

Государственное образовательное учреждение

«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

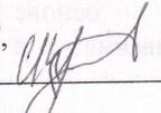
Факультет «Физической культуры и спорта»

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой ЛАВВСиТ,

к.п.н., профессор

 Деркаченко И.В.

Протокол №

1

«

09

»

сентября

2021 г

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре»

Направление

5.38.03.01 ЭКОНОМИКА

Профиль

«Бухучет, анализ и аудит», «Мировая экономика и международный бизнес»,
«Экономика и менеджмент», «Финансы и кредит», «Корпоративные финансы
и бизнес аналитика»

Квалификация

Бакалавр

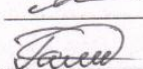
Форма обучения

Очная

ГОД НАБОРА 2021

Разработал:

ст. преподаватель кафедры ЛАВВСиТ  Кольцов Д.А.

преподаватель кафедры ЛАВВСиТ  Гамалицкая Г.М.

«26» августа 2021 г

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

1. В результате изучения дисциплины **Элективные курсы по физической культуре** у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	ИД УК-6.1. Знает: - основные приемы эффективного управления собственным временем; - основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. ИД УК-6.2. Умеет: - эффективно планировать и контролировать собственное время; - использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. ИД УК-6.3. Владеет: - методами управления собственным временем - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД УК-7.1. Знает: - виды физических упражнений - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества - научно – практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни ИД УК-7.2. Умеет: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья - использовать средства и методы психофизической подготовки - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного

		развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. ИД УК-7.3. Владеет: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	--

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код кон-ой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1 курс			
№1 1 семестр	№ 1, 2, 3, 4 Упражнения общей физической подготовки.	ИД ^{УК-6.1.} ИД ^{УК-7.1.} ИД ^{УК-7.2.} ИД ^{УК-7.3.}	Обязательное тестирование
№2 1 семестр	№ 1, 2, 3, 4 Легкая атлетика Волейбол Баскетбол Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	ИД ^{УК-7.1.} ИД ^{УК-7.2.} ИД ^{УК-7.3.}	Комплекс упражнений-тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений, тестирование, экспертная оценка
№3 1 семестр	№ 1, 2, 3, 4 Легкая атлетика Волейбол Баскетбол Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	ИД ^{УК-6.1.} ИД ^{УК-6.2.} ИД ^{УК-6.3.}	Опрос по теоретическому разделу дисциплины, технике выполнения изучаемых упражнений, методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и др.
№4 2 семестр	№ 1, 2, 3, 4 Упражнения общей физической подготовки.	ИД ^{УК-6.1.} ИД ^{УК-7.1.} ИД ^{УК-7.2.} ИД ^{УК-7.3.}	Тестирование
№5 2 семестр	№ 1, 2, 3, 4 Легкая атлетика Волейбол Баскетбол Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	ИД ^{УК-7.1.} ИД ^{УК-7.2.} ИД ^{УК-7.3.}	Комплекс упражнений-тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений, тестирование, экспертная оценка
№6 2 семестр	№ 1, 2, 3, 4 Легкая атлетика Волейбол Баскетбол Футбол (мужчины)	ИД ^{УК-6.1.} ИД ^{УК-6.2.} ИД ^{УК-6.3.}	Опрос по теоретическому разделу дисциплины, технике

