

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 06.09.2023 15:09:30

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования**

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского
института (филиал) СКФУ

Т.А. Шебзухова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

По дисциплине:	Физическая культура
Специальность:	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Форма обучения:	очная
Учебный план:	2022 года
Объем занятий: Итого	164 ч.,
Практических занятий	116 ч.
Самостоятельной работы	48 ч.

Фонд тестовых заданий
по дисциплине *Физическая культура*

Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную подготовленность						
60м (сек)	8,3	8,7	9,3	9,4	10,1	11,1

Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную и координационную подготовленность						
100м (сек)	13,5	13,8	14,5	16,4	16,9	18,2

Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	130	120	110	120	110	100

Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	235	225	215	184	174	164

Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,3	14,8	15,8	16,8	17,8

Тема 6. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (мин, сек.)	13,5	13,8	14,5	16,4	16,9	18,2

Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.
Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 500м девушки, 1000 м юноши(мин.сек)	3,45	4,15	4,45	2,20	2,35	2,50

Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.
Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,5	27,0	28,0	27,5	28,0	30,0

Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.
Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 2000м девушки , 3000м юноши (сек)	13,50	14,50	16,50	10,50	11,50	12,50

Тема 12. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.
Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	15	13	11	13	11	9

Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча.
Учебная игра баскетбол.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол –ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	7	6	7	6	5

Тема 16. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 1 мин. (кол. резул. попаданий)	30	26	22	26	22	18
---	----	----	----	----	----	----

Тема 18. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Лазание по канату	Техника			Техника		

Тема 20. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (юноши) на низкой (девушки)	5	4	3	5	4	3

Тема 21. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) на низкой перекладине (девушки) (кол.повт.)	13	11	9	13	11	9

Тема 22. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90° (кол.повт.)	14	12	10	9	8	7

Тема 24. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Нижняя передача мяча над собой (раз)	30	25	20	30	25	20

Тема 25. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Верхняя передача мяча в парах через сетку (раз)	40	35	30	40	35	30

Тема 26. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подачи мяча (раз из 10 попыток)	8	7	6	7	6	5

Тема 28. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прием мяча с передачей в зову 3 или 4 (раз)	10	8	6	9	7	5

Тема 30. Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Удар на точность в ворота с 16,5 м (10 пр. ногой, 10 лев. ногой)	16-18	14-16	11-13	16-18	14-16	11-13

Тема 32. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Вбрасывание мяча с аута	25	20	15	20	15	10

Тема 34. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Футбол – ведение мяча змейкой 15м, за кол-во сек	21	23	25	21	23	25

Темы рефератов

по дисциплине *Физическая культура*

1. *Воспитание физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями:*
физические качества: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота;
развитие физических качеств в процессе гентогенеза;
возрастные особенности развития физических качеств;
гетерохронность развития физических качеств;
средства и методы развития физических качеств.
2. *Физическое качество – гибкость. Средства и методы воспитания гибкости.*
понятие гибкости как физического качества человека;
возрастные особенности развития гибкости;
активная и пассивная гибкость;
методика развития гибкости;
средства воспитания гибкости.
3. *Физическое качество – ловкость. Средства и методы воспитания ловкости:*
ловкость как физическое качество;
возрастные особенности развития ловкости;
задачи при воспитании ловкости;
средства и методы воспитания ловкости.
4. *Физическое качество – быстрота. Средства и методы воспитания быстроты:*
понятие быстроты как физического качества;
возрастные особенности развития физического качества быстроты;
формы проявления быстроты;
методы воспитания быстроты;
средства воспитания быстроты.
5. *Физическое качество – сила. Средства и методы воспитания силы:*
сила как физическое качество;
возрастные особенности развития силы;
виды силовых способностей;
абсолютная, относительная, взрывная сила;
средства воспитания силы;
методы воспитания силы.
6. *Физическое качество – выносливость. Средства и методы воспитания выносливости:*
понятие выносливости как физического качества;
возрастные особенности развития физического качества выносливости;
общая и специальная выносливость;
характеристика зон нагрузок;
средства воспитания выносливости;
методы воспитания выносливости;
7. *Телосложение человека:*
внешние формы тела;
типы телосложения человека, пропорции;
строение скелета;
контроль массы тела.

8. Мышечный аппарат человека. Тренировка мышечного корсета:

внешние формы тела человека;
строение скелета, типы телосложения;
физические способности человека и их развитие;
мышцы человека в основных движениях;
особенности организации занятий силовой подготовкой.

9. Физические упражнения как средство формирования тканевого рельефа тела человека:

строение тела человека; влияние физических упражнений на двигательную систему, скелет человека;
основные закономерности развития физических способностей;
возрастные особенности силовой подготовки;
изометрические силовые упражнения;
статические силовые упражнения;
упражнения комплексного воздействия.

10. Основы тренировки атлетической гимнастикой:

внешние формы тела человека;
функции мышц тела человека;
основные закономерности развития физических способностей;
разновидности силы и средства ее развития;
возрастные особенности занятий атлетической гимнастикой;
особенности организации занятий;
составление комплексов атлетической гимнастики в системе непрерывной тренировки;
контроль за уровнем силовой подготовленности.

11. Основы методики самомассажа:

физиологическое влияние массажа на организм человека;
цели и задачи самомассажа, механизм воздействия на организм;
основные группы мышц;
приемы самомассажа: «поглаживание», «растирание», «разминание», «потряхивание», «ударные приемы», «поколачивание», «похлопывание», «рубление», «встряхивание»;
техника самомассажа отдельных частей тела.

