

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

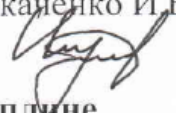
Факультет физической культуры и спорта

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

Утверждено на заседании кафедры

Протокол № 2 от 25.10.2018

Зав. кафедрой Деркаченко И.В.



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

Набор 2018 года

Специальность: 5.38.05.01 «Экономическая безопасность»

Специализация: «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Квалификация (степень) выпускника: специалист

Форма обучения: заочная

Тирасполь, 2018

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины: «Элективные курсы по физической культуре».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

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

Формой итоговой аттестации по учебной дисциплине является – зачет.

Фонд оценочных средств разработан на основании:

1. Приказа Минобрнауки РФ № 20 от 16.01.2017 г. «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».

3. ФГОС-3 ВО по специальности: 5.38.05.01 «Экономическая безопасность», со специализацией «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности».

4. Учебных планов по направлению подготовки: 5.38.05.01 «Экономическая безопасность», со специализацией «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности».

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

6. Положение о текущем и итоговом 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: № 20 от 16.01.2017 г. по специальности «Экономическая безопасность» со специализацией «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности». Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей ООП 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 5.38.05.01 «Экономическая безопасность» 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, тематика для выполнения самостоятельной работы. 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:

Таблица 1

Специальность: 5.38.05.01 «Экономическая безопасность»

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК – 9	Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимым представлением о здоровом образе жизни

КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

Компетенция: Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимым представлением о здоровом образе жизни (ОК-9)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

Тип компетенции: общекультурная компетенция выпускника образовательной программы, уровня высшего образования (ВО) специалист.

Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции, определяется Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 5.38.05.01 «Экономическая безопасность».

Уровни освоения компетенции: пороговый, углубленный.

Таблица 2

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5

Первый уровень (пороговый) (ОК-9) – I Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимым представлением о ЗОЖ .	Знать: основные средства организации и ЗОЖ З (ОК-9)-I	Отсутствие знаний об основных средствах организации и ЗОЖ	Фрагментарные знания об основных средствах организации и ЗОЖ	Неполные представления об основных средствах организации и ЗОЖ	Сформированные но содержащие отдельные проблемы представления об основных средствах организации и ЗОЖ	Сформированные представления об основных средствах организации и ЗОЖ
	Уметь: Подбирать и применять средства физической культуры для полноценной социальной жизни У (ОК-9)-I	Отсутствие умения подбирать и применять средства физической культуры для полноценной социальной жизни	Фрагментарное использование умения подбирать и применять средства физической культуры для полноценной социальной жизни	В целом успешное но не систематическое использование умения подбирать и применять средства физической культуры для полноценной социальной жизни	В целом успешное но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять средства физической культуры для полноценной социальной жизни	Сформированное умение подбирать и применять средства физической культуры для полноценной социальной жизни
	Владеть: средствами физической культуры для обеспечения здорового образа жизни В (ОК-9)-I	Отсутствие владения средствами физической культуры для обеспечения здорового образа жизни	Фрагментарное владения средствами физической культуры для обеспечения здорового образа жизни	В целом успешное но не систематическое владение средствами физической культуры для обеспечения	В целом успешное, но содержащее отдельные проблемы владения средствами физической культуры для	Успешное и систематическое владение средствами физической культуры для обеспечения здорового образа