	Бадминтон (женщины)		выполнения изучаемых упражнений, методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и др.
Промежуточная аттестация		Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства**
№1		УК-6, УК-7	Зачет, вопросы к зачёту
№2			Дополнительное тестирования физической подготовленности
2 курс			
№1 3 семестр	№ 5, 6, 7, 8 Упражнения общей физической подготовки.	ИД ^{УК-6.1.} ИД ^{УК-7.1.} ИД ^{УК-7.2.} ИД ^{УК-7.3.}	Обязательное тестирование
№2 3 семестр	№ 5, 6, 7, 8 Легкая атлетика Волейбол Баскетбол Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	ИД ^{УК-7.1.} ИД ^{УК-7.2.} ИД ^{УК-7.3.}	Комплекс упражнений-тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений, тестирование, экспертная оценка
№3 3 семестр	№ 5, 6, 7, 8 Легкая атлетика Волейбол Баскетбол Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	ИД ^{УК-6.1.} ИД ^{УК-6.2.} ИД ^{УК-6.3.}	Опрос по теоретическому разделу дисциплины, технике выполнения изучаемых упражнений, методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и др.
№4 4 семестр	№ 5, 6, 7, 8 Упражнения общей физической подготовки.	ИД ^{УК-6.1.} ИД ^{УК-7.1.} ИД ^{УК-7.2.} ИД ^{УК-7.3.}	Тестирование
№5 4 семестр	№ 5, 6, 7, 8 Легкая атлетика Волейбол Баскетбол Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	ИД ^{УК-7.1.} ИД ^{УК-7.2.} ИД ^{УК-7.3.}	Комплекс упражнений-тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений, тестирование, экспертная оценка
№6 4 семестр	№ 5, 6, 7, 8 Легкая атлетика Волейбол Баскетбол Футбол (мужчины)	ИД ^{УК-6.1.} ИД ^{УК-6.2.} ИД ^{УК-6.3.}	Опрос по теоретическому разделу дисциплины, технике

	Бадминтон (женщины)		выполнения изучаемых упражнений, методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и др.
Промежуточная аттестация		Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства**
№1		УК-6, УК-7	Зачет, вопросы к зачёту
№2			Дополнительное тестирования физической подготовленности
3 курс			
№1 5 семестр	№ 9, 10, 11, 12 Упражнения общей физической подготовки.	ИД ^{УК-6.1.} ИД ^{УК-7.1.} ИД ^{УК-7.2.} ИД ^{УК-7.3.}	Обязательное тестирование
№2 5 семестр	№ 9, 10, 11, 12 Легкая атлетика Волейбол Баскетбол Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	ИД ^{УК-7.1.} ИД ^{УК-7.2.} ИД ^{УК-7.3.}	Комплекс упражнений-тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений, тестирование, экспертная оценка
№3 5 семестр	№ 9, 10, 11, 12 Легкая атлетика Волейбол Баскетбол Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	ИД ^{УК-6.1.} ИД ^{УК-6.2.} ИД ^{УК-6.3.}	Опрос по теоретическому разделу дисциплины, технике выполнения изучаемых упражнений, методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и др.
№4 6 семестр	№ 9, 10, 11, 12 Упражнения общей физической подготовки.	ИД ^{УК-6.1.} ИД ^{УК-7.1.} ИД ^{УК-7.2.} ИД ^{УК-7.3.}	Тестирование
№5 6 семестр	№ 9, 10, 11, 12 Легкая атлетика Волейбол Баскетбол Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	ИД ^{УК-7.1.} ИД ^{УК-7.2.} ИД ^{УК-7.3.}	Комплекс упражнений-тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений, тестирование, экспертная оценка
№6 6 семестр	№ 9, 10, 11, 12 Легкая атлетика Волейбол Баскетбол Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	ИД ^{УК-6.1.} ИД ^{УК-6.2.} ИД ^{УК-6.3.}	Опрос по теоретическому разделу дисциплины, технике выполнения изучаемых

			упражнений, методике развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и др.
Промежуточная аттестация		Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства**
№1		УК-6, УК-7	Зачет, вопросы к зачёту
№2			Дополнительное тестирования физической подготовленности

Перечень оценочных средств
Тестирование физической подготовленности (обязательное)

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Девушки					
1. Бег 100м (сек.)	15,7	16,0	17,0	18,0	19,0
2. Бег 2000м (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
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (кол. раз)	60	50	40	30	20
4. Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160

Юноши					
1. Бег 100м (сек.)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Подтягивание (кол-во раз): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
4. Бег 3000м. (мин., сек.): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	12.00,0 12.30,0	12.35,0 13.10,0	13.10,0 13.50,0	13.50,0 14.40,0	14.00,0 15.30,0

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Тестирование технической подготовленности

Упражнения	Год обуче- ния	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Баскетбол											
Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте (за 1	I	50	45	40	35	30	45	40	35	30	25

