

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры ОиГН
« 20 09 2021 г. протокол № 2
И.о. зав. кафедрой
 А. Лунгу



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

на 2021/2022 учебный год; на 2022/2023 учебный год; на 2023/2024 учебный год

по дисциплине

Б1.В.16 «Элективные курсы по физической культуре»

Направление:

2.08.03.01 «Строительство»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль:

«Промышленное и гражданское строительство»

(наименование профиля)

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

очная, очно-заочная

ГОД НАБОРА **2021**

Разработал:

преподаватель кафедры ОиГН

 А.Л. Ткаченко

Бендеры, 2021 г.

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре»

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

Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	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 УК-6.1. Формулирование целей личного 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
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. 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

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Контроль знаний студентов по дисциплине включает в себя: текущий и промежуточный контроль

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1 Легкая атлетика 1.1 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции. 1.2 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции). 1.3 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (техника бега на повороте). 1.4 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). 1.5 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). 1.6 Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 1.7 Тест общей физической подготовленности: (3000 метров - муж., 2000 метров - жен.). 1.8 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки). 1.9 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт на повороте) 1.10 Упражнения для обучения техники бега на корот-	ИД УК-6.2. ИД УК-6.3. ИД УК-6.6. ИД УК-7.1. ИД УК-7.2. ИД УК-7.3. ИД УК-7.4.	Контрольные вопросы по текущей аттестации. Устный опрос по технике выполнения изучаемых упражнений, движений. методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и т.д. Комплекс контрольных упражнений-тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений.

	<p>кие дистанции (финишный бросок на ленточку).</p> <p>1.11 Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге).</p> <p>1.12 Упражнения для обучения техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки).</p> <p>1.13 Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.</p>		<p>Индивидуальные практические задания.</p> <p>Рефераты</p>
2	<p>Раздел 2 Волейбол</p> <p>2.1 Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).</p> <p>2.2 Упражнения для обучения техники приема двумя снизу в опорном положении.</p> <p>2.3 Упражнения для обучения техники приема одной снизу в опорном положении.</p> <p>2.4 Упражнения для обучения техники передачи сверху в опорном положении.</p> <p>2.4 Упражнения для обучения техники передачи снизу в опорном положении.</p> <p>2.5 Упражнения для обучения техники нижней подачи.</p> <p>2.6 Упражнения для обучения техники верхней боковой подачи.</p> <p>2.7 Упражнения для обучения техники верхней прямой подачи.</p> <p>2.8 Упражнения для обучения техники обманного атакующего удара.</p> <p>Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.</p>	<p>ИД УК-6.2.</p> <p>ИД УК-6.3.</p> <p>ИД УК-6.6.</p> <p>ИД УК-7.1.</p> <p>ИД УК-7.2.</p> <p>ИД УК-7.3.</p> <p>ИД УК-7.4.</p>	<p>Контрольные вопросы по текущей аттестации.</p> <p>Устный опрос по технике выполнения изучаемых упражнений</p> <p>методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и т.д.</p> <p>Комплекс контрольных упражнений-тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений.</p> <p>Индивидуальные практические задания. Рефераты</p>
3	<p>Раздел 3 Баскетбол</p> <p>3.1 Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).</p> <p>3.2 Упражнения для обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).</p> <p>3.3 Упражнения для обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).</p> <p>3.4 Упражнения для обучения техники ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3.5 Упражнения для обучения техники ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3.6 Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p> <p>3.7 Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p> <p>3.8 Упражнения для обучения техники овладения мячом.</p> <p>Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.</p>	<p>ИД УК-6.2.</p> <p>ИД УК-6.3.</p> <p>ИД УК-6.6.</p> <p>ИД УК-7.1.</p> <p>ИД УК-7.2.</p> <p>ИД УК-7.3.</p> <p>ИД УК-7.4.</p>	<p>Контрольные вопросы по текущей аттестации.</p> <p>Устный опрос по технике выполнения изучаемых упражнений</p> <p>методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и т.д.</p> <p>Комплекс контрольных упражнений-тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений.</p> <p>Индивидуальные практические задания</p> <p>Рефераты</p>
4	<p>Раздел 4 Футбол</p> <p>4.1 Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).</p> <p>4.2 Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы).</p> <p>4.3 Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом).</p> <p>4.4 Упражнения для обучения техники остановки мяча</p>	<p>ИД УК-6.2.</p> <p>ИД УК-6.3.</p> <p>ИД УК-6.6.</p> <p>ИД УК-7.1.</p> <p>ИД УК-7.2.</p> <p>ИД УК-7.3.</p> <p>ИД УК-7.4.</p>	<p>Контрольные вопросы по текущей аттестации.</p> <p>Устный опрос по технике выполнения изучаемых упражнений</p> <p>методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия,</p>

