Государственное образовательное учреждение высшего образования
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени Т.Г. Шевченко»
филиал ПГУ им. Т.Г. Шевченко в г. Рыбнице
Кафедра «Общенаучные дисциплины»

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«Элективные курсы по физической культуре»

Основной образовательной программы высшего образования
по направлениям подготовки:
2.15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»
профиль «Автоматизация технологических процессов и производств»
квалификация выпускника «бакалавр»
форма обучения: очная, заочная;
6.44.03.05 «Педагогическое образование»
профиль подготовки«Иностранный язык (английский / немецкий)»
квалификация выпускника «бакалавр»
форма обучения: очная;
6.44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль подготовки «Изобразительное искусство»
квалификация выпускника «бакалавр»
форма обучения: очная, заочная;
8.54.03.01 «Дизайн»,
профиль подготовки «Дизайн»
квалификация выпускника «бакалавр»
форма обучения: очная;
2.09.03.03 «Прикладная информатика»
профиль подготовки «Прикладная информатика в экономике»
квалификация выпускника «бакалавр»
форма обучения: очная;
2.09.03.04 «Программная инженерия»
профиль подготовки «Разработка программно-информационных систем»
квалификация выпускника «бакалавр»
форма обучения: очная;
5.38.03.05«Бизнес-информатика»
профиль подготовки «Архитектура предприятий»
квалификация выпускника «бакалавр»
форма обучения: заочная;
5.38.03.02 «Менеджмент»,
профиль подготовки «Финансовый менеджмент»
квалификация выпускника «бакалавр»
форма обучения: очная, заочная.
8.51.03.03«Социально-культурная деятельность»
профиль подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности»
квалификация выпускника «бакалавр»
форма обучения: заочная.

Обсужден на заседании кафедры ОД
«_20_» ноября 2018 г.
Протокол № _3_
Зав. кафедрой ОД: доцент

Л.И. Саввина

Разработчики:
ст. преп В.Н. Борисюк

ст. преп. И.Ф. Шумилова

преп. В.И. Мосежный

Рыбница 2018 г.

ПАСПОРТ
фонда оценочных средств
этапов формирования компетенций по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре»

1. В результате освоения дисциплины студент должен:

1.1.Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование*	Код Контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Раздел 2. Раздел 3. Раздел 4.	ОК-8	Тест № 1. Тест № 2. Тест № 3. Тест № 4
2			
3			
4			
Промежуточная аттестация		Код Контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства

1	ОК-8	Тест № 1, 2, 3, 4 вопросы к зачету.

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

Государственное образовательное учреждение высшего образования
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени Т.Г. Шевченко»
филиал ПГУ им. Т.Г. Шевченко в г. Рыбнице
Кафедра «Общенаучные дисциплины»

Тесты по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре»

1. Физическая культура, как предмет(критерий освоения ДЕ: не менее 6 правильно выполненных заданий с каждого варианта)

1 вариант

1)Какие виды спорта проводятся на парах по физической культуре:
1. футбол, фигурное катание
2. регби, та стольный теннис
3. легкая атлетика, баскетбол, волейбол
4. спортивные танцы
Ответ: **3**
2) Когда в нашей стране проводились олимпийские игры?
1. 1979
2. 1980
3. 1984
Ответ: **2**
3) Назовите самый старейший вид спорта?
1. шахматы
2. баскетбол
3. хоккей
4. настольный теннис
Ответ: **1**
4) В лёгкой атлетике ядро:
1.метают
2. бросают
3. толкают
4. запускают
Ответ: **3**
5) Выберите девиз Олимпийских игр
1. смелее, выше, быстрее
2. сильнее, выше, смелее
3. активнее, быстрее, смелее
4. быстрее, выше, сильнее
Ответ: **4**
6) Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?
1. способность сохранять равновесие
2. способность точно дозировать величину мышечных усилий
3. способность быстро реагировать на стартовый сигнал
4. способность точно воспроизводить движения в пространстве
Ответ: **2**
7) Кросс – это
1. Бег с ускорением
2. Бег по искусственной дорожке стадиона
3. Бег по пересечённой местности
4. Разбег перед прыжком
Ответ: **4**
8) Под физической культурой понимается:
1. часть культуры общества и человека
2. процесс развития физических способностей
3. вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
4. развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств
Ответ: **1**

