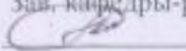


Государственное образовательное учреждение  
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедры-разработчика  
 /Черба Т.И.

протокол № 2

"22" 09 2022г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление

7.45.03.02 ЛИНГВИСТИКА

Профиль

Теория и методика преподавания иностранных языков и культур  
(английский и немецкий языки)

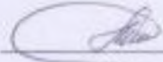
Квалификация  
бакалавр

Форма обучения  
очная

ГОД НАБОРА **2022**

Разработали: доцент

ст. преподаватели:

 / Черба Т.И.

 / Гилко В.Н.

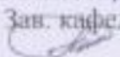
 /Твердохлебова Л.И.

"22" 09 2022г.

Государственное образовательное учреждение  
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедры-разработчика  
 /Черба Т.И.

протокол № 2

"11" 09 2022г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление

7.45.03.02 ЛИНГВИСТИКА

Профиль

Теория и методика преподавания иностранных языков и культур  
(английский и французский языки)

Квалификация

бакалавр

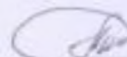
Форма обучения

очная

ГОД НАБОРА 2022

Разработали: доцент

ст. преподаватели:

 / Черба Т.И.

 / Гилко В.Н.

 /Твердохлебова Л.И.

"10" 09 2022г.

**Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих универсальных компетенций:

| Категория компетенций                                           | Код и наименование                                                                                                                               | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | ИД-1 <sub>УК-6</sub> Знает: особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации; основные научные школы психологии и управления; деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику самооценки. |
|                                                                 |                                                                                                                                                  | ИД-2 <sub>УК-6</sub> Умеет: определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач.                               |
|                                                                 |                                                                                                                                                  | ИД-3 <sub>УК-6</sub> Владеет: навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной деятельности; принятием решений на уровне собственной профессиональной деятельности; навыками планирования собственной профессиональной деятельности.                                                           |
|                                                                 | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности    | ИД-1 <sub>УК-7</sub> Знает: как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                |
|                                                                 |                                                                                                                                                  | ИД-2 <sub>УК-7</sub> Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.                                                                                                            |
|                                                                 |                                                                                                                                                  | ИД-3 <sub>УК-7</sub> Владеет: навыками и соблюдает нормы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                                |

### Критерии оценки входного контроля по физической подготовленности студентов

| Балл                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                        |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                                                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                      | 3                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                             | 1                                                                                                                                                      |
| Студент выполняет требования Государственного стандарта и программы по физическому воспитанию. Исходный показатель соответствует высокому уровню физической подготовленности и отмечается высокий рост этих показателей | Исходный показатель соответствует среднему уровню физической подготовленности и ее значительному росту | Исходный показатель соответствует низкому уровню физической подготовленности и незначительному росту этих показателей. | Студент не выполняет требования Государственного стандарта и программы по физическому воспитанию, отсутствует рост показателей по физической подготовленности | Студент не выполняет требования Государственного стандарта и программы по физическому воспитанию, нет роста показателей по физической подготовленности |

### Тесты входного контроля для оценки физической подготовленности студентов (ВК)

#### Девушки

| Тесты                                                                                                                                   | Оценка/результат   |                     |                      |                     |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------|
|                                                                                                                                         | 1                  | 2                   | 3                    | 4                   | 5              |
| Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)                                                                                    | 19,0– 18,5         | 18,1–17,8           | 17,7 –17,0           | 16,9 – 16.0         | 15,9 и <       |
| Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, (кол-во раз) | 20– 29             | 30–39               | 40– 49               | 50–59               | 60 и >         |
| Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)                                                                                     | 12.50,–<br>12.17,0 | 12.16,0<br>11.37,0– | 11.36,0 –<br>11.07.0 | 11.06,0–<br>10.37,0 | 10.36,0 и<br>< |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).                                                                | 150–159            | 160–169             | 170– 179             | 180 – 189           | 190 и >        |

