

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им Т.Г. Шевченко»**

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

Утверждено на заседании кафедры

Протокол № 1 от 27.08.2020

Зав. кафедрой Деркаченко И.В.



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

Направление подготовки:

**3. 31.05.01 «Лечебное дело»
«Врач общей практики»**

**3. 31.05.02 «Педиатрия»
«Врач –педиатр общей практики»**

**3. 31.05.03 «Стоматология»
«Врач-стоматолог общей практики»**

Форма обучения: **очная**

Тирасполь, 2020

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины: «Физическая культура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура»

Результатом освоения учебной дисциплины являются приобретенные умения и знания, а также сформированность элементов общих компетенций.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является аттестация и итоговой – зачет.

Фонд оценочных средств разработан на основании:

1. **Приказа Минобрнауки РФ №1367 от 19.12.2013 г. (ред. От 15.02.2015г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».**

2. **Приказа МП ПМР № 1250 от 28.10.2015 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».**

ФГОС-3+ ВО по направлению подготовки 31.05.01. «Лечебное дело»,
профиль подготовки: «Врач общей практики»; по направлению подготовки 31.05.02 «Педиатрия», профиль подготовки «Врач –педиатр общей практики»; по направлению подготовки 31.05.03. «Стоматология», профиль подготовки: «Врач-стоматолог общей практики»; по направлению подготовки 33.05.01. «Фармация», профиль подготовки: «Провизор».

3. Учебных планов по направлению подготовки 31.05.01. «Лечебное дело»,
профиль подготовки: «Врач общей практики»; по направлению подготовки 31.05.02 «Педиатрия», профиль подготовки «Врач –педиатр общей практики»; по направлению подготовки 31.05.03. «Стоматология», профиль подготовки: «Врач-стоматолог общей практики»; по направлению подготовки 33.05.01. «Фармация», профиль подготовки: «Провизор».

4. Рабочей программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

5. Положения о промежуточной аттестации ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

6. Положение о текущем контроле знаний студентов ПГУ им. Т.Г. Шевченко

2. Фонды оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Согласно приказа Министерства образования и науки Российской Федерации: № 95 от 9 февраля 2016 г. по направлению подготовки 31.05.01 «Лечебное дело», № 853 от 17 августа 2015 г. 31.05.02 «Педиатрия», № 96 от 9 февраля 2016 г. 31.05.03 «Стоматология». Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей ООП (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) создаются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, банк тестовых заданий и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

При разработке фонда оценочных средств для контроля качества изучения дисциплины по направлению подготовки 31.05.01. «Лечебное дело», профиль подготовки: «Врач общей практики»; по направлению подготовки 31.05.02 «Педиатрия», профиль подготовки «Врач –педиатр общей практики»; по направлению подготовки 31.05.03. «Стоматология», профиль подготовки: «Врач-стоматолог общей практики»; учитываются все виды связей между включенными в них знаниями, умениями, навыками, позволяющие установить качество сформированных у обучающихся компетенций по видам деятельности и степень общей готовности выпускников к профессиональной деятельности.

При проектировании фонда оценочных средств предусмотрена оценка способности обучающихся к творческой деятельности, их готовности вести поиск решения новых задач, связанных с недостаточностью конкретных специальных знаний.

Фонды включают: контрольные вопросы для теоретического тестирования, аттестации и зачета; тематику для выполнения рефератов, выполнение практических заданий. Указанные формы оценочных средств позволяют оценить степень сформированности компетенций обучающихся.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

Изучение учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направлено на формирование у обучающихся общекультурной компетенции:

Направление подготовки: 31.05.01. «Лечебное дело»; 31.05.02 «Педиатрия»,
31.05.03. «Стоматология»;

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-6	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ПК-1	Способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье детей факторов среды их обитания.
ПК-16	Готовностью к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.