9). Результатом физической подготовки является:

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

Ответ: **3**

10) Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

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

Ответ: **3**

2 вариант

1) Солнечные ванны лучше всего принимать:

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

Ответ: **2**

2) К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится…

1. Бег на 5000м
2. Кросс
3. Бег на 100м
4. Марафонский бег

Ответ: **3**

3) Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

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

Ответ: **3**

4) Главной причиной нарушения осанки является:

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

Ответ: **2**

5) Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

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

Ответ: **3**

6) На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет:

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

Ответ: **4**

7) Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

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

Ответ: **4**

8) Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

1. растяжение
2. сокращение
3. эластичность
4. постоянность состояния
Ответ: **4**
9) Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
1. укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей
2. обучением двигательным действиям и повышении работоспособности
3. в совершенствовании природных, физических свойств людей
4. определенным образом организованная двигательная активность
Ответ: **3**
10) С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?
1. 6- ти минутный бег
2. бег на 100 метров
3. лыжная гонка на 3 километров
4. плавание 800 метров
Ответ: **2**

2. Правила волейбола(критерий освоения ДЕ: не менее 6 правильно выполненных заданий с каждого варианта)

1вариант

1) До какого счёта ведётся партия, если счёт 24:24?
1. до преимущества в два очка
2. до 25
3. до явного перевеса
4. пока не надоест
Ответ: **1**
2) Каковы последствия игровой ошибки?
1. потеря подачи
2. получение очка
3. смена позиций
4. удаление игрока
Ответ: **1**
3)Можно ли выполнять нападающий удар сразу с подачи соперника?
1. нет
2. да
3. только со второй линии
4. только двумя руками
Ответ: **1**
24) Можно ли выполнять блокирование подачи соперника?
1. да
2. нет
3. разрешается только связующему
4. по разрешению судьи
Ответ: **2**
5) Как называется свободный защитник?
1. лидеро
2. либеро
3. нигеро
4. фигаро
Ответ: **2**
6) Сколько игроков находятся на площадке во время матча?
1. 6
2. 12
3. 5
4. 10
Ответ: **1**
7) Дата рождения волейбола:
1. 1900
2. 1898
3. 1895

4. 1897
Ответ: **3**
8) Сколько надо выиграть партий, чтобы выиграть матч?
1. все
2. пять
3. три
4. две
Ответ: **3**
9) Считается ли касание мяча блоком за передачу?
1. нет
2. на усмотрение судьи
3. считается, если блок выполняет один игрок
4. да
Ответ: **4**
10) В течение, какого времени игрок должен выполнить подачу после свистка судьи?
1. 5 сек
2. 8 сек
3. 10 сек
4. 12 сек
Ответ: **1**

2 вариант

1) Автором создания игры в волейбол считается…
1. Елмери Бери
2. Вильям Морган
3. ЯсутакаМацудайра
Ответ: **2**
2) До какого счета игра в волейболе?
1. 15
2. 20
3. 25
4. 30
Ответ: **3**
3) Размеры волейбольной площадки?
1. 9 х 18
2.8 х 16
3. 10 х 20
4. 12х 24
Ответ: **1**
4) Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это…
1. сколиоз
2. заболевание костей скелета
3. заболевание мышц
4. нарушение опорно-двигательного аппарата
Ответ: **1**
5) При получении травмы во время соревнований лучше всего применить:
1. марлевую повязку
2. эластичный бинт
3. марлевый (плоский) бинт
4. индивидуальный перевязочный пакет
Ответ: **2**
6) Продолжительность сна в подростковом возрасте должна составлять не менее:
1. 6
2. 10
3. 9
4. 12
Ответ: **2**
7) Первые современные Игры Олимпиады проводились в…
1. 1898
2. 1900
3. 1905
4. 1896

Ответ: **4**

8) Назовите 3 вида спорта не входящие в Олимпийские игры?

