

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

УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий кафедрой
/Деркаченко И.В.
" 23 "  20 24 г.

Фонд оценочных средств

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:

2.19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

профиль подготовки

«Технология и организация централизованного производства кулинарной продукции и кондитерских изделий»

Квалификация

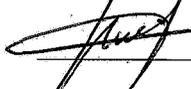
бакалавр

Форма обучения

Заочная (сокращенный срок обучения)

2022 ГОДА НАБОРА

Разработал: доцент

 / Мазур В.В.
" 26 "  2024 г.

Тирасполь 2024 г.

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине.

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

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<i>Универсальные компетенции и индикаторы их достижения</i>		
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 ук-6 - Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; ИД-2 ук-6 - Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; ИД-3 ук-6 - Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; ИД-4 ук-6 - Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного

		результата; ИД-5 ук-6 - Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 ук-7 - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; ИД-2 ук-7 - Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

**Требования к зачету по дисциплине
«Физическая культура и спорт»**

1. Студент получает зачет при систематическом посещении занятий по «Элективному курсу по физической культуре».
2. Прохождение рубежного контроля и сдача рубежной аттестации.
3. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам сдачи теоретического раздела.
4. Каждое пропущенное без уважительной причины практическое занятие подлежит обязательной отработке.

Примерная тематика контрольных вопросов для собеседования со студентами

1. Основы методики регулирования эмоциональных состояний. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.
2. Охарактеризуйте кратко основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями

3. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?
4. Какие тесты можно использовать для контроля за уровнем развития физических качеств.
5. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Какими правилами следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
6. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Способы определения степени утомления занимающихся на физкультурных занятиях. Приемы регулирования нагрузки.
8. Основные физические качества. Методика развития, тесты.
9. Основные методы антропометрических индексов, функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности.
10. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
11. Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
12. Особенности ППФП студентов на учебных занятиях и во внеурочное время.
13. Профилактические комплексы физических упражнений для работников умственного труда и студентов технического вуза.
14. Объяснить значение, составить и записать комплекс производственной гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы (по выбору).
15. Правила судейства по виду спорта (по выбору).

Темы рефератов для студентов

1. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
2. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
3. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
6. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.
7. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.
8. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.
9. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
10. Занятия физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
11. Психофизиологическое обоснование, формирование и профилактики вредных привычек. Заболевания, к которым приводят вредные привычки.
12. Изменения в организме женщины во время беременности. Особенности двигательного режима, режима дня, питания и гигиены беременной женщины.
13. Современные Олимпийские игры: особенности проведения, их значение в жизни современного общества.

14. Нетрадиционные системы физических упражнений развития и совершенствования физических и специальных качеств.
15. Оздоровительный бег. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом
16. Оздоровительная ходьба. Понятие. Методики. Изменения в организме во время ходьбы и под влиянием многолетних занятий оздоровительной ходьбой.
17. Физическое качество сила. Понятие. Виды силы. Физиологические основы проявления силы. Тесты для определения силы. Занятие физическими упражнениями для развития силы.
18. Физическое качество выносливость. Понятие. Виды выносливости. Физиологические основы общей выносливости. Тесты для определения выносливости. Занятие физическими упражнениями для развития общей выносливости.
19. Физическое качество гибкость. Понятие. Виды гибкости. Анатомические и физиологические основы гибкости. Тесты для определения гибкости. Занятие физическими упражнениями для развития гибкости.
20. Физическое качество координация. Понятие. Виды координационных способностей. Физиологические основы проявления силы. Тесты для определения координации. Развитие координации с помощью физических упражнений.
21. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
22. Русские, молдавские, украинские национальные виды спорта и игры.
23. Волейбол. История развития и правила соревнований.
24. Баскетбол. История развития и правила соревнований.
25. Футбол. История развития и правила соревнований.

Методические указания к написанию реферата

1. Написание реферата по дисциплине «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 № 12, интервал – 1,5.
 4. Реферат должен иметь:
 - титульный лист, оформленный согласно требованиям;
 - содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
 - текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
 - практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием или графическим изображением;
 - список литературы должен содержать не менее 5 источников.
- Титульный лист* – вверху - название учебного заведения и факультета; в среднем поле название работы (реферат) и название темы; ниже, ближе к правому краю указывается курс, группа и ФИО студента, еще ниже - данные о научном руководителе. В самом низу страницы указывается город и год написания реферата. Титульный лист не нумеруется, хотя и учитывается при нумерации страниц.
- В оглавлении* приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф. *Во введении* дается общая характеристика реферата: обоснование темы реферата, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников и литературы. Введение должно быть кратким.