мин. кол-во раз, расстояние 3м)											
Ведение мяча, между препятствиями (2X18 сек.)	I	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	25	25.5	26.0	26,5	27,0
Штрафные броски (кол-во раз из 10 попыток)	I II	7 8	6 7	5 6	4 5	3 4	5 6	4 5	3 4	2 3	1 2
Передача мяча в движении в парах с броском по кольцу с 2-х шагов (из 3-х попыток)	II– III	3	2	1	0 Без пробе жки	0 С пробе жкой	3	2	1	0 Без пробе жки	0 С пробе жкой
Броски мяча с дистанции 4-5м, (кол-во попаданий из 10 бросков)	III	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
Двусторонняя игра	I–III	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи									
Волейбол											
Передача мяча двумя руками сверху в парах на расстоянии 3-4м; 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	I	20	18	16	14	12	18	16	14	12	10
	II	22	20	18	16	14	20	18	16	14	12
Передача мяча двумя руками с низу в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	I	20	18	16	14	12	18	16	14	12	10
	II	22	20	18	16	14	20	18	16	14	12
Подача мяча любым способом (кол-во попаданий в площадку из 10 подач)	I-II	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
Прием мяча при подаче (кол-во раз из 10 подач)	II	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
Передачи мяча в парах на месте (сек.)	I	50	40	30	20	15	45	35	25	20	15
	II	60	50	40	30	25	55	45	35	30	25
	III	80	70	60	50	40	70	60	50	40	30
Передача мяча двумя руками с верху над собой (сек.)	II	60	50	40	30	20	50	40	30	20	15
	III	65	55	45	35	25	60	50	40	30	20
Подача мяча с лицевой линии, в заданную зону (кол-во попаданий в площадку из 10 подач)	III	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
Двусторонняя игра	I-III	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи									
Футбол											
Жонглирование мячом.	I-II	30	25	20	15	10					

(кол-во раз)											
Передача мяча в парах на месте, расстояние 4-6 м (кол-во за 1 мин.)	I-II	45	40	35	30	25					
Удары мяча на точность по воротам, со штрафной линии (кол-во попаданий из 10 попыток)	I-II	8	7	6	5	4					
Удары мяча на точность (кол-во попаданий с 3 точек, по 3 удара)	III	9	8	6	5	4					

Бадминтон											
Удары (справа, слева, снизу, сверху) в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных ударов)	I-II						30	25	20	15	10
	III						40	30	25	20	15
Подача низкая и высокая (кол-во попаданий из 10)	I-II						7	6	5	4	3
	III						9	8	7	6	5
Удары сверху в заданную зону (кол-во попаданий из 10)	I-II						7	6	5	4	3
	III						8	7	6	5	4
Двусторонняя игра	I-III						Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				

Тестирование физической подготовленности (дополнительное)

№ п\п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Юноши						
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7,2	7,5	8,1	8,4	8,5
2.	Марш бросок 5 км	(без учета времени)				
3.	Бег 1000м (сек.)	3.20,0	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	500	480	450	430	400
5.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	10	8	6	4	2

6.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	50	40	35	33	30
7.	Приседание на одной ноге, с опорой о стену (кол-во раз)	15	12	10	8	6
8.	В висе на перекладине поднимание ног до угла 90° (кол-во раз)	12	10	8	6	4
9.	И.п. – упор присев. Выпрыгивание вверх (за 30 сек. кол-во раз)	18	16	14	12	10
10.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (за 30 сек. кол-во раз)	30	25	20	14	10

Девушки						
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	8,7	9,0	9,3	9,6	9,7
2.	Марш бросок 3 км	(без учета времени)				
3.	Бег 500м (сек.)	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	360	340	320	310	300
5.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 минуту)	140	130	120	110	100
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке (кол-во раз)	20	17	14	11	8
7.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки (кол-во раз)	20	19	15	12	11
8.	Опускание и поднимание туловища лежа на спине, руки за головой (за 30 сек. кол-во раз)	32	30	28	25	20
9.	Поднимание и опускание туловища лежа на животе, руки за головой (кол-во раз)	25	20	15	12	8
10.	Приседание на одной ноге с опорой (кол-во раз)	12	10	8	6	4

Критерии для зачета

Критерии	Оценка	
	Зачтено	Не зачтено
Сдача тестов	Средняя оценка тестов не менее 2 баллов	Средняя оценка тестов менее 2 баллов
Посещаемость	Высокая	Менее 75% по неуважительной причине
Активность на практических занятиях	Высокая активность на практических занятиях	Пассивность на практических занятиях

Тестовые задания по теоретическому разделу

1 Вариант

1. Физическая культура – это?