#### Юноши

| Тесты                                                                      | Оценка/результат |           |            |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|-------------|-------------|
|                                                                            | 1                | 2         | 3          | 4           | 5           |
| Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)                       | 14,8-14.5        | 14,4-14,0 | 13,9– 13,6 | 13,5 – 13.2 | 13, 1 и <   |
| Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 5–7              | 8–10      | 11–13      | 14–16       | 17 и >      |
| Тест на общую вынос-                                                       | 14.20,0          | 13,45–    | 13.00,0–   | 12.30,0–    | 12.00,0 и < |

|                                                                          |         |         |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| ливість: бег 3000 м (мин., сек.)                                         | 13.46,0 | 13.11,0 | 12.31.0 | 12.01.0 |         |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см). | 210–219 | 220–229 | 230–239 | 240–249 | 250 и > |

\* Для определения дифференцированной оценки находят средний балл выполненных тестов

**Оценка физической подготовленности (в баллах) соответственно среднеарифметической сумме очков**

| Баллы/курсы | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1-2 курс    | 3,0 | 2,5 | 2,0 | 1,5 | 1,0 |
| 3 курс      | 3,5 | 3,0 | 2,5 | 2,0 | 1,5 |

### Критерии оценки двигательных качеств

| Балл                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |                                                                                        |                                                                                                              |                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 5                                                                                                                                                                                                        | 4                                                                                                                                        | 3                                                                                      | 2                                                                                                            | 1                                                                           |
| Упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно, легко, свободно, уверенно. Студент может объяснить и продемонстрировать упражнение, определить и исправить ошибки допущенные другим студентом | Упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно с соблюдением всех требований, но допущены незначительные ошибки в выполнении. | Студент затрудняется выполнить упражнение, не уверен в себе, скован, допускает ошибки. | Упражнение или отдельные его элементы выполнены не правильно, студент допускает грубые ошибки при выполнении | Студент не может выполнить упражнение, но выполняет его отдельные элементы. |

### Дополнительные тесты для оценки двигательных качеств студентов основного учебного отделения (1,3,5 семестры)

| №<br>п\п | Тесты                                                            | Оценка в очках |              |              |              |              |
|----------|------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|          |                                                                  | 5              | 4            | 3            | 2            | 1            |
| Мужчины  |                                                                  |                |              |              |              |              |
| 1.       | Челночный бег 3х10 м (с)                                         | 7,2            | 7,5          | 8,0          | 8,3          | 8,5          |
| 2.       | 6-минутный бег, (м) или<br>12 минутный тест Купера<br>(м)        | 1500<br>2600   | 1350<br>2400 | 1200<br>2200 | 1100<br>2000 | 1000<br>1800 |
| 3.       | Поднимание ног в висе до<br>касания перекладины (кол-<br>во раз) | 15             | 10           | 7            | 5            | 3            |
| 4.       | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре на брусьях (кол-во<br>раз)  | 15             | 12           | 10           | 7            | 5            |
| 5.       | Приседание на одной ноге,<br>опора рукой о стену (кол-во<br>раз) | 15             | 12           | 10           | 8            | 6            |
| Женщины  |                                                                  |                |              |              |              |              |
| 1.       | Челночный бег 3х10 м (с)                                         | 8,4            | 8,7          | 9,0          | 9,3          | 9,5          |
| 2.       | 6-минутный бег, (м) или<br>12 минутный тест Купера<br>(м)        | 1300<br>2200   | 1200<br>2000 | 1000<br>1800 | 900<br>1600  | 800<br>1400  |
| 3.       | Прыжки со скакалкой (кол-                                        | 140            | 130          | 120          | 110          | 100          |

|    |                                                                                                        |    |    |    |    |    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
|    | во раз за 1 минуту)                                                                                    |    |    |    |    |    |
| 4. | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)                                                   | 20 | 19 | 15 | 12 | 11 |
| 5. | Опускание и поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 30 секунд (кол-во раз) | 32 | 30 | 28 | 25 | 20 |

### Критерии оценки спортивно-технической подготовки (СТП)

| Балл                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |                                                                                        |                                                                                                              |                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 5                                                                                                                                                                                                        | 4                                                                                                                                        | 3                                                                                      | 2                                                                                                            | 1                                                                           |
| Упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно, легко, свободно, уверенно. Студент может объяснить и продемонстрировать упражнение, определить и исправить ошибки допущенные другим студентом | Упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно с соблюдением всех требований, но допущены незначительные ошибки в выполнении. | Студент затрудняется выполнить упражнение, не уверен в себе, скован, допускает ошибки. | Упражнение или отдельные его элементы выполнены не правильно, студент допускает грубые ошибки при выполнении | Студент не может выполнить упражнение, но выполняет его отдельные элементы. |

### Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу

#### I курс

| № | Упражнения                                                                                | Пол | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|----|----|----|----|
|   |                                                                                           |     | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1 | Передача мяча двумя руками сверху в парах на расстоянии 3-4м (кол-во непрерывных передач) | М   | 20              | 18 | 16 | 14 | 12 |
|   |                                                                                           | Ж   | 18              | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 2 | Передача мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 5-6м (кол-во непрерывных передач)  | М   | 20              | 18 | 16 | 14 | 12 |
|   |                                                                                           | Ж   | 18              | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 3 | Подача мяча любым способом с любой точки лицевой линии (кол-во попаданий из 10 подач)     | М   | 8               | 7  | 6  | 5  | 4  |
|   |                                                                                           | Ж   |                 |    |    |    |    |

#### II курс

| № п/п | Упражнения                                                                                 | Пол | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|----|----|----|----|
|       |                                                                                            |     | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1     | Передача мяча двумя руками сверху в парах на расстоянии 3-4 м (кол-во непрерывных передач) | М   | 22              | 20 | 18 | 16 | 14 |
|       |                                                                                            | Ж   | 20              | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 2     | Передача мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 5-6м (кол-во непрерывных передач)   | М   | 22              | 20 | 18 | 16 | 14 |
|       |                                                                                            | Ж   | 20              | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 3     | Подача мяча любым способом с любой точки лицевой линии (кол-во попаданий из 10 подач)      | М   | 8               | 7  | 6  | 5  | 4  |
|       |                                                                                            | Ж   |                 |    |    |    |    |

|   |                                                                   |        |        |        |        |        |        |
|---|-------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 4 | Передача мяча в парах с продвижением вдоль сетки (кол-во передач) | М<br>Ж | 8<br>7 | 7<br>6 | 6<br>5 | 5<br>4 | 4<br>3 |
|---|-------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|

### III курс

| №<br>п/п | Упражнения                                                                                             | Пол    | Оценка в баллах                                              |        |        |        |        |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|
|          |                                                                                                        |        | 5                                                            | 4      | 3      | 2      | 1      |
| 1        | Передача мяча в парах с продвижением вдоль сетки (кол-во передач)                                      | М<br>Ж | 10<br>8                                                      | 9<br>7 | 8<br>6 | 7<br>5 | 6<br>4 |
| 2        | Подача мяча любым способом с любой точки лицевой линии в заданную зону ( кол-во попаданий из 10 подач) | М<br>Ж | 8                                                            | 7      | 6      | 5      | 4      |
| 3        | Двусторонняя игра                                                                                      | М<br>Ж | Оценка технико-тактических действий. Правила игры, судейство |        |        |        |        |

### Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу

#### I курс

| №<br>п/п | Упражнения                                                                                               | Пол    | Оценка в баллах |              |              |              |              |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|          |                                                                                                          |        | 5               | 4            | 3            | 2            | 1            |
| 1.       | Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте за 1 мин. (кол-во передач на одного, расстояние 3м) | М<br>Ж | 50<br>54        | 45<br>40     | 40<br>35     | 35<br>30     | 30<br>25     |
| 2.       | Ведение мяча между препятствиями (2X18) сек.                                                             | М<br>Ж | 20.0<br>25.0    | 20.5<br>25.5 | 21.0<br>26.0 | 21.5<br>26.5 | 22.0<br>27.0 |
| 3.       | Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)                                                         | М<br>Ж | 7<br>5          | 6<br>4       | 5<br>3       | 4<br>2       | 3<br>1       |

#### II курс

| №<br>п/п | Упражнения                                                                                         | Пол    | Оценка в баллах |        |        |                          |                         |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|--------|--------|--------------------------|-------------------------|
|          |                                                                                                    |        | 5               | 4      | 3      | 2                        | 1                       |
| 1.       | Штрафные броски(кол-во попаданий из 10 попыток)                                                    | М<br>Ж | 8<br>6          | 7<br>5 | 6<br>4 | 5<br>3                   | 4<br>2                  |
| 2.       | Передача мяча в движении в парах с броском по кольцу с 2-х шагов из 3-х попыток (кол-во попаданий) | М<br>Ж | 3               | 2      | 1      | 0<br>Без<br>пробеж<br>ки | 0<br>С<br>пробежк<br>ой |
| 3.       | Броски со средней дистанции 4-5м, (кол-во попаданий из 10 бросков)                                 | М<br>Ж | 6<br>5          | 5<br>4 | 4<br>3 | 3<br>2                   | 2<br>1                  |

