в парах (ч/з сетку в 3 кас.)				24	22	20	22	20	18
Передачи на точность(в кольцо)	4	3	2	5	4	3	6	5	4
Чередование передач над собой.	35	30	25	40	35	30	45	40	35
Чередование передач от стены.	35	30	25	40	35	30	45	40	35
Чередование передач в парах				35	30	25	40	35	30
Нап. удар пр., лев. рукой (от пола)	40	35	30	45	40	35			
Нап. удар ч/з сетку (с блоком)				7	6	5	8	7	6
К-с от пола.				12	10	8	14	12	10
К-с от стены.				12	10	8	14	12	10

(Баскетбол) –Юноши.

Контрольные упражнения - тесты для оценки спортивно-технической подготовки студента	I курс			II курс			III курс		
	оценка								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Передачи в парах от груди(30с); ю-5м., д-3м.	33	31	29	35	33	31			
Передачи в парах с отскоком (30с); ю-5м., д-3м.	30	28	26	32	30	28			
Передачи в парах. В прыжке.	30	28	26	32	30	28			
Передачи в парах (скрытая)	35	30	25	40	35	30			
Передачи в парах (2я м-ми со сменой на 20, 25, 30с.)	40	35	30	50	45	40	60	55	50
Штрафные броски (с 8 попыток)	5	4	3	5	4	3	6	5	4
Ведение мяча (змейка) с.	6.8	7.0	7.3	6.5	6.7	7			
Ведение мяча (фигурная змейка)				6.5	6.7	7	6.0	6.2	6.5
Ведение 2я мячами (поперем.15, 18, 20)	30	25	20	36	31	26	40	35	30
Броски с 3х точек (с 9раз)	6	5	4	7	6	5	8	7	6
2й шаг с 2х сторон (6 раз)	5	4	3	5	4	3	6	5	4
Ведение 2я мячами (9м.)				7.5	8	8.5	7	7.5	8
Быстрый прорыв	16	18	20	15	17	19	15	17	19
Ведение мяча (обводка дуги)	7	7.5	8						
Добивание в прыжке 6 раз				4	3	2	5	4	3
Перевод за спиной любой рукой 8р.				7	6	5	8	7	6

(Баскетбол) –Девушки.

Контрольные упражнения - тесты для оценки спортивно-технической подготовки студента	I курс			II курс			III курс		
	оценка								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Передачи в парах от груди(30с); ю-5м.,	33	31	29	35	33	31			

д-3м.									
Передачи в парах с отскоком (30с); ю-5м., д-3м.	30	28	26	32	30	28			
Передачи в парах. В прыжке.	20	18	16	23	20	18			
Передачи в парах (скрытая)	30	28	26	33	31	29			
Передачи в парах (2я м-ми со сменой на 20, 25, 30с.); ю-5м., д-3м.	40	35	30	50	45	40	60	55	50
Штрафные броски (с 8 попыток)	5	4	3	5	4	3	6	5	4
Ведение мяча (змейка) с.	8	8.5	9	7.7	8	8.5			
Ведение мяча (фигурная змейка)				8	8.5	9	7.7	8	8.5
Ведение 2я мячами (поперем.15,18,20)	30	25	20	36	31	26	40	35	30
Броски с 3х точек (с 9раз)	5	4	3	6	5	4	7	6	5
2й шаг с 2х сторон (8 раз)	5	4	3	5	4	3	6	5	4
Ведение 2я мячами (9м.)				8	8.5	9	7.5	8	8.5
Быстрый прорыв	20	22	24	18	20	22	17	19	21
Ведение мяча (обводка дуги)	8	8.5	9						
Добивание в прыжке 6 раз				3	2	1	4	3	2
Перевод за спиной любой рукой 8р.				6	5	4	7	6	5

(ОФП и ППФП)

