

**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
«Физическая культура»**

Набор 2018 года

Специальность: 5.38.05.01 «Экономическая безопасность»

Специализация: «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Квалификация (степень) выпускника: экономист

Форма обучения: заочная

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 № 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 специальности: 5.38.05.01 «Экономическая безопасность», со специализацией «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

5. Рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

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 (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 5.38.05.01 «Экономическая безопасность», со специализацией «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности» 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, тематику для выполнения рефератов; 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 «Физическая культура» 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 38.05.01 «Экономическая безопасность».

Уровни освоения компетенции: пороговый, углубленный.

**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 3 (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 владение средствами физической культуры для обеспечения здорового образа жизни	В целом успешное но не систематическое владение средствами физической культуры для обеспечения здорового образа жизни	В целом успешное, но содержащее отдельные проблемы владения средствами физической культуры для обеспечения здорового образа жизни	Успешное и систематическое владение средствами физической культуры для обеспечения здорового образа жизни
Второй уровень (углубленный) (ОК-9) –II Способность использовать методы и средства физической	Знать: основные средства и методы организации ЗОЖ З (ОК-9)-II	Отсутствие знаний об основных средствах и методах организации ЗОЖ	Фрагментарные знания об основных средствах и методах организации ЗОЖ	Неполные представления об основных средствах и методах организации ЗОЖ	Сформированные но содержащие отдельные проблемы представления об основных средствах и методах организации ЗОЖ	Сформированные представления об основных средствах и методах организации ЗОЖ

культуры для обеспечения здорового образа жизни.	Уметь: Подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования здорового образа жизни У (ОК-9)-П	Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования здорового образа жизни	Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования здорового образа жизни	В целом успешное но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования здорового образа жизни	В целом успешное но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования здорового образа жизни	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования здорового образа жизни
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности В (ОК-9)-П	Отсутствие владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	Фрагментарное владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	В целом успешное но не систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но содержащее отдельные проблемы владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности

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	ОК-9	- теоретическое тестирование - написание реферата

<p>жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 		<ul style="list-style-type: none"> - написание самостоятельной работы - зачет
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>ОК-9</p>	
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>ОК-9</p>	

4. Структура оценочных средств для текущего контроля освоения дисциплины «Физическая культура»

Изучение курса завершается зачетом в конце 6 семестра.

Критериями оценки были приняты:

- реферативная работа студента по заданной теме;
- самостоятельная работа студента по заданной теме;
- теоретическая подготовка по пройденному материалу (тестирование);

5. Критерии оценки текущего контроля

5.1. Критерии оценки теоретической работы.

Теоретическое тестирование является обязательным для получения зачета. Данное оценочное средство помогает преподавателю понять на сколько глубоко обучающиеся усвоили материал.

Пример бланка теста:

1 Вариант

1. *Физическая культура – это?*

- 1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
- 2) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
- 3) наука о природе двигательной деятельности человека.

2. *Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии?*

- 1) 30 уд/мин.;
- 2) 70 уд/мин.;
- 3) 100 уд/мин.

3. *Сила – это?*

1) способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;

- 2) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;
- 3) способность поднять большой груз.

4. *Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий?*

- 1) интенсивностью;
- 2) задачами;
- 3) местом проведения.

5. *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.

6. Количество игроков одной команды в волейболе на площадке?

- 1) 7;
- 2) 6;
- 3) 5.

7. Переутомление – это?

1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;

2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;

3) патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

8. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях?

- 1) баскетболом;
- 2) греблей;
- 3) футболом.

9. Циклический вид спорта?

- 1) спринтерский бег;
- 2) прыжки в воду;
- 3) синхронное плавание.

10. Основными показателями физического развития человека являются?

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

11. Физическое воспитание – это?

1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;

2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;

3) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.

12. 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.

13. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности?

- 1) да;
- 2) нет.

14. В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела?

- 1) расходы;
- 2) учебный;
- 3) участники.

15. 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.

16. Гибкость – это?

- 1) растяжение мышц человека на максимальную длину;
- 2) способность совершать максимальные по амплитуде движения;
- 3) способность выполнить «шпагат» и «мостик».

17. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры?

- 1) через 2 года;
- 2) через 1 год;
- 3) через 4 года.

18. 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.

19. Девиз Олимпийских игр?

- 1) сильные, смелые, ловкие;
- 2) быстрее, выше, сильнее;
- 3) быстрота, ловкость, сила.

20. В большей степени общая выносливость необходима при занятиях?

- 1) фехтованием;
- 2) велоспортом;
- 3) стрельбой.

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

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

22. 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.

23. С высокого старта бегают?

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

- 3) на короткие и длинные дистанции.
24. *Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы?*
- 1) 120 уд/мин.;
 - 2) 160 уд/мин.;
 - 3) 200 уд/мин.
25. *Закаливание детей необходимо начинать?*
- 1) с парной бани;
 - 2) с обливания холодной водой;
 - 3) с воздушных процедур.
26. *Бег на короткие дистанции развивает?*
- 1) гибкость;
 - 2) ловкость;
 - 3) быстроту;
 - 4) выносливость.
27. *Ударный объём крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом?*
- 1) больше;
 - 2) меньше.
28. *К циклическим видам спорта не относится?*
- 1) волейбол;
 - 2) стайерский бег;
 - 3) плавание.
29. *Гибкость в большей степени развивается при занятиях?*
- 1) прыжками в длину;
 - 2) художественной гимнастикой;
 - 3) плаванием.
30. *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.

2 Вариант

1. *Основным средством физической культуры являются?*
- 1) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;
 - 2) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
 - 3) физические упражнения.
2. *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.
3. *К физическим качествам не относится?*

- 1) ловкость;
 - 2) смелость;
 - 3) быстрота.
4. *Дневник самоконтроля нужен для?*
- 1) контроля родителей;
 - 2) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
 - 3) лично спортсмену.
5. *Количество игроков одной команды в баскетболе на площадке?*
- 1) 5;
 - 2) 6;
 - 3) 7.
6. *Для определения уровня скоростно-силовых качеств используют тест?*
- 1) Гарвардский степ-тест;
 - 2) бег 100 м;
 - 3) поднимание и опускание туловища из положения лежа.
7. *Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по сравнению с не спортсменом?*
- 1) больше;
 - 2) меньше.
8. *Спортивные игры отличаются от подвижных?*
- 1) ведением счёта;
 - 2) строгими правилами;
 - 3) спортивной формой.
9. *Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются?*
- 1) общеразвивающими;
 - 2) собственно-силовыми;
 - 3) скоростно-силовыми;
 - 4) групповыми.
10. *Контрольное испытание по преодолению дистанции за 12 минут называется?*
- 1) тест Купера;
 - 2) проба Летунова;
 - 3) тест Мюллера.
11. *Структура урока физической культуры состоит из частей?*
- 1) подготовительной, основной и заключительной;
 - 2) развивающей, обучающей и восстанавливающей;
 - 3) первой, второй и третьей.
12. *Перечислите последовательно фазы в беге?*
- 1) старт, бег по дистанции, финиширование;
 - 2) бег по дистанции, финиширование;
 - 3) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
13. *Первые Олимпийские игры прошли?*
- 1) в 776г. до нашей эры;
 - 2) в 776г.;
 - 3) в 1876г.
14. *Размер площадки в баскетболе?*

1) 40 x 20

2) 120 x 90

3) 28 x 15

4) 18 x 9

15. *Количество игроков футбольной команды?*

1) 11 игроков;

2) 5 игроков;

3) 12 игроков;

4) 17 игроков.

16. *В настольном теннисе партия продолжается до?*

1) 11 очков;

2) 15 очков;

3) 21 очка.

17. *Какова высота сетки в мужском волейболе?*

1) 2,40;

2) 2,45;

3) 2,38;

4) 2,43.

18. *Какие размеры волейбольной площадки?*

1) 8 x 16м

2) 9 x 17 м

3) 10 x 18 м

4) 9 x 18 м

19. *Сколько времени длится один матч в волейболе?*

1) 1 час;

2) 2 часа;

3) 3,5 часа;

4) Неограниченно.

20. *Используются ли предметы для проведения общеразвивающих упражнений?*

1) да;

2) не используются;

3) не знаю.

21. *Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется?*

1) генезис;

2) гистогенез;

3) онтогенез;

4) филогенез.

22. *Гиподинамия – это следствие?*

1) понижения двигательной активности человека;

2) повышения двигательной активности человека;

3) нехватки витаминов в организме;

4) чрезмерного питания.

23. *В чем заключается основная особенность ФВ с профессиональной направленностью?*

- 1) Направленностью к освоению спортивных успехов;
- 2) Направленностью на укрепление здоровья;
- 3) Направленностью на подготовку к избранной профессии.

24. Строевые упражнения представляют собой?

- 1) упражнения на акробатической дорожке;
- 2) совместные или одиночные действия занимающихся в строю;
- 3) танцевальные упражнения;
- 4) спринтерский бег.

25. Укажите, что изображено на эмблеме Международного олимпийского комитета?

- 1) Голубь и девиз: «Быстрее, выше, сильнее»;
- 2) Пять колец и девиз: «Быстрее, выше, сильнее»;
- 3) Пять колец;
- 4) Пять колец и девиз: «Главное не победа, а участие».

26. Основными источниками энергии для организма являются?

- 1) Белки и витамины;
- 2) Углеводы и жиры;
- 3) Углеводы и минеральные элементы;
- 4) Белки и жиры.

27. Недостаток витаминов в организме человека называется?

- 1) авитаминоз;
- 2) гиповитаминоз;
- 3) гипервитаминоз;
- 4) бактериоз.

28. Какими основными качествами должны обладать спортивная одежда и обувь?

- 1) красота и стиль;
- 2) допустима цена;
- 3) соответствие любому виду спорта;
- 4) удобство и прочность.

29. С низкого старта бегают?

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

30. Продолжительность одной четверти в баскетболе?

- 1) 10 мин;
- 2) 15 мин;
- 3) 20 мин;
- 4) 25 мин.

Тест засчитывается в том случае, если обучающийся дал правильный ответ на 25 вопросов.

5.2. Критерии оценки по написанию реферата.

Теоретическая работа студентов предусматривает написание и защиту рефератов.

Реферат оценивается по 5-ти балльной шкале:

5 – владеет материалом по теме реферата, оформление соответствует требованиям ВУЗа по написанию реферативных работ;

4 – владеет большей частью излагаемого в реферате материала, оформление соответствует требованиям ВУЗа по написанию реферативных работ;

3 – частично владеет материалом излагаемом в реферате, оформление без грубых ошибок;

2 – низкий уровень владения материалом, оформление без грубых ошибок;

1 – не владеет материалом реферата, оформление без грубых ошибок.

Примерная тематика рефератов:

1. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

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. Здоровье, физическая подготовленность, организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма.

8. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.

9. Основы физического воспитания молодой семьи.

10. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизические тренировки, медитация).

11. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.

12. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.

13. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

14. Основные положения методики закаливания (классические и нетрадиционные).

15. Ведение личного дневника самоконтроля.

16. Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.

17. Здоровье и личностные качества конкурентоспособности будущего специалиста.

18. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.

19. Роль нервной системы в двигательных функциях.

20. Экологические факторы и их влияние на здоровье.

21. Особенности занятий избранным видом спорта.
22. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
23. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.
24. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.
25. Основы здорового образа жизни современной молодежи.
26. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
27. Современное состояние физической культуры и спорта в ПМР.
28. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.
29. Инновационные технологии здоровьесбережения в системе образования высшей школы.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.
31. Лечебная физкультура в ВУЗе.

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

Обучающиеся которые не посещали лекции, не написавшие теоретическое тестирование, или написавшие но давшие правильный ответ менее чем на 25 вопросов, а также не защитившие реферат. 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 «Физическая культура»**

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 игр.
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.

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. Дашинорбоева 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.

7.2. 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.

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.