#### III курс

| №<br>п/п | Упражнения                                                         | Пол    | Оценка в баллах                                                |        |        |        |        |
|----------|--------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|
|          |                                                                    |        | 5                                                              | 4      | 3      | 2      | 1      |
| 1.       | Броски со средней дистанции 4-5м, (кол-во попаданий из 10 бросков) | М<br>Ж | 6<br>5                                                         | 5<br>4 | 4<br>3 | 3<br>2 | 2<br>1 |
| 2.       | Бросок с остановкой в прыжке (кол-во попаданий из 5 попыток)       | М<br>Ж | 5<br>4                                                         | 4<br>3 | 3<br>2 | 2<br>1 | 1<br>1 |
| 3.       | Двухсторонняя игра                                                 | М<br>Ж | Оценка технико-тактических действий. Правила игры, судейство . |        |        |        |        |

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технического тестирования по бадминтону студентов основного учебного отделения**

**I курс**

| №<br>п/п | Упражнения                                                             | Пол | Оценка в баллах |   |   |   |   |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|---|---|---|---|
|          |                                                                        |     | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1.       | Удары по волану сверху в заданную зону (кол-во попаданий из 10 ударов) | Ж   | 8               | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 2.       | Техника подачи(любым способом)                                         | Ж   | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения:**

1. Составление и проведение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики и физкультурной паузы в режиме учебного дня (I курс).
2. Оценка физической подготовки по К.Куперу. Определение нагрузки по показаниям пульса (II курс).
3. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения (II курс).
4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения(II курс).
5. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств(II курс).
6. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (III курс).
7. Подготовить и провести спортивное мероприятие для детей школьного возраста (в учебной группе) (III курс).
8. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда(III курс).

**Примерная тематика вопросов к зачету  
для студентов 1 курса.**

1. Социально-гигиенические и методико-биологические обоснования значимости физической культуры для здоровья человека.
2. Здоровье человека, определение, основные понятия, структура здоровья. Факторы, влияющие на формирование здоровья.
3. Факторы окружающей среды, влияющие на состояние здоровья человека. Факторы риска для здоровья (объективные и субъективные).
4. Двигательная активность, физическая культура и здоровье человека. Влияние на умственную работоспособность.
5. Образ жизни, определение и здоровье. Вредные и полезные привычки.
6. Гиподинамия, влияние на организм человека.
7. Оптимальная двигательная активность, обеспечивающая накопление физиологических резервов здоровья.
8. Оптимальный пульсовый режим при физических нагрузках, обеспечивающий контроль устойчивости организма к работе.
9. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
10. Техника бега на короткие и длинные дистанции.
13. Техника игры в волейбол, баскетбол, футбол.
14. История развития и правила судейства вида спорта (по выбору).
15. Организация подвижных игр. Классификация эстафет

### **Для студентов 2 курса**

1. Определение понятия «физическая культура», «физическое воспитание». «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическое совершенствование», «физическая подготовленность», «спорт».
2. В чем существенная разница между спортом и физическим воспитанием? Между общей и специальной физической подготовкой?
3. Основные задачи физического воспитания. Основные формы физического воспитания студентов в вузе.
4. Содержание зачетных требований по физическому воспитанию в вузе.
5. Какие виды учебных отделений (групп) по физическому воспитанию есть в вузе? Их краткая характеристика.
7. Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья, оздоровительная физическая культура).
8. Основные положения методики закаливания.
9. Влияние физических упражнений на организм человека
10. Основные методы антропометрических индексов, функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности
11. Физические качества и их характеристика.
12. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы (по выбору).
13. Профессионально – прикладная физическая подготовка
14. История развития и правила судейства вида спорта (по выбору).
15. Организация подвижных игр. Классификация эстафет. (по выбору).