3.1. Требования к результатам обучения дисциплины

В результате обучения (освоенные умения, усвоенные знания) студент должен:	Формируемые компетенции (или их части)	Вид оценочного средства
		Традиционный
Знать: – основные методы физического воспитания и укрепления здоровья. – основы физической культуры и здорового образа жизни; – особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; – основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом; – особенности воздействия вида спорта на организм занимающихся; –правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения; – технологии научного исследования в области физической культуры и спорта, методики самооценки функционального состояния и уровня физического развития;	ОК-6 ПК-1 ПК-16	• -практическое тестирование • -теоретическое тестирование • -написание реферата • -аттестация • -зачет •
Уметь: – регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, - заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; – выполнять установленный уровень практического раздела программы; – применять средства физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, коррекция осанки и фигуры; – составлять и проводить под руководством преподавателя комплексы обще – развивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами); – определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении;	ОК-6 ПК-1 ПК-16	
Владеть: – навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	ОК-6 ПК-1	

		Написание и защита рефератов	Тесты	Участие в конференциях	Обязательное тестирование	Дополнительное тестирование (текущее)	Контрольные упражнения по волейболу	Контрольные упражнения по баскетболу	Контрольные упражнения по (муж) футболу, (жен) бадминтону		
--	--	------------------------------	-------	------------------------	---------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---	--	--

**Бланк бально-рейтингового текущего контроля знаний студентов медицинского факультета
4 курс (8семестр)**

Ф.И. студ.	Посещаемость	Теоретическое тестирование (ТТ)			Практическое тестирование (ПТ)					Сумма баллов	Оценка
		Написание и защита рефератов	Тесты	Участие в конференциях	Обязательное тестирование	Дополнительное тестирование (текущее)	Контрольные упражнения по волейболу	Контрольные упражнения по баскетболу	Контрольные упражнения по (муж) футболу, (жен) бадминтону		

Порядок перевода балльной оценки в пятибалльную для итоговой аттестации (зачет).

Балльная система	Оценка
Зачет (4 курс, 8 семестр)	
565-976	зачтено
менее 565	не зачтено
Зачет (2 курс, 4 семестр)	
170-320	зачтено
менее 170	не зачтено
Зачет (1 курс, 2 семестр)	
170-320	Зачтено
менее 170	не зачтено

5. Критерии оценки текущего контроля

5.1. Критерии оценки посещаемости занятий.

Посещаемость занятий оценивали в следующих баллах:

- за одно посещенное занятие 1 бала;
- минимальное количество баллов 565
- максимальное количество баллов 976

Посещаемость отмечается в журнале учета выполнения учебного плана посещаемости и текущей успеваемости студентов, символом "Н" – обозначается отсутствие.

Проверка посещаемости осуществляется преподавателем в начале занятия.

Опоздание студента более чем на 10 минут считается пропуском занятия. Преподаватель имеет право не допускать к занятию студента, опоздавшего более чем на 10 минут.

В случае если студент посетил менее 50% от общего числа академических часов по данной дисциплине без уважительной причины, такой студент не допускается до промежуточной аттестации.

5.2. Критерии оценки теоретической работы.

Контрольный срез знаний по теоретическому материалу проводится в конце учебного года и в случае невыполнения практических заданий по уважительной причине (временная потеря физической трудоспособности: травмы, операции, различные заболевания). Проводится в форме письменного тестирования и зависит от количества правильных ответов на тесты по заданной теме.

Каждая тема оценивается по 10-и балльной системе.

Пример бланка теста:

Тест № 1

Вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей называется ?

- 1) физическая культура;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство.

Тест № 2

Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется?

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием.

Тест № 3

Результатом физической подготовки является?

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность
- 4) физическое совершенство

Тест № 4

Основными показателями физического развития человека являются?

- 1) показатели здоровья;
- 2) показатели телосложения;
- 3) показатели развития физических качеств;
- 4) все перечисленное.

Тест № 5

Укажите какое понятие относится к этому определению?

Собственно, соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие:

- 1) спорт;
- 2) физическая подготовка;
- 3) физическое образование;
- 4) физическое совершенство.

Тест № 6

Перечислите важнейшие **конкретные показатели** физически совершенного человека современности?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Тест № 7

Установите соответствие между понятиями. В графу «Номер ответа» необходимо вписать цифру, соответствующую правильному ответу

Термин (понятие)	Номер ответа (определени я)	Определение
Физическое образование		1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
Воспитание физических качеств		2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
Физическая подготовка		3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
Физическое развитие		4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
Физическое совершенство		5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
Спорт		6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

Тест № 8

Почему именно физические упражнения являются «лекарством» от утомления?

- 1) потому, что основная нагрузка падает не на центральную нервную систему;
- 2) потому, что происходят существенные сдвиги в двигательном аппарате, а в обменных процессах они незначительны;
- 3) потому что улучшается кровообращение и выведение шлаков, угнетающе действующих на нервные клетки;
- 4) потому что двигательная активность способствует ускоренному восстановлению функционального состояния ЦНС.

