

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»  
Рыбницкий филиал  
Кафедра общенаучных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой



Лозан Т.А.

«21» октября 2020 г.

**Фонд оценочных средств  
по дисциплине «Физическая культура»**

**Направления подготовки:**

6.44.03.05 «Педагогическое образование», 6.44.03.01 «Педагогическое образование»,  
2.09.03.04 «Программная инженерия», 2.09.03.03 «Прикладная информатика»

**Профили подготовки:**

«Иностранный язык с дополнительным профилем «Иностранный язык», «Изобразительное искусство», «Информатика и информационные технологии в образовании», «Разработка программно-информационных систем», «Прикладная информатика в экономике»

*Квалификация (степень) выпускника*

**Бакалавр**

Форма обучения

очная

Год набора: 2020

**Направления подготовки:**

2.09.03.04 «Программная инженерия», 8.51.03.03 «Социально-культурная деятельность»,  
6.44.03.01 «Педагогическое образование»,

**Профили подготовки:**

«Разработка программно-информационных систем», «Менеджмент социально-культурной деятельности», «Изобразительное искусство».

*Квалификация (степень) выпускника*

**Бакалавр**

Форма обучения

заочная

Год набора: 2020

Разработали:

ст. преп.



Шумилова И.Ф.

преп.



Мосежный В.И.

« 21 » октября 2020 г.

Рыбница, 2020 г.

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «**Элективные курсы по физической культуре**»

**1. Основные сведения о дисциплине (модуле), практике**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 академических часа).

Очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	семестр V	семестр VI	всего
Общая трудоёмкость	36	36	72
Контактная работа:			
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)	36	36	72
Консультации			
Промежуточная аттестация (зачет)			
Самостоятельная работа: - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - написание доклада (Р); - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к рубежному контролю и т.п.)			
Вид итогового контроля (зачет)		зачет	4

Заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	семестр V	семестр VI	всего
Общая трудоёмкость	36	36	72
Контактная работа:			
Лекции (Л)	6	4	10
Практические занятия (ПЗ)			
Консультации			
Промежуточная аттестация (зачет)			
Самостоятельная работа: - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - написание доклада (Р); - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к рубежному контролю и т.п.)	30	28	58
Вид итогового контроля (зачет)		зачет	4

**2. Требования к результатам обучения по дисциплине формы их контроля и виды оценочных средств**

Процесс изучения дисциплины, направлен на формирование следующих результатов обучения:

Для очной и заочной формы обучения  
 для профилей подготовки: «Иностранный язык с дополнительным профилем  
 «Иностранный язык», «Изобразительное искусство», «Информатика и информационные  
 технологии в образовании», «Разработка программно-информационных систем»,  
 «Прикладная информатика в экономике»

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбереже ние)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД УК-6.1 Знать: сущность личности и индивидуальности, структуру личности и движущие силы ее развития. ИД УК-6.2 Уметь: выстраивать индивидуальную образовательную траекторию развития; анализировать эффективность, планировать свою профессионально-образовательную деятельность; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; применять разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания на основе принципов образования в течение всей жизни. ИД УК-6.3 Владеть: навыками эффективного целеполагания; приемами организации собственной познавательной деятельности; приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях.
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбереже ние)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДук-7.1. Знать: основы и правила здорового образа жизни; значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий. ИДук-7.2. Уметь: вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. ИДук-7.3. Владеть: навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.

#### 4. Оценочные средства

##### Блок А

А. Фонд тестовых заданий по дисциплине разработанный и утвержденный в соответствии с  
 программой дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

### 1 вариант

1) Какие виды спорта проводятся на парах по физической культуре:

1. футбол, фигурное катание
2. регби, настольный 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 придать 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. I вариант

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 надоеет

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. Ясутака Мацудайра

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 x 18

2. 8 x 16

3. 10 x 20

4. 12 x 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, фитнес
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 работоспособности
4. многократное повторение двигательных действий

Ответ: 4

10) В каком семестре период вработывания будет короче?

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

Ответ: 1

### 3. 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 под ответственность 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 дальше по отношению к сопернику рукой
3. ведение мяча ближе 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 счет

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 каком семестре снижение работоспособности происходит быстрее?

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. 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 в 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 в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

1. по 8-16 циклов движений в серии
2. пока не начнет 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, обернуть 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 4x100м.?

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 градацию оценки подготовленных тестовых заданий: «зачтено»- 70% и более правильных ответов; «не зачтено»- менее 70% правильных ответов.

## БлокВ

### Вопросы к зачету

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

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»?

### **Блок С**

#### **Тематика рефератов по дисциплине**

##### **«Элективные курсы по физической культуре» для текущего контроля**

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. Влияние 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.**

### **Блок D**

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

*Основная литература:*

1. Лихачев В.А., Прохоров В.В., Целищев Ю.А. Развитие специальной и общей выносливости. – Челябинск: ЧГАУ, 1999г. – 130 с.
2. Квитко В.А. Положение о соревнованиях и методика его составления.– Челябинск: ЧГАУ, 1999г. – 90 с.
- 3.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2003.

*Дополнительная литература:*

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2006.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М.,2001.
6. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н./Д: Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).
7. Визитей Н.Н, Курс лекций по социологии спорта: учеб.пособие. – М: Физическая культура, 2006. – 328 с.
8. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. - 224 с.
9. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
10. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.учеб. пособие. М., 2000.
11. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
12. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
13. Губа В.П., Родин А.В.Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учеб.пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
14. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках).
- 15.Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев.–М.: Физкультура и спорт, 2003.–254 с.
16. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник. М., 2000.
17. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. Учеб.заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
18. Жолдак В.И., Камалетдинов В.Г. Очерки социологии физической культуры и спорта. - Челябинск: Урал ГАФК, 2005.
19. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник. М., 2003.
20. Козина Г.Ю. Здоровье в ценностном мире студентов./ Социс. - 2007. - № 9. - С. 147-149. Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.
21. Лечебная физкультура и врачебный контроль. Учебник./Под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. М., Медицина, 1990.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС,1991

23. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002.
24. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
25. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб. Гос. техн. ун-т. Санкт-Петербург, 1998. - 97 с.
27. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / А.В.Родин, Д.В.Губа. М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
28. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.
29. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
30. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н.Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.: ил.
31. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
32. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2003 – 120 с.
33. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н./Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
34. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Ростов – на – Дону, «Феникс», 2004.
35. Организация работы по физическому воспитанию со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе. /Сост. Н. А. Мораренко, В. Н. Борисюк - Рыбница, 2010. – 82с.
36. «Оздоровительная аэробика». Учебно-методическое пособие /Сост. И.Ф. Шумилова, В.И. Мосежный. - Рыбница, 2013. – 50с.

#### ***Программное обеспечение и Интернет-ресурсы***

1. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).
4. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.