В основной части излагается содержание темы. Эту часть рекомендуется разделить на 2 - 4 вопроса, раскрывающих сущность проблемы. Увеличивать число вопросов не следует, так как это приведет к их поверхностной разработке или значительному превышению объема реферата. Изложение каждого вопроса надо четко ограничивать с тем, чтобы можно было ясно видеть, где начинается и где заканчивается их освещение. Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью её раскрывать. Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. В заключении подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата. В заключении можно изложить собственные впечатления и мнения, указать те проблемные вопросы, которые остались невыясненными и заслуживают дополнительного исследования. Список использованных источников должен включать в себя всю литературу и прочие источники, использованные при написании реферата. Располагать источники следует в алфавитном порядке по фамилии авторов или по принципу: сначала законодательная литература, потом основная, периодическая, потом - интернет-источники. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их должно быть не менее 5-7.

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

Критерии оценки:

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

Оценка «не зачтено» – выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии теме или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объеме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора.

Государственное образовательное учреждение

«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

**Факультет физической культуры и спорта
Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта**

Итоговый тест к зачету

Выберите только один правильный ответ

1. Что понимается под термином «физическая культура»?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 совокупность видов спорта

2 вид досуга

3 сфера деятельности, направленная на развитие физических способностей человека

2. Какая основная цель занятий физической культурой?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 увеличение мышечной массы

2 формирование и укрепление здоровья

3 подготовка к соревнованиям

3. Какой раздел физической культуры направлен на развитие выносливости и силы?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 лечебная физкультура

2 спортивная подготовка

3 общая физическая подготовка

4. Сколько частей включает стандартное занятие по физической культуре?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 1

2 2

3 3

5. Что такое разминка?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1 основная часть тренировки

2 заключительное упражнение

3 подготовка организма к физической нагрузке

6. Что такое "аэробные упражнения"?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 упражнения с высоким темпом без участия кислорода
- 2 упражнения с участием кислорода
- 3 упражнения для гибкости

7. Какая частота сердечных сокращений считается нормальной в покое у взрослого человека?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 60–80 ударов в минуту
- 2 100–120
- 3 30–50

8. Какое из качеств не относится к основным физическим качествам?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 сила
- 2 гибкость
- 3 интеллект

9. Какой вид спорта является игровым?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 легкая атлетика
- 2 плавание
- 3 баскетбол

10. Что входит в структуру здорового образа жизни (ЗОЖ)?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 курение и алкоголь
- 2 сбалансированное питание, движение, режим дня
- 3 употребление энергетиков

11. Какая из тренировок лучше всего развивает выносливость?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 короткий спринт
- 2 подтягивания
- 3 бег на длинную дистанцию

12. Что означает термин «ЛФК»?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 легкая физическая культура
- 2 лечебная физическая культура
- 3 лимит физической координации

13. Какой вид спорта развивает быстроту реакции?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 шахматы
- 2 настольный теннис

3 ходьба

14. Что из перечисленного помогает улучшить координацию движений?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 силовые тренировки
- 2 прыжки через скакалку, упражнения на равновесие
- 3 пресс

15. Что такое закаливание?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 употребление витаминов
- 2 процесс повышения устойчивости организма к холоду
- 3 употребление горячих напитков

16. Какой элемент не является частью основного физкультурного занятия?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 психологическая диагностика
- 2 основная часть
- 3 заключительная часть

17. Что такое силовые упражнения?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 упражнения на растяжку
- 2 упражнения, развивающие мышечную силу
- 3 упражнения для дыхания

18. Как влияет регулярная физическая активность на здоровье?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 повышает уровень стресса
- 2 ухудшает иммунитет
- 3 улучшает общее физическое и психоэмоциональное состояние

19. Что способствует профилактике сколиоза?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 работа за компьютером без перерыва
- 2 спортивная гимнастика, плавание, правильная осанка
- 3 тяжелая физическая работа

20. Сколько раз в неделю рекомендуются умеренные физические нагрузки для поддержания здоровья (по ВОЗ)?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 1 раз
- 2 2 раза
- 3 не менее 3–5 раз