4	<p>головой (средней частью лба).</p> <p>4.5 Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар).</p> <p>4.6 Упражнения для обучения техники передач по дистанциям.</p> <p>4.7 Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).</p> <p>4.8 Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).</p> <p>4.9 Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).</p> <p>4.10 Упражнения для обучения техники передач по времени (своевременная, запоздалая, ранняя).</p> <p>4.11 Упражнения для обучения техники ведения мяча (внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы).</p> <p>4.12 Упражнения для обучения техники ударов головой по мячу (средней частью лба).</p> <p>Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.</p>		<p>степени утомления, оценки и повышения работоспособности и т.д.</p> <p>Комплекс контрольных упражнений-тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений.</p> <p>Индивидуальные практические задания</p> <p>Рефераты</p>
5	<p>Раздел 5 Настольный теннис</p> <p>5.1 Упражнения для обучения техники перемещений (основная стойка и исходное положение работа ног, движение корпуса, движение верхнего плечевого пояса).</p> <p>5.2- Упражнения для обучения техники подач (форхэнд, бэкхэнд).</p> <p>5.3-Упражнения для обучения техники удара (замах; ускорение и удар; завершение игрового движения и возврат в исходное положение).</p> <p>5.4- Упражнения для обучения вращений (слабое, среднее, сильное, сверхсильное).</p> <p>5.5- Упражнения для обучения траекторий (низкая, средняя, высокая).</p> <p>5.6- Упражнения для обучения основных технических элементов. (толчок, накат, подрезка, топ-спин, завершающий удар, свеча, блок или подставка).</p> <p>5.7-Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов.</p>	<p>ИД УК-6.2.</p> <p>ИД УК-6.3.</p> <p>ИД УК-6.6.</p> <p>ИД УК-7.1.</p> <p>ИД УК-7.2.</p> <p>ИД УК-7.3.</p> <p>ИД УК-7.4.</p>	<p>Контрольные вопросы по текущей аттестации.</p> <p>Устный опрос по технике выполнения изучаемых упражнений</p> <p>методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и т.д.</p> <p>Индивидуальные практические задания</p> <p>Рефераты</p>
6	<p>Раздел 6 ППФП</p> <p>Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств.</p> <p>6.2 - Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений.</p> <p>6.3 - Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям.</p> <p>6.4 - Упражнения на воспитание профессиональной направленности и моральных качеств.</p>	<p>УК-6</p> <p>УК-7</p>	<p>индивидуальные практические задания, рефераты</p> <p>Рефераты</p>
7	<p>Раздел 7 Туризм</p> <p>7.1 Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака).</p> <p>7.2 - Способы вязки узлов (морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, ульинь и т.д.).</p> <p>7.3 – Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.).</p> <p>7.4 – Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт).</p> <p>7.5 - Охрана окружающей среды.</p>	<p>ИД УК-6.2.</p> <p>ИД УК-6.3.</p> <p>ИД УК-6.6.</p> <p>ИД УК-7.1.</p> <p>ИД УК-7.2.</p> <p>ИД УК-7.3.</p> <p>ИД УК-7.4.</p>	<p>поисково-индивидуальное задание, практические задания.</p> <p>Рефераты.</p>
Промежуточная аттестация		УК-6; УК-7	Вопросы к зачету

В соответствии с ФГОС ВО дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» реализуются в рамках вариативной части (блок дисциплин по выбору) в объеме 328 академических часов в форме практических, контрольных занятий. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Учебную дисциплину «Элективные курсы по физической культуре» можно поделить на следующие разделы: теоретический, практический, контрольный.

Теоретический – направленный 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 состоит из *методико-практического* – 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 – обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике общей физической и профессионально-прикладной подготовленности студента.

Распределение студентов по учебным отделениям

Для проведения практических занятий по физической культуре студенты распределяются по учебным группам – основная, специально-медицинская. Распределение студентов по учебным группам проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности.

В основную группу зачисляются студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Численный состав учебной группы не менее 12-15 человек.

В специально-медицинскую группу зачисляются студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья на основании медицинского обследования (справка ВКК). Учебные группы комплектуются без учета возраста, характера заболевания и уровня функционального состояния студентов. Численный состав групп 12-15 человек. Перевод в специальную медицинскую группу может осуществляться в любое время года на основании медицинского заключения. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальную учебную группу для освоения доступных им разделов учебной программы. Если состояние здоровья и физическая подготовленность студента улучшились, то они могут быть переведены в основную группу на основании заключения врача по окончании учебного года или семестра.

