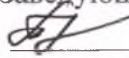


Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет
им. Т.Г. Шевченко»
Рыбницкий филиал ПГУ им. Т.Г. Шевченко
Кафедра общенаучных дисциплин

Утверждаю
Заведующий кафедрой
 Т.А. Лозан
«20» сентября 2021 г.

ФОНДОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«Элективные курсы по физической культуре»
основной образовательной программы высшего образования
по направлению подготовки:

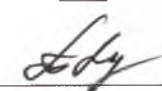
2.15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств» профиль
подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»
форма обучения: заочная.

квалификация выпускника «бакалавр»

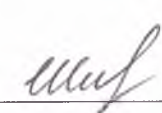
Обсужден на заседании кафедры ОД
«10» 09 2021 г.

Протокол № 2

Зав. кафедрой ОД: доцент

 Т.А. Лозан

Разработчик:

 И.Ф. Шумилова

Рыбница, 2021

ПАСПОРТ
фонда оценочных средств
по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

1. В результате освоения дисциплины студент должен:

1.1. Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

1.2. Уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

1.3. Владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименования*	Код Контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Легкая атлетика.	ОК-7	Тест № 1. Тест № 2. Тест № 3. Тест № 4
2	Раздел 2. Баскетбол.		
3	Раздел 3. Волейбол.		
4	Раздел 4. Плавание.		
Промежуточная аттестация		Код Контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
Раздел 1. Легкая атлетика. Раздел 2. Баскетбол. Раздел 3. Волейбол. Раздел 4. Плавание.		ОК- 7	Собеседование (по вопросам к зачету)

**Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет
им. Т.Г. Шевченко»**

Рыбницкий филиал ПГУ им. Т.Г. Шевченко

Кафедра общенаучных дисциплин

**Комплект тестовых заданий №1
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»**

1 вариант

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

1. футбол, фигурное катание
2. регби, та стольный 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, обернуть 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

Комплект тестовых заданий №2

Тема: Правила волейбола

1 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. 12x 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

Комплект тестовых заданий №3

Тема: Правила баскетбола

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 дальней по отношению к сопернику рукой
3. ведение мяча ближней 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 сезоне снижении 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

Комплект тестовых заданий №4

Тема: Легкая атлетика

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 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

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 преодолевающим

4. при статическом

Ответ: 3

Критерии оценки:

Оценка «отлично»(9-10 баллов) выставляется студенту, если процент правильных ответов составляет 90-100%;

Оценка «хорошо» (7-8 баллов) выставляется студенту, если процент правильных ответов составляет 60–89%;

Оценка «удовлетворительно»(5-6 баллов) выставляется студенту, если процент правильных ответов составляет 30–59%;

Оценка «неудовлетворительно» (менее 5 баллов) выставляется студенту, если процент правильных ответов составляет 0–29%.

Составитель _____  И.Ф. Шумилова

«_20_»_сентября_2021 г.

**Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет
им. Т.Г. Шевченко»**

**Рыбницкий филиал ПГУ им. Т.Г. Шевченко
Кафедра общенаучных дисциплин**

**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:

Оценка «отлично» (9-10 баллов) – учебный материал освоен студентом в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, излагает материал логически последовательно, делает самостоятельные выводы, умозаключения, демонстрирует кругозор, использует материал из дополнительных источников, интернет ресурсы. Доклад носит исследовательский характер. Речь характеризуется эмоциональной выразительностью, четкой дикцией, стилистической и орфоэпической грамотностью. Использует наглядный материал (презентация).

Оценка «хорошо» (7-8 баллов) – по своим характеристикам доклад соответствует характеристикам окличного ответа, но студент может испытывать некоторые затруднения в ответах на дополнительные вопросы, допускать некоторые погрешности в речи. Отсутствует исследовательский компонент в докладе.

Оценка «удовлетворительно» (5-6 баллов) – студент испытывал трудности в подборе материала, его структурировании. Пользовался, в основном, учебной литературой, не использовал дополнительные источники информации. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме доклада. Материал излагает не последовательно, не устанавливает логические связи, затрудняется в формулировке выводов. Допускает стилистические и орфоэпические ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» (менее 5 баллов) – доклад студентом не подготовлен либо подготовлен по одному источнику информации, либо не соответствует теме.

Составитель _____ И.Ф. Шумилова

« 20 » __сентября_2021 г.

**Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет
им. Т.Г. Шевченко»**

**Рыбницкий филиал ПГУ им. Т.Г. Шевченко
Кафедра общенаучных дисциплин**

**Тематика контрольных работ
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»
для I курса**

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.