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

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

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

3. Сила – это?

- 1) способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;
- 2) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;
- 3) способность поднять большой груз.

4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий?

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

5. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется?

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием.

6. Количество игроков одной команды в волейболе на площадке?

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

7. Переутомление – это?

- 1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
- 2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
- 3) патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

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

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

9. *Циклический вид спорта?*

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

10. *Основными показателями физического развития человека являются?*

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

11. *Физическое воспитание – это?*

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

12. *Укажите какое понятие относится к этому определению?*

Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие:

- 1) спорт;
- 2) физическая подготовка;
- 3) физическое образование;
- 4) физическое совершенство.

13. *Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности?*

- 1) да;
- 2) нет.

14. *В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела?*

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

15. *В какой последовательности проводят ОРУ?*

- 1) шея – туловище – ноги;
- 2) туловище – плечевой пояс и руки – ноги – шея;
- 3) шея – плечевой пояс и руки – туловище – ноги;
- 4) ноги – шея – туловище – плечевой пояс и руки.

16. Гибкость – это?

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

17. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры?

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

18. Под закаливанием понимается?

- 1) купание в холодной воде и хождение босиком;
- 2) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.

19. Девиз Олимпийских игр?

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

20. В большей степени общая выносливость необходима при занятиях?

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

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

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

22. Какой строй называется шеренгой?

- 1) когда стоишь лицом к спине предыдущего человека;
- 2) когда соприкасаешься плечом с рядом стоящим человеком;
- 3) когда стоишь спиной к спине предыдущего человека.

23. С высокого старта бегают?

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

24. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы?

- 1) 120 уд/мин.;
- 2) 160 уд/мин.;
- 3) 200 уд/мин.

25. *Закаливание детей необходимо начинать?*

- 1) с парной бани;
- 2) с обливания холодной водой;
- 3) с воздушных процедур.

26. *Бег на короткие дистанции развивает?*

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстроту;
- 4) выносливость.

27. *Ударный объём крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом?*

- 1) больше;
- 2) меньше.

28. *К циклическим видам спорта не относится?*

- 1) волейбол;
- 2) стайерский бег;
- 3) плавание.

29. *Гибкость в большей степени развивается при занятиях?*

- 1) прыжками в длину;
- 2) художественной гимнастикой;
- 3) плаванием.

30. *Фазы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»?*

- 1) разбег, отталкивание, приземление;
- 2) разбег, полет, приземление;
- 3) разбег, отталкивание, полет, приземление;
- 4) разбег, приземление.

2 Вариант

1. *Основным средством физической культуры являются?*

- 1) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;
- 2) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
- 3) физические упражнения.

2. *В группу видов бега на короткие дистанции входит?*

- 1) бег на дистанции протяженностью до 400 м;
- 2) бег на дистанции протяженностью до 200 м;
- 3) бег на дистанции протяженностью до 100 м.

3. К физическим качествам не относится?

- 1) ловкость;
- 2) смелость;
- 3) быстрота.

4. Дневник самоконтроля нужен для?

- 1) контроля родителей;
- 2) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
- 3) лично спортсмену.

5. Количество игроков одной команды в баскетболе на площадке?

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

6. Для определения уровня скоростно-силовых качеств используют тест?

- 1) Гарвардский степ-тест;
- 2) бег 100 м;
- 3) поднимание и опускание туловища из положения лежа.

7. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по сравнению с не спортсменом?

- 1) больше;
- 2) меньше.

8. Спортивные игры отличаются от подвижных?

- 1) ведением счёта;
- 2) строгими правилами;
- 3) спортивной формой.

9. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются?

- 1) общеразвивающими;
- 2) собственно-силовыми;
- 3) скоростно-силовыми;
- 4) групповыми.

10. Контрольное испытание по преодолению дистанции за 12 минут называется?

- 1) тест Купера;
- 2) проба Летунова;
- 3) тест Мюллера.

11. Структура урока физической культуры состоит из частей?

- 1) подготовительной, основной и заключительной;
- 2) развивающей, обучающей и восстанавливающей;
- 3) первой, второй и третьей.

12. Перечислите последовательно фазы в беге?