Критерии оценки текущего контроля:

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, выполнение установленных на данный семестр тестов по спортивно-технической подготовке (СТП), профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) и общей физической подготовке (ОФП). Сдача всех видов тестирования является необходимым условием получения зачёта.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине или освобожденные по состоянию здоровья, для них текущий контроль проводится в виде письменного тестирования, написания реферативной работы или собеседование по программному материалу. Тема реферативной работы определяется преподавателем.

В конце каждого курса осуществляется проведение промежуточной аттестации в форме зачета по итогам 75% посещаемости, сдачи всех контрольных тестов.

Знания и успеваемость студентов оценивается по балльно-рейтинговой системе.

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ

Балльно-рейтинговая система (БРС) применяется для повышения мотивации учебной деятельности и стимулирования студентов к регулярным занятиям по физической культуре, активизации личностного участия в формировании оценки успеваемости. БРС предусматривает наличие текущего, рубежного и промежуточного контроля успеваемости.

Текущий контроль - это контроль уровня знаний, умений, навыков и опыта деятельности студента, непрерывно осуществляемый в ходе аудиторных и самостоятельных занятий в течение семестра. Составной частью текущего контроля является контроль посещаемости студентами

всех видов учебных занятий. Каждое пропущенное практическое занятие отрабатывается студентом в установленном порядке.

Рубежный контроль - это контрольное мероприятие в период проведения межсессионной аттестации по содержанию освоенных разделов (тем) учебной дисциплины с учетом набранных студентом баллов.

Промежуточный контроль проводится в форме зачета по учебной дисциплине.

Общая оценка знаний и умений - рейтинг по учебной дисциплине определяется как сумма баллов полученных студентом по текущему, рубежному и промежуточному контролю в течение изучения дисциплины. Успешность освоения дисциплины оценивается, исходя из 100 максимально возможных баллов. Шкала баллов или технологическая карта приведена в рабочей программе дисциплины. БРС предусматривает возможность прохождения промежуточной аттестации без сдачи зачета. При этом студент имеет право на прохождение промежуточной аттестации и баллы по ее результатам вносятся в рейтинг студента. Рейтинг это сумма баллов, который 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.

Критерии оценивания в технологической карте.

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, контрольных упражнений-тестов по СТП, ППФП и ОФП (приложение 1).

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

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.

Рейтинговый балл переводится в пятибалльную отметку в соответствии с таблицей.

Шкала соответствия между баллами 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

Критерии оценки практических занятий текущего контроля:

Обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов

I - III курсов

Обязательное тестирование проводится в начале учебного года: на I курсе как вводный контроль, характеризующий физическую подготовленность при поступлении студентов в ВУЗ, на II и III курсах контроль, характеризующий активность проведения студентами самостоятельных занятий в каникулярный период времени; в конце каждого года обучения контроль – как определяющий сдвиг за прошедший учебный год.

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.):	10.35	11.20	11.55
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине,	60	50	40

руки за головой, ноги прямые (кол-во раз)			
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):	12	10	7
4. Бег 3000м. (мин., сек.):	12.30	13.10	13.50

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 практического раздела является регулярность посещения обязательных практических занятий, выполнение упражнений - тестов (Приложение 1). Контрольные упражнения – выполняются по ОФП и ППФП, по легкой атлетике и спортивным играм, которые засчитываются при получении оценки не ниже "удовлетворительно".

Контрольные вопросы по текущей аттестации

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.

Тема 12. Базовые физкультурно-спортивные виды

1. Согласно классификации легкая атлетика включает в себя 5 групп легкоатлетических упражнений: ходьба, бег, прыжки, метание и многоборье. Дайте им краткую характеристику.
2. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике.
3. В соответствии с классификацией выделяют четыре разновидности бега: гладкий бег, бег с искусственными препятствиями, эстафетный бег и бег по пересечённой местности. Дайте им краткую характеристику.
4. Дайте краткую характеристику беговых упражнений.
5. Техника бега (основные фазы).
6. Какие физические качества развивает игра в волейбол.
7. Подводящие упражнения, применяемые для совершенствования технических элементов в волейболе.
8. Индивидуальные тактические действия в волейболе.
9. Взаимодействия игроков после нападающего удара в защите в волейболе.
10. Виды спортивной подготовки баскетболистов и их краткая характеристика.
11. Тактические действия в нападении. Индивидуальные действия без мяча и с мячом в баскетболе.
12. Тактические действия в нападении. Групповые действия 2-х и 3-х игроков в баскетболе.
13. Тактические действия в защите. Индивидуальные, групповые действия в баскетболе.
14. Функции игроков в футболе.
15. Групповая и командная тактика игры в футбол.
16. Техника игры вратаря.
17. Какие физические качества развивает игра в настольный теннис.
18. Техника исполнения основных типов удара в настольном теннисе.
19. Тактика подачи мяча в настольном теннисе.
20. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом.
21. Виды спорта на координацию движений и на выносливость.
22. Упражнения, развивающие быстроту, ловкость.
23. Упражнения, развивающие гибкость.
24. Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества.
25. Туристические навыки: упаковка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы вязания узлов.
26. История развития туризма.