### **для студентов 3 курсов**

1. Значение мышечной деятельности для организма человека.
2. Определение понятия «двигательные умения», «двигательные навыки».
3. Определение понятия «физическое упражнение», «техника физического упражнения».
4. Какая характеристика техники отвечает смысловой логике – правильная, образцовая, эффективная, идеальная техника?
5. По каким критериям определяется эффективность техники физического упражнения?
6. Что такое физические качества?
7. Основные физические качества и механизмы их развития.
8. Определение физических качеств «сила», «выносливость», «быстрота», «гибкость», «ловкость».
9. Основные методы антропометрических индексов, функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности.
10. С какой целью проводится разминка?
11. В чем существенная разница между спортивной тренировкой и практическим занятием физического воспитания?
12. Чем отличается профессиональный спорт от любительского спорта?
13. Профессионально – прикладная физическая подготовка.
14. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы (по выбору).
15. Правила судейства вида спорта (по выбору).

### **Темы рефератов для студентов 1-3 курсов временно освобожденных от практических занятий**

1. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
2. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
3. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

культуры.

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

### **Методические указания к написанию реферата**

1. Написание реферата по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.
2. Реферат должен быть подготовлен согласно теме предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.
3. Объем реферата не должен превышать 10 и быть не менее 5 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал – 1,5.
4. Реферат должен иметь:
  - титульный лист, оформленный согласно требованиям ;
  - содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
  - текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

- практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием или графическим изображением;
- список литературы должен содержать не менее 5 источников.

*Титульный лист* – вверху - название учебного заведения и факультета; в среднем поле название работы (реферат) и название темы; ниже, ближе к правому краю указывается курс, группа и ФИО студента, еще ниже - данные о научном руководителе. В самом низу страницы указывается город и год написания реферата. Титульный лист не нумеруется, хотя и учитывается при нумерации страниц.

*В оглавлении* приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

*Во введении* дается общая характеристика реферата: обоснование темы реферата, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников и литературы. Введение должно быть кратким.

*В основной части* излагается содержание темы. Эту часть рекомендуется разделить на 2 - 4 вопроса, раскрывающих сущность проблемы. Увеличивать число вопросов не следует, так как это приведет к их поверхностной разработке или значительному превышению объема реферата. Изложение каждого вопроса надо четко ограничивать с тем, чтобы можно было ясно видеть, где начинается и где заканчивается их освещение. Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью её раскрывать. Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. *В заключении* подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата. В заключении можно изложить собственные впечатления и мнения, указать те проблемные вопросы, которые остались невыясненными и заслуживают дополнительного исследования.

*Список использованных источников* должен включать в себя всю литературу и прочие источники, использованные при написании реферата. Располагать источники следует в алфавитном порядке по фамилии авторов или по принципу: сначала законодательная литература, потом основная, периодическая, потом - интернет-источники. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их должно быть не менее 5-7.

*В приложения* следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы, графики, схемы, инструкции, формы документов и т.п.). Каждое приложение реферата имеет содержательный заголовок, начинается с новой страницы и нумеруется арабскими цифрами без значка "№" (Приложение 1, Приложение 2 и т.д.) Располагать приложения нужно в том же порядке, что и сноски на них в реферате.

### **Критерии оценки:**

Оценка **«зачтено»** – выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии теме. Реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объеме представлены список использованной литературы, и ссылки на использованную литературу; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала.

Оценка **«не зачтено»** – выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии теме или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объеме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или

некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора.

### **Примерные тестовые задания по элективным курсам по физической культуре**

#### **1 курс, вариант №1**

**1. Из скольких частей состоит занятие по физической культуры?**

- А) из двух
- Б) из трех
- В) из четырех
- Г) из одной

**2. Каков оптимальный недельный двигательный режим студента?**

- А) 3-4 часа
- Б) 8-10 часов
- В) 6-12 часов
- Г) 1-2 часа

**3. В чем измеряется энергетическая ценность пищи?**

- А) калории
- Б) граммы
- В) килокалории
- Г) килограммы

**4. Количество игроков на площадке во время игры в волейбол в составе одной команды?**

- А) четверо
- Б) пятеро
- В) шестеро
- Г) семеро

**5. Что такое ЧСС?**

- А) частота сердечных сокращений
- Б) честный смелый силен
- В) артериальное давление
- Г) весо-ростовой показатель

**6. Какой тест по физической культуре оценивает физическое качество «быстрота» ?**

- А) прыжок в длину с места
- Б) бег 100 м
- В) бег 500 м
- Г) бег 1000 м
- Г) с любого возраста