Контрольные упражнения - тесты для оценки общефизической и профессио- нально-прикладной подготовки студентов	I курс			II курс			III курс		
	оценка								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Отжимания	50	45	40	55	50	45	60	55	50
Скакалка (30с. 2е-3к.)	70	65	60	75	70	65	10	8	6
Скакалка (количество)	200	180	160	220	200	180	240	220	200
Брусья	22	19	16	25	22	19	30	27	24
Пресс (цифры:15,18, 20)	30	25	20	36	31	26	40	35	30
Подтягивания	15	13	11	18	16	14	20	18	16
Приседание на 1 ноге 1р. смена ног. (с опорой)	40	37	34	45	42	39	50	47	44
Полоса препятствий	50	55	60	47	52	57	45	50	55
Челночный бег 3х9	6.5	6.7	6.9	6.4	6.6	6.8	6.3	6.5	6.7
Пресс поднимание туловища за 30с.	35	32	29	38	35	32	40	37	34
Пресс поднимание прямых ног 90гр.	25	22	19	28	25	22	30	27	24
Прыжок в длину с места	250	240	230	255	245	235	260	255	250

(Футбол) (юноши)

Контрольные упражнения - тесты для оценки спортивно-технической подготовки студента	I курс			II курс			III курс		
	оценка								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Вбрасывание аута	25	23	21	27	25	23			
Удары по воздуху в ворота с 18м. 5уд.	4	3	2						
Удары по воздуху в ворота по углам с 11м, 16м. 8уд..с уменьш. раст.	30	28	26	32	30	28			
Набивание мяча не больше 4х раз на 1й ноге.	35	30	25	37	35	33			
Передачи в парах (по воздуху.) В тройке в разн стороны 3к.	15	13	10	17	15	13			
Передачи по воздуху на точность с 20, 22, 25м (3*3) 6 уд.	5	4	3	5	4	3	6	5	4
Ведение мяча (змейка) с уд. по воротам с 16 (20м. 3к); 6 уд.	4	3	2	6	5	4			
Передачи на дальность с 30м. 3 кв. 7на7				8	6	5	8	6	5
Удары по катящ. мячу после передачи с 16, 20м по возд.буд. слета 3к. с 16м.	4	3	2	6	5	4	7	6	5

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
1	Физическая культура студента./ Учебник для ВУЗ	Ильинича В.И.	2005	1	+	Электр. библиотека БПФ
2	Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. ВУЗ	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	2008	1	+	Электр. библиотека БПФ
3	Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для ВУЗ	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.	2006	1	+	Электр. библиотека БПФ
4	Теория и методика физической культуры. Учебник	Курамшин Ю.Ф.	2007	2	+	Электр. библиотека БПФ
5	Здоровье и физическая культура студента. Учебник	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003		+	Электр. библиотека БПФ
6	Физическая культура и спорт. Краткий курс лекций.	Барбашин В.В. Кузьмин А.М. Николаев Д.В.	2017		+	Электр. библиотека БПФ
Итого по дисциплине: % печатных изданий 100; % электронных 100 ;						

Интернет-ресурсы:

<http://www.fizkult-ura.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

Методические указания и рекомендации по видам занятий:

1. Контрольное тестирование самостоятельной работы по физической культуре. Методические рекомендации./ сост.: Евсеева Е.Я., Маруха М.В., Ткаченко А.Л. – Бендеры, 2021. – 107с
2. Подводящие упражнения для занятий по волейболу. Учебно-методическое пособие. / сост.: Евсеева Е.Я., Кутищев С.А. - Бендеры, 2013. – 46с
3. Подводящие упражнения для занятий по баскетболу. Учебно-методическое пособие./ сост.: Кутищев С.А., Евсеева Е.Я. – Бендеры, 2014. – 42с
4. Физическая культура. Методическое пособие./ сост.: Кутищев С.А., Евсеева Е.Я., Брезгун И.Я. - Бендеры, 2014. – 65с
5. Туризм. Учебно-методическое пособие./ сост.: Брезгун И.Я., Евсеева Е.Я., Кутищев С.А., Маруха М.В. - Бендеры, 2016. – 44с
6. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство. Учебно-практическое пособие./ Кузин О.П. - Нижневартонск, НВГУ, 2019. -236с.
7. Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов высших учебных заведений. Учебное пособие./сост. Антонова Э.Р. - Челябинск, 2021. -89с.
8. Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации./ сост. Антонова Э.Р. - Челябинск, 2021. -52с.