Самостоятельная работа по дисциплине.

Для студентов предлагается самостоятельное изучение тем и написание по выбору рефератов при пропуске практических занятий. Темы рефератов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» предлагаются студентам из перечня вопросов для контроля теоретических знаний студентов соответствующего курса.

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:

1- *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; 2- *лист с оглавлением* (планом) работы; 3- *введение*; 4- *основную часть*; 5- *список литературы*; 6- *приложения* (при необходимости).

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

во *введении* (1-2 стр.) – обосновать актуальность темы, кратко 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 бумаги формата А4 с размером полей по 2 см (на одной странице должно быть 30 строчек). Все страницы должны быть пронумерованы (титальный 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**.

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.

Балльная шкала для оценки реферата

Контролируемая позиция	Макс. кол-во баллов (max= 1,3)	Содержание элементов оценки и критерии распределения баллов
Оглавление	0,05	- раскрытие пунктами оглавления обозначенной темы -
Введение	0,15	- степень отражения актуальности темы - максимум 0,05 баллов; - определение цели работы - максимум 0,1 баллов; - постановка задач по достижению поставленной цели -
Основная часть	0,8	- раскрытие базовых определений (понятий, терминов) - максимум 0,15 баллов; - критический анализ точек зрения авторов (подходов) - максимум 0,15 баллов; - полнота раскрытия темы - максимум 0,2 баллов; - логическая связность изложения материала – максимум 0,15 баллов; - авторская позиция по рассматриваемой проблеме -максимум 0,15 баллов.
Список литературы	0,2	- соответствие использованной литературы теме работы - максимум 0,04 балла; - разнообразие характера используемых источников (учебники и учебные пособия, монографии, статьи, интернет-источники и др.) - максимум 0,08 балла; - современность литературы - максимум 0,04 балла; - наличие корректных ссылок в работе на источники литературы и веб-сайты - максимум 0,04 баллов.
Оформление работы	0,1	Соответствие ГОСТу и требованиям ВУЗа

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

В качестве промежуточного контроля по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» предусмотрен зачёт в конце 1,2 и 3 курса обучения дисциплины. Вопросы, выносимые на зачёт, охватывают пройденный учебный материал.

Студенты всех учебных групп, выполнившие требования учебной программы в каждом семестре допускаются к промежуточного 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 по СТП, ППФП и ОФП является необходимым условием получения зачёта. Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине и освобожденные по состоянию здоровья, сдают зачет по вариативной части дисциплины, которые предусматривают письменное тестирование, реферативную работу или собеседование по программному материалу. Тема реферативной работы определяется преподавателем, в соответствии с пройденным темой, разделом. 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 промежуточной аттестации не допускаются.

Студенты, набравших согласно БРС по текущему контролю менее 40 баллов, не допускаются к сдаче зачёта.

Контрольные вопросы для подготовки к зачету **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, самодеятельные 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 подготовленности 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.
22. Согласно классификации легкая атлетика включает в себя 5 групп легкоатлетических упражнений: ходьба, бег, прыжки, метание и многоборье. Дайте им краткую характеристику.
23. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике.
24. В соответствии с классификацией выделяют четыре разновидности бега: гладкий бег, бег с искусственными препятствиями, эстафетный бег и бег по пересечённой местности. Дайте им краткую характеристику.
25. Дайте краткую характеристику беговых упражнений.
26. Техника бега (основные фазы).