1. подводное плавание, мотобол, фитнесс
2. хоккей, биатлон, легкая атлетика
3. керлинг, лыжные гонки, слалом
4. волейбол, футбол, фигурное катание

Ответ: **1**

9) Физическими упражнениями принято называть….

1. действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
2. определенным образом организованные двигательные действия
3. движения, способствующие повышению работоспособностью
4. многократное повторение двигательных действий

Ответ: **4**

10) В каком семестре период врабатывания будет короче?

1. весеннем
2. осеннем
3. зимнем
4. летнем

Ответ: **1**

3. Правила баскетбола(критерий освоения ДЕ: не менее 6 правильно выполненных заданий с каждого варианта)

1 вариант

1) Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

1. 5 человек
2. 10 человек
3. 12 человек
4. 6 человек

Ответ: **2**

2) В каком году появился баскетбол как игра:

1. 1819
2. 1915
3. 1891
4. 1905

Ответ: **3**

3) Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

1. только тренер команды
2. только главный тренер и капитан
3. любой игрок, находящийся на площадке
4. запасной игрок

Ответ: **2**

4) Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч…

1. отталкивая соперника рукой
2. поворачиваясь к сопернику спиной
3. небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника
4. убегая от соперника

Ответ: **3**

5) За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?

1. 3
2. 7
3. 5
4. 10

Ответ: **3**

6) Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу…

1. в сторону кольца соперника
2. в свою зону защиты
3. игроку в зоне штрафного броска
4. запасному игроку

Ответ: **2**

7) Кто придумал баскетбол как игру:
1. Х. Нильсон
2. Ф. Шиллер
3. Вильям Морган
4. Д. Нейсмит
Ответ: **4**
8) Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?
1. разрешается
2. не разрешается
3. разрешается под собственную ответственность
4.разрешается подответственность судьи
Ответ: **1**
9) Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
1. одна нога выставлена вперед
2. ноги расставлены на ширину плеч
3. ноги выпрямлены в коленях
4. масса тела равномерно распределена на обеих ногах
Ответ: **3**
10) Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?
1. чередование ведения мяча правой и левой рукой
2. ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
3. ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой
4. чередование ведения мяча с остановкой
Ответ: **2**

2 вариант

1) При ведении мяча наиболее частой ошибкой является…
1. «шлепание» по мячу расслабленной рукой
2. ведение мяча толчком руки
3. мягкая встреча мяча с рукой
Ответ: **1**
2) При выполнении «чистого» броска баскетболист фиксирует свой взгляд…
1. на ближнем крае кольца
2. на дальнем крае кольца
3. на малом квадрате на щите
4. на счит
Ответ: **1**
3) Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции?
1. золотая медаль
2. кубок
3. лавровый венок
4. знак почетного легионера
Ответ: **3**
4) Игра в баскетбол начинается:
1. игра начинается с жребия
2. игра начинает команда - хозяйка
3. игру начинает команда гостей
4. спорным броском в центральном круге
Ответ: **4**
5) Наиболее удобной формой самоконтролем является:
1. индивидуальная карта
2. дневник самоконтроля
3. медицинская карта
4. дневник учета самостоятельных работ
Ответ: **2**
6) В какомсеместреснижениеработоспособностипроисходитбыстрее?
1. весеннем
2. осеннем
3. зимнем
4. летнем
Ответ: **1**

7) Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

1. Жан Жак Руссо
2. Хуан Антонио Самаранч
3. Пьер де Кубертен
4. Ян Амос Каменский

Ответ: **3**

8) Правила трех секунд означает, что:

1. игрок не должен оставаться более трех (3) секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует живой мяч на площадке
2. за 3 секунды можно выиграть Олимпийские игры
3. нельзя вести мяч более 3 секунд
4. за 3 секунды нужно успеть выполнить штрафной бросок

Ответ: **1**

9) Какой способ плавания не является спортивным?

