

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко

**Факультет физической культуры и спорта
Кафедра «Спортивные игры»**

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. зав.кафедры

 Ю.Н.Емельянова
«28» сентября 2017г.

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

Направление: 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль: «Биология».

Квалификация (степень) выпускника:
Бакалавр.

Форма обучения:
зочная

для набора 2017

Тирасполь, 2017

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 № 1084 от 01.10.2015 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».

ФГОС-3 ВО по направлению подготовки: Направление: 44.03.01 «Педагогическое образование». Профиль: «Биология».

4. Учебных планов по направлению подготовки Направление: 44.03.01 «Педагогическое образование». Профиль: «Биология».

5. Рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

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

7. 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: № 1426 от 04.12.2015 г. – Направление: 44.03.01 «Педагогическое образование». Профиль: «Биология». 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 направление: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль: «Биология». 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; тематика для выполнения самостоятельной работы; выполнение практических тестов. 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

Направление подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование».

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК – 8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

Компетенция: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

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

Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции, определяется Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль: «Биология»..

Уровни освоения компетенции: пороговый, углубленный.

Таблица 3

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-8) –I Способность использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: основные средства физического воспитания З (ОК-8)-I	Отсутствие знаний об основных средствах физического воспитания	Фрагментарные знания об основных средствах физического воспитания	Неполные представления об основных средствах физического воспитания	Сформированные но содержащие отдельные проблемы представления об основных средствах физического воспитания	Сформированные представления об основных средствах физического воспитания
	Уметь: Подбирать и применять средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У (ОК-8)-I	Отсутствие умения подбирать и применять средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Фрагментарное использование умения подбирать и применять средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное но не систематическое использование умения подбирать и применять средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Сформированное умение подбирать и применять средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
	Владеть: средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	Отсутствие владения средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной	Фрагментарное владения средствами физической культуры для обеспечения полноценной	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 полноценно

	профессиональной деятельности В (ОК-8)-I	и профессиональной деятельности	социальной и профессиональной деятельности	я полноценной и профессиональной деятельности	обеспечены полноценной и профессиональной деятельности	и социальной и профессиональной
Второй уровень (углубленный) (ОК-8) –II Способность использовать методы физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.	Знать: основные средства и методы физического воспитания З (ОК-8)-II	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического	Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания	Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные но содержащие отдельные проблемы представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания
	Уметь: Подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У (ОК-8)-II	Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное но содержащее отдельные пробелы использования умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной	Отсутствие владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной и социальной и	Фрагментарное владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной и социальной	В целом успешное но не систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения	В целом успешное, но содержащее отдельные проблемы владения средствами и методами физической культуры для обеспечения	Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения

	альной деятельност и В (ОК-8)-II	профессион альной деятельност и	и профессион альной деятельност и	полноценно й социальной и профессион альной деятельност и	я полноценно й социальной и профессион альной деятельност и	социальной и профессион альной
--	--	--	---	--	---	---

КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

Компетенция: Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимым представлением о здоровом образе жизни (ОК-8)

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 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль: «Биология»..

Уровни освоения компетенции: пороговый, углубленный.

Таблица 5

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-8	-практическое тестирование -теоретическое тестирование -написание реферата -написание самостоятельной работы -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-8	
Владеть: –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.	ОК-8	

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

Изучение курса завершается зачетом в конце 6 семестра.

При изучении дисциплины используется балльно-рейтинговая система оценки знаний и умений обучающихся.

Результаты БРС подсчитываются преподавателем и вносятся в бланк (см. таблицу 1,2,3,4).

Критериями оценки были приняты:

- посещаемость занятий, в баллах от общего числа часов, отведенных на определенную дисциплину;
- реферативная работа студента по заданной теме;
- самостоятельная работа студента по заданной теме;
- теоретическая подготовка по пройденному материалу (тестирование);

- практическая работа (сдача обязательного и дополнительного тестирования).

Таблица 7

Бланк
бально-рейтингового текущего контроля знаний студентов экономического факультета
1 курс (1, 2 семестр)

Фамилия, имя студента	Посещаемость			Теоретическое тестирование (ТТ)	Практическое тестирование (ПТ)											Сумма	Оценка
	Написание и защита рефератов	Тесты	Самостоятельная работа		100 м	2000 м (д), 3000 м (м)	Прыжки в длину с места	Подтягивания (м), Пресс (д)	Челночный бег 3х10 м	Прыжок в длину с разбега	Тест на гибкость	В/б передачи в парах	Б/б броски со штрафной линии	Передачи Ф/б, Б/д			

Таблица 8

Бланк
бально-рейтингового текущего контроля знаний студентов экономического факультета
2 курс (3, 4 семестр)

Фамилия, имя студента	Посещаемость			Теоретическое тестирование (ТТ)	Практическое тестирование (ПТ)											Сумма	Оценка
	Написание и защита рефератов	Тесты	Самостоятельная работа		100 м	2000 м (д), 3000 м (м)	Прыжки в длину с места	Подтягивания (м), Пресс (д)	Бег 60 м	Прыжок в длину с разбега	Тест на гибкость	В/б передачи в парах	Б/б броски со штрафной линии	Передачи Ф/б, Б/д			

Таблица 9

Бланк
бально-рейтингового текущего контроля знаний студентов экономического факультета
3 курс (5, 6 семестр)

Фамилия, имя студента	Посещаемость			Теоретическое тестирование (ТТ)	Практическое тестирование (ПТ)											Сумма	Оценка
	Написание и защита рефератов	Тесты	Самостоятельная работа		100 м	2000 м (д), 3000 м (м)	Прыжки в длину с места	Подтягивания (м), Пресс (д)	Тест - Купера	Прыжок в длину с разбега	Тест на гибкость	В/б передачи в парах	Б/б броски со штрафной линии	Передачи Ф/б, Б/д			

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

Балльная система	Оценка
Зачет (3 курс, 6 семестр)	
58 – 100	зачтено
менее 57	не зачтено
Тех. зачет (2 курс, 4 семестр)	
58 – 100	зачтено
менее 57	не зачтено
Тех. зачет (1 курс, 2 семестр)	
58 – 100	зачтено
менее 58	не зачтено

5. Критерии оценки текущего контроля

5.1. Критерии оценки посещаемости занятий.