для II курса

1. Изменение в двигательной системе (мышцах, связках, костях) под влиянием тренировки.
2. Особенности физиологических функций у тренированного и нетренированного человека при одинаковой нагрузке.
3. Что такое «резервные возможности человека»?
4. Показатели Ч.С.С. и А.Д., что на них влияет?
5. Причины развития атеросклероза.
6. Правила рационального дыхания.
7. Основной обмен.
8. Состав пищи: белки, жиры, углеводы.
9. Рациональное питание.
10. Основные принципы спортивной тренировки.
11. Аэробная и анаэробная тренировка.
12. Значение активного отдыха.
13. Суперкомпенсация в фазе отдыха.

для III курса

1. Влияние образа жизни на здоровье.
2. Понятие «работоспособность».
3. Средства физической культуры для повышения учебного труда.
4. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи.
5. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
7. Особенности самостоятельных занятий по лыжному спорту.
8. Суть аутогенной тренировки.
9. Значение самоконтроля в процессе физической работы (занятий физической культурой, спортом).
10. Назовите объективные и субъективные показатели самоконтроля и медицинского контроля.
11. Что такое «мертвая точка», «второе дыхание» и «гравитационный шок»?
12. Что такое «гипогликемическое состояние» Сущность «утомление и усталость»?

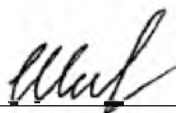
Критерии оценки:

Оценка «отлично» (зачтено) (17-20 баллов) ставится, если студент выполнил работу без ошибок и недочетов, допустил не более одного недочета.

Оценка «хорошо» (зачтено) (13-16 баллов) ставится, если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух недочетов.

Оценка «удовлетворительно» (зачтено) (10-12 баллов) ставится, если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочетов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов, плохо знает текст произведения, допускает искажение фактов.

Оценка «неудовлетворительно» (незачтено) (7-9 балла) ставится, если студент допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка «3», или если правильно выполнил менее половины работы.

Составитель  И.Ф. Шумилова

«_20_»__сентября_2021 г.

**Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет
им. Т.Г. Шевченко»**

**Рыбницкий филиал ПГУ им. Т.Г. Шевченко
Кафедра общенаучных дисциплин**

**Вопросы к зачету
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»
для I курса**

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.

для II курса

1. Изменение в двигательной системе (мышцах, связках, костях) под влиянием тренировки.
2. Особенности физиологических функций у тренированного и нетренированного человека при одинаковой нагрузке.
3. Что такое «резервные возможности человека»?
4. Показатели Ч.С.С. и А.Д., что на них влияет?
5. Причины развития атеросклероза.
6. Правила рационального дыхания.
7. Основной обмен.
8. Состав пищи: белки, жиры, углеводы.
9. Рациональное питание.
10. Основные принципы спортивной тренировки.
11. Аэробная и анаэробная тренировка.
12. Значение активного отдыха.
13. Суперкомпенсация в фазе отдыха.

для III курса

1. Влияние образа жизни на здоровье.
2. Понятие «работоспособность».
3. Средства физической культуры для повышения учебного труда.
4. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи.
5. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
7. Особенности самостоятельных занятий по лыжному спорту.
8. Суть аутогенной тренировки.
9. Значение самоконтроля в процессе физической работы (занятий физической культурой, спортом).
10. Назовите объективные и субъективные показатели самоконтроля и медицинского контроля.
11. Что такое «мертвая точка», «второе дыхание» и «гравитационный шок»?
12. Что такое «гипогликемическое состояние» Сущность «утомление и усталость»?

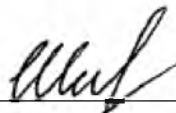
Критерии оценки:

Оценка «отлично», «зачтено»: систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам дисциплины, а также по основным вопросам, выходящим за пределы учебной программы; точное использование научной терминологии систематически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины; полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой по дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку, используя научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий; высокий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций.

Оценка «хорошо», «зачтено»: достаточно полные и систематизированные знания по дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку; использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; владение инструментарием по дисциплине, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой по дисциплине; самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий; средний уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций.

Оценка «удовлетворительно», «зачтено»: достаточный минимальный объем знаний по дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по дисциплине и давать им оценку; использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в ответах на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; решении типовых заданий; работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий; достаточный минимальный уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций.

Оценка «неудовлетворительно», «незачтено»: фрагментарные знания по дисциплине; отказ от ответа; знание отдельных источников, рекомендованных учебной программой по дисциплине; неумение использовать научную терминологию; наличие грубых ошибок; низкий уровень культуры исполнения заданий; низкий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций.

Составитель  И.Ф. Шумилова

« 20 » сентября 2021 г.