1. брасс
2. кроль
3. по-собачьи
4. баттерфляй

Ответ: **3**

10) Как называется вид спорта , сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

1. бобслей
2. биатлон
3. армреслинг
4. лыжное двоеборье

Ответ: **2**

4. Легкая атлетика(критерий освоения ДЕ: не менее 6 правильно выполненных заданий с каждого варианта)

1 вариант

1) Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх? 1.42км195м

2. 32 км 195 м

3.50км195м

4. 45 км 195м

Ответ: **1**

2) Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

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

Ответ: **3**

3) Солнечные ванны лучше всего принимать:

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

Ответ: **2**

4) К циклическим видам спорта относятся...:

1. борьба, бокс, фехтование
2. баскетбол, волейбол, футбол
3. ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
4. метание мяча, диска, молота

Ответ: **3**

5) Главной причиной нарушения осанки является:

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

Ответ: **2**

6) Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

1. календарь соревнований
2. положение о соревнованиях

3. правила соревнований

4. программа соревнований

Ответ: **2**

7) Что определяет техника безопасности?

1. навыки знаний физических упражнений без травм

2. комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи

3. правильное выполнение упражнений

4. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

Ответ: **2**

8) Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

1. укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей

2. обучением двигательным действиям и повышении работоспособности

3. в совершенствовании природных, физических свойств людей

4. определенным образом организованная двигательная активность

Ответ: **3**

9) С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

1. 6- ти минутный бег

2. бег на 100 метров

3. лыжная гонка на 3 километров

4. плавание 800 метров

Ответ: **2**

10) Что такое адаптация?

1. процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды

2. чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса

3. процесс восстановления

4. система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки

Ответ: **1**

2 вариант

1) Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека покое?

1. 60-80

2. 70-90

3. 75-85

4. 50-70

Ответ: **1**

2) Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать водной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

1. по 8-16 циклов движений в серии

2. пока не начнется увеличиваться амплитуда движений

3. до появления болевых ощущений

4. по 10 циклов в 4 серии

Ответ: **3**

3) Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

1. растяжение

2. сокращение

3. эластичность

4. постоянность состояния

Ответ: **4**

4) Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

1. положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье

2. холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение

3. теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье

4. придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

Ответ: **4**

5) Профилактика нарушений осанки осуществляется при:
1. скоростных упражнениях
2. упражнениях «на гибкость»
3. силовых упражнениях
4. упражнениях на «выносливость»
Ответ: **3**
6) Укажите не входящее средство развития быстроты в затрудненных условиях:
1. бег с закрытыми глазами
2. бег в гору
3. бег по песку
4. бег с сопротивлением
Ответ: **1**
7) Какова должна быть ширина коридора для метания гранаты?
1. 5м.
2. 10м.
3. 15м.
4. 20м.
Ответ: **2**
8) Гибкость – это способность человека выполнять:
1. движения с максимальной скоростью
2. движения с максимальным усилием
3. сложно координационные движения
4. движения с большой амплитудой
Ответ: **4**
9) Какова должна быть длина коридора для передачи палочки в эстафетном беге 4х100м.?
1. 5м.
2. 10м.
3. 15м.
4. 20м.
Ответ: **2**
10) При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?
1. при уступающем
2. при удерживающем
3. при преодолевающем
4. при статическом
Ответ: **3**

Одной из наиболее популярных форм контроля в образовании в настоящее время является тестирование, основа которого – тест. Его выполнение позволяет оценить уровень знаний каждого учащегося и определить степень усвоения теоретического материала.

В настоящее время очень часто возникает необходимость оценивания знаний освобожденных от занятий физической культурой учащихся, поэтому возможность применения тестовой технологии является наиболее грамотной и рациональной.

Для выполнения тестов учащиеся могут воспользоваться научно-популярной литературой, интернетом, возможно помощь родителей.

При отсутствии дифференцированной отметке по дисциплине можно рекомендовать следующую градациию оценки подготовленных тестовых заданий: «зачтено» - 70% и более правильных ответов; «не зачтено» - менее 70% правильных ответов.

Вопросы к зачету
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»
для студентов III курса всех направлений, 6 семестр
квалификация выпускника «бакалавр»
форма обучения: очная, заочная.

1. Понятие «Физическая культура».
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья людей и их физического совершенствования.

3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

4. Физическая культура в условиях рыночной экономики.

5. Организм человека как единая саморегулирующая и само развивающаяся биологическая система.

6. Утомление при физической и умственной работе.

7. Сущность восстановления.

8. Рефлекторная природа двигательной деятельности.

9. Двигательный навык и этапы его развития.

10. Понятие «специфическая и неспецифическая устойчивость организма».

11. Изменения в сердце и сердечно-сосудистой системе под влиянием тренировки.

12. Изменение состава крови под влиянием тренировки.

13. Изменение в двигательной системе (мышцах, связках, костях) под влиянием тренировки.

14. Особенности физиологических функций у тренированного и нетренированного человека при одинаковой нагрузке.

15. Что такое «резервные возможности человека»?

16. Показатели Ч.С.С. и А.Д., что на них влияет?

17. Причины развития атеросклероза.

18. Правила рационального дыхания.

19. Основной обмен.

20. Состав пищи: белки, жиры, углеводы.

21. Рациональное питание.

22.Основные принципы спортивной тренировки.

23. Аэробная и анаэробная тренировка.

24. Значение активного отдыха.

25. Суперкомпенсация в фазе отдыха.

26. Влияние образа жизни на здоровье.

27. Понятие «работоспособность».

28. Средства физической культуры для повышения учебного труда.

29. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи.

30. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

31. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

32. Особенности самостоятельных занятий по лыжному спорту.

33. Суть аутогенной тренировки.

34. Значение самоконтроля в процессе физической работы (занятий физической культурой, спортом).

35. Назовите объективные и субъективные показатели самоконтроля и медицинского контроля.

36. Что такое «мертвая точка», «второе дыхание»и «гравитационный шок»?

37. Что такое «гипогликемическое состояние»Сущность «утомление и усталость»?

Тематика рефератов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».для текущего контроля
для студентов I-III курса всех направлений подготовки
квалификация выпускника «бакалавр»
форма обучения: заочная

1. Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента.

2. Массовый спорт – здоровье Республики.

3. Режим дня, в обеспечении работоспособности.

4. Легкая атлетика – королева спорта.

5. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

6. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

7. Основные положения методики закаливания.

8. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры.

9. Влияние подвижных игр на организм студента.

10. Методы самоконтроля на занятиях физической культурой.

11. Олимпийское движение, становление и развитие.

12. Спорт высших достижений в Приднестровье.

13. Лечебная физическая культура при заболевании (по диагнозу).

14. Подвижные игры.

15. Позвоночник – стержень здоровья.

16. Виляние физических упражнений на организм человека.

17. Волейбол, правила игры.

18. Баскетбол, правила игры.

19. Дозировка при занятии физической культурой и способы восстановления.

20. Нетрадиционные виды гимнастики.

Критерии оценки рефератов по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре».

Объем реферата по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» – набранный на компьютере текст не менее 5 страниц (формат А4. Шрифт-12., TimeNew Roman, интервал между строк–1,5 см.).

Текст должен быть цельный, заранее продуманный. Обязательно в реферате использовать спортивную терминологию.

Текст должен иметь прямые ссылки на источники (автор, название текста). Ссылки на литературу необходимы хотя бы в минимальном количестве. Первая страница реферата – план работы. В начале текста необходимо сформулировать в произвольной форме доступную цель вашего реферата; в конце текста должен содержаться вывод в соответствии с поставленной целью.

В конце вашего текста должны быть приведены источники, которыми Вы пользовались (не менее семи). Источники должны соответствовать теме и включать классических авторов, разрабатывавших избранную Вами тему.

Реферат должен быть защищен в часы занятий или в часы консультаций.

Итоговый контроль: **зачтено/незачтено.**