**7. В чем состоят задачи врачебного контроля при занятиях физической культурой?**

- А) определить функциональное состояние здоровья
- Б) назначить профилактические лекарства
- В) определить скорость выполнения упражнений
- Г) разработать методику проведения занятий

**8. Какое физическое качество формируется при занятиях гимнастикой?**

- А) ловкость
- Б) гибкость
- В) быстрота
- Г) выносливость

**9. В какой группе занимаются студенты, имеющие незначительные нарушения здоровья?**

- А) основная
- Б) специальная медицинская
- В) подготовительная
- Г) спортивная

**10. Что такое гиподинамия ?**

- А) увеличение мышечной массы
- Б) повышение давления
- В) понижение давления
- Г) низкая двигательная активность

**2 курс, вариант №1**

**1.Какая часть занятия наиболее интенсивна по физической нагрузке?**

- А) разминка
- Б) заключительная
- В) вводная
- Г) основная

**2. Какова нормальная продолжительность сна студента?**

- А) 3,5 часа
- Б) 6-8 часов
- В) 8-10 часов
- Г) 10-12 часов

**3. Оптимальное количество принятия водных процедур в течение дня**

- А) один раз
- Б) два раза
- В) пять раз
- Г) десять раз

**4. Каков оптимальный промежуток времени между приемом пищи и началом занятий?**

- А) 30-40 минут
- Б) 2-2,5 часа
- В) 3-4 часа
- Г) не зависит

**5. Какова регулярность закаливающих процедур?**

- А) раз в неделю
- Б) каждый день
- В) 3 раза в неделю
- Г) раз в месяц

**6. Какой тест оценивает физическое качество «ловкость»?**

- А) гимнастика
- Б) легкая атлетика
- В) спортивные игры
- Г) лыжные гонки.

**7. Какое физическое качество формируется при беге на длинные дистанции?**

- А) сила
- Б) быстрота
- В) выносливость
- Г) гибкость

**8. Что является основной формой физического воспитания в вузе?**

- А) утренняя гимнастика
- Б) учебное занятие
- В) самостоятельное занятие
- Г) производственная гимнастика

**9.Количество игроков на площадке во время игры в мини-футбол в составе одной команды?**

- А) четверо
- Б) пятеро
- В) шестеро
- Г) семеро

**10. В каком городе проводились XXX летние Олимпийские игры 2012 года?**

- А) Париж
- Б) Лондон
- В) Афины

Г) Пекин

### 3 курс, вариант № 1

**1. Какова общая продолжительность заключительной части занятия по физической культуре?**

- А) 5 мин
- Б) 10 мин
- В) 15 мин
- Г) 20 мин

**2. Что включает в себя дневник самоконтроля?**

- А) план соревнований
- Б) описание гигиенических свойств одежды
- В) план тренировок
- Г) объективные и субъективные данные самочувствия

**3. Количество игроков на площадке во время игры в баскетбол в составе одной команды?**

- А) трое
- Б) четверо
- В) пятеро
- Г) шестеро

**4. Какое положение головы необходимо придать пострадавшему от солнечного удара?**

- А) опустить ниже
- Б) поднять выше
- В) повернуть влево
- Г) повернуть вправо

**5. Какое физическое качество формируется в беге на короткие дистанции?**

- А) ловкость
- Б) гибкость
- В) быстрота
- Г) выносливость

**6. Количество игроков на площадке во время игры в стритбол в составе одной команды?**

- А) двое
- Б) трое
- В) четверо
- Г) пятеро

**7. Какова основная задача профессионально-прикладной физической подготовки?**

- А) изучить комплекс производственной гимнастики
- Б) изучить политическую обстановку
- В) быстро выполнить задание
- Г) подготовиться к будущей профессиональной деятельности

**8. Какое физическое качество формируется при занятиях волейболом?**

- А) гибкость
- Б) прыгучесть
- В) выносливость
- Г) сила

**9. Количество игроков на площадке во время игры в баскетбол в составе одной команды?**

- А) трое
- Б) четверо
- В) пятеро
- Г) шестеро

**10. Какой тест по физической культуре оценивает физическое качество «выносливость» у юношей?**

- А) бег 100м
- Б) бег 3000 м
- В) прыжок в длину с места
- Г) отжимание