27. Какие физические качества развивает игра волейбол.
28. Подводящие упражнения, применяемые для совершенствования технических элементов в волейболе.
29. Индивидуальные тактические действия в волейболе.
30. Взаимодействия игроков после нападающего удара в защите в волейболе.
31. Виды спортивной подготовки баскетболистов и их краткая характеристика.
32. Тактические действия в нападении. Индивидуальные действия без мяча и с мячом в баскетболе.
33. Тактические действия в нападении. Групповые действия 2-х и 3-х игроков в баскетболе.
34. Тактические действия в защите. Индивидуальные, групповые действия в баскетболе.
35. Функции игроков в футболе.
36. Групповая и командная тактика игры в футбол.
37. Техника игры вратаря.
38. Какие физические качества развивает игра настольный теннис.
39. Техника исполнения основных типов удара в настольном теннисе.
40. Тактика подачи мяча в настольном теннисе.
41. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом.
42. Виды спорта на координацию движений и на выносливость.
43. Упражнения, развивающие быстроту, ловкость.
44. Упражнения, развивающие гибкость.
45. Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества.
46. Туристические навыки: упаковка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы вязания узлов.
47. История развития туризма.

Критерии оценки устных ответов

«отлично» - обучающийся владеет знаниями дисциплины в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы, 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.

«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.

«удовлетворительно» - обучающийся владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов.

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

Приложение 1

**Критерии оценки текущего и промежуточного контроля
практического и контрольного разделов дисциплины
Таблица зачетных требований по дисциплине 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 сверху в движении и ширине волейбольной площадки				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 касания)				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
Направл. удар пр., лев. рукой (от пола)	30	25	20	35	30	25			
Направл. удар ч/з сетку (с блоком)				5	4	3	6	5	4
Касание мяча от пола.				9	7	5	11	9	7

Касание мяча 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 выходя из круга)	40	35	30						
Передачи снизу(расстояние не ближе 1м)	40	35	30						
Передачи сверху в движении и ширине волейбольной площадки				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 касания)				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
Направл. удар пр., лев. рукой (от пола)	40	35	30	45	40	35			
Направл. удар ч/з сетку (с блоком)				7	6	5	8	7	6
Касание мяча от пола.				12	10	8	14	12	10
Касание мяча 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 на расстоянии 5м (30с)	33	31	29	35	33	31			
Передачи в парах с отскоком на расстоянии 5м (30с)	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 на расстоянии 5м (2мя руками 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 на расстоянии 3м (30с)	33	31	29	35	33	31			
Передачи в парах с отскоком на расстоянии 3м (30с)	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 на расстоянии 3м (2мя руками 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.	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 профессионально-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. (двойные прыжки 3курс)	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 1раз 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. расстояния	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 разные 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 ударами 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 катящемуся мячу после передачи с 16, 20м по возд. 6 уд. слета 3к. с 16м.	4	3	2	6	5	4	7	6	5

Критерии выставления зачета

№ п/п	Критерии зачета	Зачтено	Не зачтено
	По балльно-рейтинговой системе оценки (Комплексная оценка учебной работы студентов)	40 и выше баллов	менее 40 баллов
1	Посещаемость практических занятий	75% и выше	менее 75% из них 50% по неуважительной причине
2	Активность на практических занятиях	проявляет активность на занятиях	проявляет пассивность на занятиях
3	Ответы на теоретические вопросы	не ниже "удовлетворительно"	ниже "удовлетворительно"
4	Выполнение всех контрольных упражнений - тестов для оценки спортивно-технической подготовки (приложение 1)	выполнение всех тестов не ниже "удовлетворительно"	выполнение 1-го и более тестов ниже "удовлетворительно"

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 высших учебных заведений	проф. Ильинича В.И	2005	1	в наличии	каб. ЭИР
2	Физическая культура. /Учеб.пособие	Ляшенко Т.К., Коваленко Д.Н., Черноусов О.Г.,	2006	1	в наличии	каб. ЭИР
3	Физическая культура./ Учеб. пособие	Проф. Дашинорбоева В.Д	2007	1	в наличии	каб. ЭИР
4	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003	1	в наличии	каб. ЭИР
5	Теория и методика физического воспитания и спорта.	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С	2000	1	в наличии	каб. ЭИР
6	Теория и методика физической культуры./ Учебник	Курамшина Ю.Ф.	2007	2		каб. ЭИР
7	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений	Железняк Ю.Д., Портного Ю.М	2006	1	в наличии	каб. ЭИР
8	Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В	2003	1	в наличии	каб. ЭИР
9	Физическая культура Серия «Учебники, учебные пособия»	Евсеев Ю.И.	2003	1	в наличии	каб. ЭИР
Итого по дисциплине : % печатных изданий 100; % электронных 100 ;						

Интернет-ресурсы:

<http://www.kfv.ucoz.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

Методические указания и материалы по видам занятий:

1. Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. / Сост: Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко. -Тирасполь, 2012. - 64с.

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. - Нижневартовск, НВГУ, 2019. -236с.