Тест № 9

Под закаливанием понимается:

- 1) купание в холодной воде и хождение босиком;
- 2) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.

Тест № 10

В какой последовательности проводят ОРУ?

- 1) шея – туловище – ноги;
- 2) туловище – плечевой пояс и руки – ноги – шея;
- 3) шея – плечевой пояс и руки – туловище – ноги;
- 4) ноги – шея – туловище – плечевой пояс и руки.

Тест № 11

В какой части занятия используют общеразвивающие упражнения, как средство для разминки?

- 1) в подготовительной;
- 2) в основной;
- 3) в заключительной.

Тест №12

Что из перечисленного является спортивным инвентарем?

- 1) площадка;
- 2) спортивная форма;
- 3) мячи.

Тест № 13

Какой строй называется шеренгой?

- 1) когда стоишь лицом к спине предыдущего человека;
- 2) когда соприкасаешься плечом с рядом стоящим человеком;
- 3) когда стоишь спиной к спине предыдущего человека.

Тест № 14

Девиз Олимпийских игр?

- 1) «Спорт, спорт, спорт!»;
- 2) «О спорт! Ты - мир!»;
- 3) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- 4) «Быстрее! Выше! Дальше!»

Тест № 15

С высокого старта бегают?

- 1) на короткие дистанции;
- 2) на средние и длинные дистанции;
- 3) на короткие и длинные дистанции.

Тест № 16

Бег на короткие дистанции развивает?

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстроту;
- 4) выносливость.

Тест № 17

Для определения уровня выносливости используют тест?

- 1) 12-минутный Тест Купера;
- 2) челночный бег;
- 3) прыжок в длину с места.

Тест № 18

Фазы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»?

- 1) разбег, отталкивание, приземление;
- 2) разбег, полет, приземление;
- 3) разбег, отталкивание, полет, приземление;
- 4) разбег, приземление.

Тест № 19

В группу видов бега на короткие дистанции входит?

- 1) бег на дистанции протяженностью до 400 м;
- 2) бег на дистанции протяженностью до 200 м;
- 3) бег на дистанции протяженностью до 100 м.

Тест № 20

Для определения уровня скоростно-силовых качеств используют тест?

- 1) Гарвардский степ-тест;
- 2) бег 100 м;

3) поднимание и опускание туловища из положения лежа.

Тест № 21

Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются?

- 1) общеразвивающими;
- 2) собственно-силовыми;
- 3) скоростно-силовыми;
- 4) групповыми.

Тест № 22

Перечислите последовательно фазы в беге?

- 1) старт, бег по дистанции, финиширование;
- 2) бег по дистанции, финиширование;
- 3) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Тест № 23

Количество участников игры в баскетбол?

- 1) 5 чел.
- 2) 6 чел.
- 3) 7 чел.
- 4) 8 чел.

Тест №24

Размер площадки в баскетболе?

- 1) 40 x 20
- 2) 120 x 90
- 3) 28 x 15
- 4) 18 x 9

Тест № 25

Количество игроков футбольной команды?

- 1) 11 игроков;
- 2) 5 игроков;
- 3) 12 игроков;
- 4) 17 игроков.

Тест № 26

Сколько времени продолжается футбольный матч?

- 1) 60 мин;
- 2) 90 мин;
- 3) 120 мин;
- 4) 100 мин.

Тест № 27

Какова высота сетки в мужском волейболе?

- 1) 2,40;
- 2) 2,45;
- 3) 2.38;
- 4) 2,43.

Тест № 28

Какие размеры волейбольной площадки?

- 1) 8 x 16м
- 2) 9 x 17 м
- 3) 10 x 18 м
- 4) 9 x 18 м

Тест № 29

Время владения мячом в нападении (баскетбол)?

- 1) 20 сек;
- 2) 24 сек;

3) 30 сек;

4) 34 сек.

Тест № 30

Какова высота сетки в женском волейболе?

1) 2,20 м;

2) 2,22 м;

3) 2,30 м;

4) 2,24 м

Тест 31

Сколько времени длится один матч в волейболе?

1) 1 час;

2) 2 часа;

3) 3,5 часа;

4) Неограниченно.

Тест № 32

Одним из основных средств физического воспитания является?

1) физическая нагрузка;

2) физические упражнения;

3) физическая тренировка;

4) урок физической культуры.

Тест № 33

Используются ли предметы для проведения общеразвивающих упражнений?

1) да;

2) не используются;

3) не знаю.

Тест № 34

Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется?

1) генезис;

2) гистогенез;

3) онтогенез;

4) филогенез.

Тест № 35

Гиподинамия – это следствие?

1) понижения двигательной активности человека;

2) повышения двигательной активности человека;

3) нехватки витаминов в организме;

4) чрезмерного питания.

Оценка результативности теста:

35 – 10 баллов

34 – 9 баллов

33 – 8 баллов

32 – 7 баллов

31 – 6 баллов

30 – 5 баллов

29 – 4 балла

28 – 3 балла

27 – 2 балла

26 – 1 балл

5.3. Критерии оценки по написанию реферата.

Теоретическая работа студентов предусматривает написание и защиту рефератов.

Реферат оценивается по 10-и балльной шкале:

- 9 – 10** – владеет материалом по теме реферата, оформление соответствует требованиям ВУЗа по написанию реферативных работ;
- 7 – 8** – владеет большей частью излагаемого в реферате материала, оформление соответствует требованиям ВУЗа по написанию реферативных работ;
- 5 – 6** – частично владеет материалом излагаемом в реферате, оформление без грубых ошибок;
- 3 – 4** – низкий уровень владения материалом, оформление без грубых ошибок;
- 1 – 3** – не владеет материалом реферата, оформление без грубых ошибок.

Примерная тематика рефератов:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Важные процессы жизнедеятельности организма (движение, питание, сон).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
8. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.
9. Правила эстафетного бега.
10. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
11. Баскетбол. Правила игры.
12. Волейбол. Правила игры.
13. Футбол. Правила игры.
14. Бадминтон. Правила игры.

5.4. Критерии оценки практической работы.

В течение учебного года, на 1-4 курсе, проводятся практические тестирования студентов по основным видам двигательной деятельности. Практические тесты подразделяются на обязательные и дополнительные, которые оцениваются по 5-и бальной шкале. Обязательного тестирования проводится в 1-м, 2-м, 4-м, 6-м, 8-м семестрах.

Обязательное тестирование

Мужчины

п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз) Вес до 85 кг					

	Вес более 85 кг	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.) Вес до 85 кг Вес более 85 кг	12,00,0 12,30,0	12,35,0 13,10,0	13,10,0 13,50,0	13,50,0 14,40,0	14,00,0 15,30,0
4.	Прыжок в длину с места (м)	250	240	230	220	200

Женщины

№ п/п	Характеристика Направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	18,0	19,0
2.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.): Вес до 70 кг Вес более 70 кг	10,15,0 10,35,0	10,50,0 11,20,0	11,15,0 11,55,0	11,50,0 12,40,0	12,15,0 13,15,0
4.	Прыжок в длину с места (м)	190	180	168	160	155

Дополнительное тестирование (текущее) для оценки физических качеств студентов основного учебного отделения

Женщины

№ п/п	Упражнения	Оценки в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м	9.4	9.7	10.0	10.3	10.6
2.	Бег 150 м	25.2	26.5	27.5	28.5	29.5
3.	Тест на выносливость. Бег 500 м	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30
4.	6-минутный бег, (м)	1300	1200	1000	900	800
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 минуту)	140	130	120	110	100
6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	360	340	320	310	300
7.	Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами рук	Касание голенос- топного сустава пальцами рук	Касание среди-ны голени

Дополнительное тестирование (текущее) для оценки физических качеств студентов основного учебного отделения

Мужчины

№ п/п	Упражнения	Оценки в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м	7.8	8.1	8.5	8.9	9.3
2.	Бег 150 м	20.0	20.8	21.6	22.5	23.5
3.	Тест на выносливость. Бег 1000м	3.05	3.20	3.30	3.40	3.50
4.	12 мин. Тест Купера (км)	2600	2400	2200	2000	1800
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 минуту)	140	130	120	110	100
6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	500	480	450	430	400
7.	Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами рук	Касание голеностопного сустава пальцами рук	Касание середины голени
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача сверху двумя руками в парах на расстоянии 3-4м; (количество непрерывных передач)	М	18	16	14	12	10
		Ж	16	14	12	10	8
2.	Передача снизу двумя руками в парах на расстоянии 3-4 (кол-во непрерывных передач)	М	18	16	14	12	10
		Ж	16	14	12	10	8
3.	Передача мяча сверху двумя руками в парах на расстоянии 5-6 метров (количество непрерывных передач)	М	10	9	8	7	6
		Ж	9	8	7	6	5
4.	Передача мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	М	10	9	8	7	6
		Ж	8	7	6	5	4
5.	Подача мяча из десяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М	8	7	6	5	4
		Ж	7	6	5	4	3
6.	Передача в парах через сетку в движении	М	10	9	8	7	6
		Ж	8	7	6	5	4
7.	Подача любым способом, в заданную зону (кол-во попаданий в площадку из 10 подач)	М	8	7	6	5	4
		Ж	7	6	5	4	3

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте за 30 сек. (кол-во раз), расстояние 3 м	М	25	22	20	18	15
		Ж	22	20	18	15	12
2.	Ведение мяча по боковой линии с броском в кольцо с остановкой (кол-во попаданий в кольцо)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	0
3.	Штрафные броски (количество попаданий из 10-ти попыток)	М	9	7	5	4	3
		Ж	7	6	5	3	2
4.	Передача в движении в парах с броском по кольцу с 2-го шага (из 3-х попыток)	М	3	2	1	0 без пробежки	0 с пробежкой
		Ж	3	2	1		
5.	Обводка вокруг области штрафного круга в обе стороны с броском в корзину (сек.)	М	10.3	10.8	11.5	12.0	12.4
		Ж	11.3	11.8	12.5	13.0	13.4
6.	Броски со средней дистанции 4-5м, кол-во попаданий из 10 бросков)	М	6	5	4	3	2
		Ж	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча в парах на месте, расстояние 4-6м (кол-во раз за 1 мин.)	М	40	35	30	25	20
2.	Жонглирование мячом, (кол-во раз)	М	25	20	15	10	5
3.	Удары по мячу на точность с 3 точек с различного расстояния (количество попаданий) по 10 ударов	М	9	8	6	5	4

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по бадминтону

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	Ж	25	20	15	10	5
2.	Подача (кол-во попаданий из 10)	Ж	6	5	4	3	2
3.	Удары в заданную зону (кол-во попаданий из 10)	Ж	6	5	4	3	2

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

В качестве промежуточного контроля предусмотрен технический зачет на **1 курсе (1 семестр), на 2 курсе (3 семестр) на 3 курсе (6 семестр), на 4 курсе (8 семестр)** очного отделения. В качестве итогового контроля предусмотрен на **1 курсе (2 семестр), на 2 курсе (4 семестр), на 3 курсе (6 семестр), на 4 курсе (8 семестр).**

Студенты, набравшие по итогам балльно-рейтинговой системы менее 170 баллов от максимально возможных, не допускаются к сдаче зачета.

Зачтено выставляется с учетом набора 170 баллов и выше.

7. Содержание, методика проведения и структура оценочных средств итогового контроля (зачета).

В качестве итогового контроля для студентов набравших менее 125 баллов предусмотрен зачет на 1 курсе (2 семестр), на 2 курсе (4 семестр), на 3 курсе (6 семестр), на 4 курсе (8 семестр) очного отделения. Вопросы, выносимые на зачет, охватывают учебный материал пройденный на 1, 2, 3, 4 курсах.

Зачет проводится в виде устного опроса, согласно утвержденных вопросов к зачету.

Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура» для студентов I курса медицинского факультета.

1. Дайте определение понятию «физическая культура»
2. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
4. Перечислите факторы, определяющие здоровый образ жизни.
5. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
6. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности.
7. Средства физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности.
8. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
9. Причины травматизма на занятиях по физической культуре.
10. Меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой.
11. Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).
12. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений.
13. Самоконтроль студентов за состоянием организма во время выполнения физических упражнений.
14. Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.
15. Организация мест занятий для проведения подвижных и спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол)
16. Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игр.
17. Характеристика подвижных игр как средства физической культуры.
18. Подвижные игры для развития физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость).
19. История возникновения футбола.
20. История возникновения баскетбола.
21. История возникновения волейбола.
22. Бег. Виды бега. Дистанции.
23. Основы техники низкого старта.
24. Рациональная техника бега на короткие дистанции.
25. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы).
26. Правила подбора упражнений для разминки и основы техники их выполнения.