- 1) старт, бег по дистанции, финиширование;
- 2) бег по дистанции, финиширование;
- 3) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

13. Первые Олимпийские игры прошли?

- 1) в 776г. до нашей эры;
- 2) в 776г.;
- 3) в 1876г.

14. Размер площадки в баскетболе?

- 1) 40 x 20
- 2) 120 x 90
- 3) 28 x 15
- 4) 18 x 9

15. Количество игроков футбольной команды?

- 1) 11 игроков;
- 2) 5 игроков;
- 3) 12 игроков;
- 4) 17 игроков.

16. В настольном теннисе партия продолжается до?

- 1) 11 очков;
- 2) 15 очков;
- 3) 21 очка.

17. Какова высота сетки в мужском волейболе?

- 1) 2,40;
- 2) 2,45;
- 3) 2,38;
- 4) 2,43.

18. Какие размеры волейбольной площадки?

- 1) 8 x 16м
- 2) 9 x 17 м
- 3) 10 x 18 м
- 4) 9 x 18 м

19. Сколько времени длится один матч в волейболе?

- 1) 1 час;
- 2) 2 часа;
- 3) 3,5 часа;
- 4) Неограниченно.

20. Используются ли предметы для проведения общеразвивающих упражнений?

- 1) да;
- 2) не используются;
- 3) не знаю.

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

- 1) генезис;
- 2) гистогенез;
- 3) онтогенез;
- 4) филогенез.

22. Гиподинамия – это следствие?

- 1) понижения двигательной активности человека;
- 2) повышения двигательной активности человека;
- 3) нехватки витаминов в организме;
- 4) чрезмерного питания.

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

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

24. Строевые упражнения представляют собой?

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

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

Голубь и девиз: «Быстрее, выше, сильнее»;
Пять колец и девиз: «Быстрее, выше, сильнее»;
Пять колец;
Пять колец и девиз: «Главное не победа, а участие».

26. Основными источниками энергии для организма являются?

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

27. Недостаток витаминов в организме человека называется?

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

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

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

29. *С низкого старта бегают?*

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

30. *Продолжительность одной четверти в баскетболе?*

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

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ для студентов I курса

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 игр.
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.

для студентов II курса

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.

для студентов III курса

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 игры.
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.

Примерные критерии оценивания знаний на зачете:

«Зачтено» – студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает, и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» – выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных и временно освобожденных от занятий

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.

Критерий оценки. Выполненные рефераты проверяются и оцениваются преподавателем. Выполнение работы фиксируется отметкой – 5, 4, 3, 2. Обучающийся может доработать реферат с учетом рекомендаций преподавателя. Для публичной защиты реферата (сообщения) дополнительно составляется текст выступления. После завершения выступления преподаватель и другие присутствующие могут задавать вопросы. Отвечая на вопросы, докладчик может пользоваться текстом реферата.

Отметка «удовлетворительно» – тема раскрыта, общая форма изложения соответствует жанру реферата, но выбор темы не обосновывается, не определяется ее значимость и актуальность, формулируются цель и задачи работы. В основной части реферата дается краткая характеристика литературы, использованной в работе; изложены основные положения вопроса, но нет обоснования и анализа педагогических явлений, их оценки и способов решений на основе изучения литературных источников и собственного опыта. В заключении представлено краткое обобщение, но нет выводов по теме реферата.

Отметка «хорошо» – тема раскрыта, общая форма изложения соответствует жанру реферата; обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность, формулируются цель и задачи работы. В основной части реферата дается краткая характеристика литературы, использованной в работе; изложены основные положения вопроса, но нет обоснования и анализа педагогических явлений, их оценки и способов решений на основе изучения литературных источников и собственного опыта. В заключении представлено краткое обобщение и выводы по теме реферата, возможно с рекомендациями.

Отметка «отлично» – тема раскрыта, общая форма изложения соответствует жанру реферата, где обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность, формулируются цель и задачи работы. В основной части реферата дается краткая характеристика литературы, использованной в работе; изложены основные положения вопроса, дается обоснование и анализ педагогических явлений, их оценка и способы решений на основе изучения литературных источников и собственного опыта. В заключении представлено краткое обобщение и выводы по теме реферата, возможно с рекомендациями. Работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями.