

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

Корпоративный учебно-производственный центр

УТВЕРЖДАЮ

Гл. специалист КУПЦ

Паустовский Д.Ю.
протокол № 2 «13» 09 20 21 г.

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

Направление подготовки:

2.13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

Профили подготовки:

«Электроэнергообеспечение предприятия и электротехника»

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

ГОД НАБОРА 2021

Разработал:

ст. преподаватель Шумилова И.Ф.

«11» 09 2021 г.

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

1. Основные сведения о дисциплине (модуле), практике

Общая трудоемкость дисциплины составляет __ зачетных единицы (328 академических часа).

Заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов						
	семестр I	семестр II	семестр III	семестр IV	семестр V	семестр VI	всего
Общая трудоёмкость	68	66	68	66	30	30	328
Контактная работа:							
Лекции (Л)	2						2
Практические занятия (ПЗ)		2		4		4	10
Консультации							
Промежуточная аттестация (зачет)		4ч. зачет		4ч. зачет		4ч. зачет	12 ч.
Самостоятельная работа: - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - написание доклада (Р); - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к рубежному контролю и т.п.)	66	60	68	58	30	22	304
Вид итогового контроля (зачет)						зачет	

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

Процесс изучения дисциплины, направлен на формирование следующих результатов обучения:

Заочная форма обучения

для профиля подготовки: «Электроэнергообеспечение предприятия и электротехника».

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), практике, ГИА характеризующие этапы формирования компетенций	Типы контроля	Виды оценочных средств по уровню сложности/шифр раздела в данном документе
УК-6	Знать: сущность личности и индивидуальности, структуру личности и движущие силы ее развития. 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	текущий	Практические занятия

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), практике, ГИА характеризующие этапы формирования компетенций	Типы контроля	Виды оценочных средств по уровню сложности/шифр раздела в данном документе
	результата; применять разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания на основе принципов образования в течение всей жизни. Владеть: навыками эффективного целеполагания; приемами организации собственной познавательной деятельности; приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях.		
УК-7	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. 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. Владеть: навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.	текущий	Практические занятия

3. Программа оценивания контролируемой компетенции

для профиля подготовки: «Электроэнергообеспечение предприятия и электротехника».

Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции и (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций	Наименование оценочного средства
Текущая аттестация			
Раздел 1. Легкая атлетика Раздел 2. Волейбол Раздел 3. Волейбол Раздел 4. Плавание	ИД УК-6.1 ИД УК-6.2 ИД УК-6.2	Знает: особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности; основные научные школы психологии и управления; деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику самооценки; теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений. Умеет: определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач. Владеет: навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной деятельности; способами принятия решений на уровне собственной профессиональной деятельности; навыками планирования собственной профессиональной деятельности.	Устный ответ, доклад Практические занятия Практические занятия
Раздел 1. Легкая атлетика Раздел 2. Волейбол Раздел 3. Волейбол Раздел 4. Плавание	ИД УК-7.1 ИД УК-7.2	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. Уметь: вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных	Устный ответ, доклад Практические занятия

	ИД УК-7.3	секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. Владеть: навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.	Практические занятия
Промежуточная аттестация			
Раздел 1. Легкая атлетика Раздел 2. Волейбол Раздел 3. Волейбол Раздел 4. Плавание	ИД УК-6.1 ИД УК-6.2 ИД УК-6.2	Знает: особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности; основные научные школы психологии и управления; деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику самооценки; теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений. Умеет: определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач. Владеет: навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной деятельности; способами принятия решений на уровне собственной профессиональной деятельности; навыками планирования собственной профессиональной деятельности.	собеседование (по вопросам к зачету) Практические занятия Практические занятия
Раздел 1. Легкая атлетика Раздел 2. Волейбол Раздел 3. Волейбол Раздел 4. Плавание	ИД УК-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.	Устный ответ, доклад Практические

	ИД УК-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.	занятия
	ИД УК-7.3	Владеть: навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.	Практические занятия

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, 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, растегнуть 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. 1вариант

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. ЯсутакаМацудайра

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

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 счит

Ответ: 1

3) Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции?

1. золотая медаль

2. кубок

3. лавровый венок

4. знак почетного legionера

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 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

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.

Блок Б

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»?

Критерии оценки:

– оценка «отлично», «зачтено» (18-20 баллов): 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; высокий уровень культуры исполнения заданий; высокий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций.

– оценка «хорошо», «зачтено» (14-17 баллов): достаточно полные и систематизированные знания по дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку; использование научной терминологии, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; владение инструментарием по дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой по дисциплине; высокий уровень культуры исполнения заданий; средний уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций.

– оценка «удовлетворительно», «зачтено» (10-13 баллов): 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, и логическое изложение владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в ответах на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; допустимый уровень культуры исполнения заданий; достаточный минимальный уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций.

– оценка «неудовлетворительно», «незачтено» (менее 10 баллов): 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.

Блок В
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.