**Вопросы
к зачету по дисциплине «Физическая культура»
для студентов II курса медицинского факультета.**

1. Определение понятия спорт.
2. Отличие спорта от других видов физической деятельности.
3. Определение понятия массовый спорт.
4. Цели и задачи массового спорта.
5. Определения понятия «система физических упражнений».
6. Система спортивных студенческих соревнований.
7. Современные популярные системы физических упражнений.
8. Особенности воздействия отдельных видов спорта на организм занимающихся.
9. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Самодиагностика и самоконтроль состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
11. Основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки.
12. Правила ведения дневника самоконтроля.
13. Спортивная одежда для занятий физическими упражнениями.
14. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
15. Основы техники эстафетного бега (фазы).
16. Основы техники старта в эстафетном беге.
17. Способы передачи эстафетной палочки. Охарактеризовать их.
18. Правила игры в баскетбол (длительность игры; количество периодов и время перерыва между ними; количество игроков в команде на площадке; очки за броски 1, 2, 3, когда и в каком случае засчитывается).
19. Правила игры в волейбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; сколько зон на площадке; с чего начинается игра, за что начисляются очки).
20. Правила игры в мини-футбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; когда пробивается пенальти).
21. Требования к месту занятия физическими упражнениями.
22. Подвижные игры с элементами спортивных игр.
23. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
24. Гигиенические требования к инвентарю и оборудованию. Уход за ними.
25. Содержание и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

**Вопросы
к зачету по дисциплине «Физическая культура»
для студентов III курса медицинского факультета.**

1. Значение физической подготовки человека к трудовой деятельности.
2. Определение понятия «Профессионально – прикладная физическая подготовка».
3. Цель и задачи ППФП.
4. Средства реализации ППФП.
5. Формы организации ППФП в ВУЗе.

6. Критерии эффективности профессионально – прикладной физической подготовки.
7. Система контроля ППФП студентов.
8. Методика регулирования психоэмоционального состояния организма.
9. Методика релаксации при занятиях физическими упражнениями.
10. Техника бега на короткие дистанции.
11. Техника эстафетного бега (прохождение коридора, передача эстафетной палочки).
12. Техника бега на средние и длинные дистанции (бег по прямой и по виражу).
13. Техника бега по пересеченной местности.
14. Упражнения дыхательной гимнастики. Назначение, методики использования, дозировка.
15. Упражнения на восстановление дыхания. Подбор упражнений, дозировка, противопоказания, использование на занятиях по физической культуре в ВУЗе.
16. Упражнения на гибкость, виды, методика использования, дозировка, особенности выполнения.
17. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Характеристика одной из игры.
18. Основные технические приемы игры в футболе.
19. Основные технические приемы игры в волейболе.
20. Основные технические приемы игры в баскетболе
21. Раскрыть технику бросков в баскетболе.
22. Техника передачи и ловли мяча в баскетболе.
23. Раскрыть технику передач в волейболе.
24. Техника подачи в волейболе.
25. Раскрыть технику удара по мячу в футболе.

8. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины.

На практических занятиях по физической культуре при формировании знаний, умений и навыков следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, математики, информатики), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя различные формы текущего и итогового контроля.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Основная литература:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М, 2003. – 418 с.
2. Ляшенко Т.К. Физическая культура. /Учеб. пособие. – ТМЦДО, 2006.– 257 с.
3. Физическая культура./ Учеб. пособие. / Под ред. Проф. Дашиноорбоева В.Д. – ГОУ ВПО ВСГТУ, 2007. – 229 с.
4. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. /

Под ред. проф. В.И. Ильинича. – М., 2000.

5. Физическая культура студентов экономического профиля: теория и методика/ Учебное пособие для студентов экономических факультетов высших учебных заведений/ Составители: Арану Н.Г., Ноур Г.М. - Тирасполь, 2010. – 150 с.

9.2. Дополнительная литература

1. Гимнастика. Учебник для вузов. Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова. – М., 2008. – 448 с.

2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М., 2003. — 464 с.

3. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портного. – М., 2004., 520 с.

4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. 4. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000., 408 с./Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. 4.

9.3. Периодические издания

1. Физическая культура в школе.
2. Спортивная жизнь России.

9.4. Интернет-ресурсы

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>

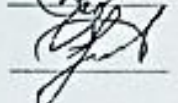
Разработчики:

Преподаватель кафедры ЛАВВСиТ



Капацина С.С.

Зав. Кафедрой ЛАВВСиТ, профессор



Деркаченко И.В.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры ЛАВВСиТ.

Протокол № 1 от 24 » августа 2020 г.

Зав. кафедрой , доцент Деркаченко И.В.

Рассмотрено и одобрено на заседании учебно-методической комиссии факультета ФКиС,

Протокол № 2 от 22 » 10 2020 г.

Председатель УМК ф-та ФКиС, доцент



Черба Т.И.