				я здорового образа жизни	обеспечени я здорового образа жизни	жизни
Второй уровень (углублен ный) (ОК-9) –П Способнос ть использов ать методы и средства физическо й культуры для обеспечен ия здорового образа жизни.	Знать: основные средства и методы организаци иЗОЖ З (ОК-9)-П	Отсутствие знаний об основных средствах и методах организаци иЗОЖ	Фрагментар ные знания об основных средствах и методах организаци иЗОЖ	Неполные представлен ия об основных средствах и методах организаци иЗОЖ	Сформиров анные но содержащие отдельные проблемы представлен ия об основных средствах и методах организаци иЗОЖ	Сформиров анные представлен ия об основных средствах и методах организаци иЗОЖ
	Уметь: Подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирован ия здорового образа жизни У (ОК-9)-П	Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирован ия здорового образа жизни	Фрагментар ное использован ие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирован ия здорового образа жизни	В целом успешное но не систематиче ское использован ие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирован ия здорового образа жизни	В целом успешное но содержащее отдельные пробелы использован ие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирован ия здорового образа жизни	Сформиров анное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирован ия здорового образа жизни
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечени я полноценно й социальной и профессион альной деятельност и В (ОК-9)-П	Отсутствие владения средствами и методами физической культуры для обеспечени я полноценно й социальной и профессион альной деятельност и	Фрагментар ное владения средствами и методами физической культуры для обеспечени я полноценно й социальной и профессион альной деятельност и	В целом успешное но не систематиче ское владение средствами и методами физической культуры для обеспечени я полноценно й социальной и профессион	В целом успешное, но содержащее отдельные проблемы владения средствами и методами физической культуры для обеспечени я полноценно й социальной и	Успешное и систематиче ское владение средствами и методами физической культуры для обеспечени я полноценно й социальной и профессион альной

				альной деятельност и	профессион альной деятельност и	
--	--	--	--	----------------------------	--	--

Таблица 3

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-9	- практическое тестирование - написание самостоятельной работы - 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-9	
Владеть:	ОК-9	

– навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности. – составлением и выполнением комплексов гигиенической гимнастики различной направленности (для развития двигательных качеств, исправление дефектов телосложения и формирования правильной осанки); – использованием физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей. – навыками ходьбы и бега, в том числе и по пересеченной местности. – методиками проведения комплекса упражнений с учетом заданных условий и характера труда будущего бакалавра и специалиста.		
--	--	--

4. Структура оценочных средств для текущего контроля освоения дисциплины «Элективный курс по физической культуре»

Изучение курса завершается зачетом в конце 2,4,6 семестрах.

Критериями оценки были приняты:

- самостоятельная работа студента по заданной теме;
- сдача практического тестирования;

5. Критерии оценки текущего контроля

5.1. Критерии оценки по написанию самостоятельной работы.

Теоретическая работа студентов предусматривает написание и защиту самостоятельной работы. Работа оценивается по 5-ти балльной шкале:

- 5** – владеет материалом по теме самостоятельной работы, оформление соответствует требованиям ВУЗа по написанию самостоятельных работ;
- 4** – владеет большей частью излагаемого материала, оформление соответствует требованиям ВУЗа по написанию самостоятельных работ;
- 3** – частично владеет материалом излагаемым по теме самостоятельной работы, оформление без грубых ошибок;
- 2** – низкий уровень владения материалом, оформление с ошибками;
- 1** – не владеет материалом самостоятельной работы, оформление с ошибками.

Примерная тематика самостоятельных работ:

- 1.** Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.
- 2.** Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки.
- 3.** Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок.
- 4.** Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека.
- 5.** Основные формы самостоятельных занятий студентов, методика и организация самостоятельных занятий по виду спорта.
- 6.** Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
- 7.** Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
- 8.** Основы физического воспитания молодой семьи.
- 9.** Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизические тренировки, медитация).
- 10.** Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
- 11.** Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.
- 12.** Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
- 13.** Основные положения методики закаливания (классические и нетрадиционные).
- 14.** Ведение личного дневника самоконтроля.
- 15.** Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.
- 16.** Здоровье и личностные качества конкурентоспособности будущего специалиста.
- 17.** Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
- 18.** Роль нервной системы в двигательных функциях.
- 19.** Экологические факторы и их влияние на здоровье.
- 20.** Особенности занятий избранным видом спорта.
- 21.** Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
- 22.** Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.
- 23.** Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.
- 24.** Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
- 25.** Современное состояние физической культуры и спорта в ПМР.
- 26.** Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.
- 27.** Инновационные технологии здоровьесбережения в системе образования высшей школы.
- 28.** Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- 29.** История возникновения игры «Баскетбол».
- 30.** История возникновения игры «Волейбол».
- 31.** История возникновения игры «Футбол».
- 32.** Техника выполнения «низкого старта».
- 33.** Техника выполнения «высокого старта».

5.2. Критерии оценки сдачи практического тестирования.

Обучающиеся получает «**зачтено**» при сдачи практического тестирования в том случае если может рассказать и показать как выполняется: «Высокий старт»; «Низкий старт»; из каких фаз состоит бег на короткую, длинную дистанции; из каких фаз состоит прыжок в длину с разбега и какие бывают разновидности данного прыжка; имеет понятия о правилах соревнования по баскетболу и волейболу.