Посещаемость занятий оценивали в следующих баллах:

- за одно посещенное занятие 0.5 бала;
- минимальное количество баллов 23
- максимальное количество баллов 31

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 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:

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 объем 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) поднятие 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) гипervитаминоз;
- 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.

Оценка результативности теста:

- 30 – 10 баллов
- 29 – 9 баллов
- 28 – 8 баллов
- 27 – 7 баллов
- 26 – 6 баллов
- 25 – 5 баллов

Студенты, давшие положительные ответы менее чем на 24 вопроса - баллов не получают.

5.3. 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. 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 1-3 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 семестрах.

Обязательное тестирование

Таблица 11.

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

Таблица 12.

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

Таблица 13.

**Дополнительное тестирование (текущее)
для оценки физических качеств студентов основного
учебногоотделения
Женщины**

№ п/п	Упражнения	Оценки в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	7.5	7.8	8.1	8.4	8.7
2.	Тестна выносливость.Бег500м	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	360	340	320	310	300
4.	Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени	касание пола кистью тыльной стороной	касаниеполаладолу	касаниеполапальцами рук	Касание голенос - топного сустава пальцами рук	Касаниесред и-ныголени
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 минуту)	140	130	120	110	100
6.	Опускание и поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 30 секунд (кол-во раз)	32	30	28	25	20
7.	Приседание на одной ноге с опорой, кол-во раз	12	10	8	6	4
8.	Сгибание рук в упоре, стоя на коленях	40	35	30	25	20

	(количество раз) или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке (кол-во раз)	20	17	14	11	8
10.	6-минутный бег, (м)	1300	1200	1000	900	800
11.	Бег 60 м	9.4	9.7	10.0	10.3	10.6
12.	Приседание на двух ногах за 1 минуту, кол-во раз	40	35	30	25	20
13.	В висе на перекладине поднимание ног до угла 90 градусов за 30 сек.	14	12	10	8	6
14.	Тест на выносливость. 12 мин. Тест Купера	2200	2000	1800	1600	1400
15.	Бег 150 м	25.2	26.5	27.5	28.5	29.5

Таблица 14

**Дополнительное тестирование (текущее)
для оценки физических качеств студентов основного
учебногоотделения
Мужчины**

№ п/п	Упражнения	Оценки в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	6.5	6.8	7.1	7.4	7.7
2.	Бег 1000м	3.05	3.20	3.30	3.40	3.50
3.	Наклон вперед из положения стоя	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами кисти	Касание голеностопного сустава пальцами рук	Касание середины голени
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	500	480	450	430	400

5.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
6.	Прыжки через скакалку за 1 минуту, кол-во раз	140	130	120	110	100
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
8.	6-минутный бег, (м)	1500	1350	1200	1100	1000
9.	Бег 60 м	7.8	8.1	8.5	8.9	9.3
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5
11.	12 мин. ТестКупера (км)	2600	2400	2200	2000	1800
12.	Бег 150 м	20.0	20.8	21.6	22.5	23.5

Таблица 15

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

Таблица 16

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 Ж	25 22	22 20	20 18	18 15	15 12
2.	Ведение мяча по боковой линии с броском в кольцо с остановкой (кол-во попаданий в кольцо)	М Ж	5 4	4 3	3 2	2 1	1 0
3.	Штрафные броски (количество попаданий из 10-ти попыток)	М Ж	9 7	7 6	5 5	4 3	3 2
4.	Передача в движении в парах с броском по кольцу с 2-го шага (из 3-х попыток)	М Ж	3 3	2 2	1 1	0 без пробег жки	0 с пробег кой
5.	Обводка вокруг области штрафного круга в обе стороны с броском в корзину (сек.)	М Ж	10.3 11.3	10.8 11.8	11.5 12.5	12.0 13.0	12.4 13.4
6.	Броски со средней дистанции 4-5м, кол-во попаданий из 10 бросков)	М Ж	6 5	5 4	4 3	3 2	2 1

Таблица 17

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

Таблица 18

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

Студенты, набравшие по итогам балльно-рейтинговой системы менее 29 баллов от максимально возможных, не допускаются к сдаче зачета.

Зачтено выставляется с учетом набора 29 баллов и выше.

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

В качестве итогового контроля для студентов набравших менее 58 баллов предусмотрен зачет на 1 курсе (2 семестр), на 2 курсе (4 семестр), на 3 курсе (6 семестр) очного отделения. Вопросы, выносимые на зачет, охватывают учебный материал пройденный на 1, 2, 3 курсах.

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

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

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 игры.
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 ЕГФ.**

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 ЕГФ.**

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.

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 (модуля)

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: Арапу 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.

8.3. Периодические издания

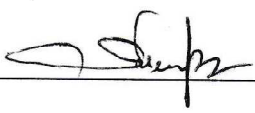
1. Физическая культура в школе.
2. Спортивная жизнь России.

8.4. Интернет-ресурсы

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

Разработчики:

Ст. преподаватель _____  А.А.Селиверстов

Ст. преподаватель _____  Т.Н.Чебан