Обучающиеся получает «**не зачтено**» при сдачи практического тестирования в том случае если **не может** рассказать и показать как выполняется: «Высокий старт»; «Низкий старт»; из каких фаз состоит бег на короткую, длинную дистанции; из каких фаз состоит прыжок в длину с разбега и какие бывают разновидности данного прыжка; имеет понятия о правилах соревнования по баскетболу и волейболу.

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

Обучающиеся которые не написали и не защитили самостоятельную работу. Получают возможность получить зачет ответив на три вопроса. Зачет проводится в виде устного опроса, согласно утвержденных вопросов к зачету.

Примерные вопросы к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. Задачи физического воспитания в вузе.
4. Формы занятий физической культурой.
5. Организация спортивно-массовой работы в вузе.
6. В чем проявляется единство организма человека с внешней средой?
7. Сущность энергетического баланса.
8. Фазы расхода и восстановления энергетических ресурсов организма в процессе тренировочных занятий.
9. Физическая культура личности студента.
10. Гиподинамия и ее последствия.
11. Какие изменения происходят в сердечно-сосудистой системе под воздействием физических упражнений?
12. Влияние физических упражнений на дыхательную и пищеварительную системы.
13. Задачи врачебного контроля в вузе.
14. Самоконтроль: методы и приемы его проведения.
15. Характеристика основных оценок самоконтроля (ортостатические пробы, показатели пульса, динамика спортивных результатов).
16. Использование физических упражнений для оптимизации умственной работоспособности.
17. Дать характеристику гигиеническим средствам восстановления работоспособности.
18. Как использовать физическую культуру с целью укрепления здоровья?
19. Место закаливания в здоровом образе жизни.
20. В чем заключаются три принципа рационального питания?

21. Каким образом вес тела характеризует здоровье человека?
22. В чем заключается рациональное чередование труда и отдыха?
23. Негативные последствия вредных привычек.
24. Методы физического воспитания.
25. Характеристика основных физических качеств и методика их развития.
26. Особенности урочных и внеурочных форм занятий.
27. Принципы проведения оздоровительной тренировки.
28. Организация оздоровительной тренировки.
29. Принципы составления самостоятельных занятий.
30. Контроль за нагрузкой при самостоятельных занятиях.
31. Формы самостоятельных занятий.
32. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
33. Массовый спорт, его цели и задачи.
34. Спорт высших достижений, единая спортивная классификация.
35. Студенческий спорт, его организационные особенности.
36. Выбор видов спорта для подготовки к будущей профессиональной деятельности, укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития телосложения.
37. Основные физические качества человека.
38. Методы воспитания качества силы.
39. Методы воспитания качества быстроты.
40. Методы воспитания качества выносливости.
41. Методы воспитания качества ловкости.
42. Методы воспитания качества гибкости.
43. Занятия производственной гимнастикой, их гигиена.
44. Взаимосвязь между физической культурой и организацией труда.
45. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
46. Цели и задачи производственной физической культуры.
47. Показатели активности производственной физической культуры.
48. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.
49. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
50. Управление самостоятельными занятиями по виду спорта или оздоровительными системами физических упражнений.
51. Определение цели и учета индивидуальных особенностей при самостоятельных занятиях по виду спорта или оздоровительными системами физических упражнений.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. 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: Арапу Н.Г., Ноур Г.М.- Тирасполь, 2010. – 150 с.

1.2. 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.Железняк, 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.

7.3. Периодические издания

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

7.4. Интернет-ресурсы

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

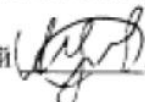
Разработчики:

Преподаватель кафедры ЛАВВСиТ  Кольцов Д.А.

Преподаватель кафедры ЛАВВСиТ  Гмалицкая Г.М.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры ЛАВВСиТ,

Протокол № 2 от « 25 » октября 2018 г.

Зав. кафедрой , доцент Деркаченко И.В.

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

Протокол № 3 от « 29 » ноября 2018 г.

Председатель УМК ф-та ФКиС, доцент  Рачук О.И.