12. Коррекции телосложения человека:

типы телосложения человека, пропорции;
контроль массы тела;
укрепление мышц живота, формирование талии;
улучшение формы ягодиц;
улучшение формы ног;
упражнения для мышц рук, плечевого пояса;
упражнения для мышц спины;
упражнения для мышц груди.

13. Средства и методы воспитания координационных способностей:

координационные способности человека;
возрастные особенности развития координационных способностей;
методы воспитания координационных способностей;
средства воспитания координационных способностей.

14. *Туризм и его роль в физическом, нравственном и психическом совершенствовании личности:*
исторический аспект развития туризма как вида спорта;
виды туризма;
постановления, законы, указы Правительства и президента РФ о развитии туризма;
физическое, нравственное, психологическое совершенствование личности.
15. *Оказание первой медицинской помощи во время туристского похода:*
требования к снаряжению в туристском походе;
аптечка первой медицинской помощи;
первая медицинская помощь при отравлениях;
первая медицинская помощь при травмах;
первая медицинская помощь при ожогах.
16. *Построение и структура учебно-тренировочного занятия.*
формы занятий;
цели, задачи учебно-тренировочных занятий;
структура учебно-тренировочного занятия;
характеристика частей учебно-тренировочного занятия.
17. *Самостоятельные занятия физическими упражнениями как средство самосовершенствования личности:*
цели и задачи самостоятельных занятий;
формы самостоятельных занятий;
планирование самостоятельных занятий;
организация самостоятельных занятий;
особенности самостоятельных занятий в зависимости от пола, возраста, профессии.
18. *Самоконтроль человека на занятиях физическими упражнениями:*
самоконтроль за состоянием здоровья во время самостоятельных занятий;
объективные показатели самоконтроля;
субъективные показатели самоконтроля;
гигиенические требования к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
19. *Лечебная физическая культура при заболевании ... (указывается заболевание);*
цели лечебной физической культуры;
причины и симптомы заболевания (указывается заболевание);
средства физической культуры в профилактике заболевания (указывается заболевание);
принципы проведения лечебной физической культуры при заболевании (указывается заболевание);
комплексы лечебной физической культуры при заболевании (указывается заболевание).
20. *Формирование профессионально важных психических черт личности в процессе физического воспитания:*
особенности интеллектуальной деятельности студентов;
устойчивость, переключение, объем и распределение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость;
формирование психических черт личности – волевые качества, инициативность, смелость и решительность, стойкость – средствами физической культуры.
1. *Оценка физического развития человека:*
физическое развитие – комплекс функционально-морфологических свойств организма, определяющий дееспособность человека;

факторы, влияющие на физическое развитие человека;
методы исследования физического развития человека.

2. *Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития - внешний осмотр (соматоскопия):*

понятие внешнего осмотра – соматоскопии;
определение типа телосложения;
оценка осанки;
форма груди, рук, живот, форма ног и стопы, развитие мускулатуры, жировое отложение, кожные покровы;
составление протокола соматоскопического исследования.

3. *Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития - антропометрия (соматометрия):*

антропометрические измерения – рост, вес тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, кистевая динамометрия
понятие физического развития, самоконтроля;
метод антропометрических стандартов, метод индексов, номограммы.

4. *Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма:*

общее представление о функциональном состоянии;
оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
оценка функционального состояния дыхательной системы;
оценка функционального состояния нервной системы.

5. *Методы оценки физического развития человека:*

понятие физического развития человека;
показатели физического развития человека;
метод антропометрических стандартов;
метод индексов;
номограммы.

6. *Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта:*

понятие физического развития человека;
средства физической культуры для коррекции физического развития;
методика проведения комплексов физической культуры для коррекции физического развития;
контроль за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями.

7. *Коррекция двигательной подготовленности организма человека средствами физической культуры и спорта:*

понятие двигательной подготовленности человека;
средства физической культуры для коррекции двигательной подготовленности организма человека;
комплексы физической культуры для коррекции физической подготовленности организма человека.

8. *Коррекция функциональной подготовленности организма человека средствами физической культуры и спорта:*

понятие функциональной подготовленности человека;
средства физической культуры для коррекции функциональной подготовленности организма человека;

комплексы физической культуры для коррекции функциональной подготовленности организма человека;

9. *Осанка и ее значение в жизни человека.*

понятие правильной осанки;
причины нарушения осанки;
влияние образа жизни человека на осанку;
формирование правильной осанки.

10. *Нарушения осанки, ее типы и причины:*

осанка человека;
причины нарушения осанки;
нарушения осанки в сагитальной плоскости;
нарушения осанки в фронтальной плоскости;
упражнения для коррекции осанки.

11. *Лечебная физическая культура при нарушениях осанки в сагитальной плоскости:*

причины нарушения осанки в сагитальной плоскости;
типы нарушений: круглая спина, плоская спина, лордическая спина, плосковогнутая спина;
лечебная физическая культура при нарушениях осанки;
комплексы лечебной физической культуры при нарушениях осанки в сагитальной плоскости.

12. *Лечебная физическая культура при нарушениях осанки во фронтальной плоскости:*

причины нарушения осанки во фронтальной плоскости;
сколиозы: правосторонние, левосторонние, S-образные;
лечебная физическая культура при нарушениях осанки во фронтальной плоскости;
комплексы лечебной физической культуры при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.

13. *Масса тела и ее контроль при различной двигательной активности в разные периоды жизни человека:*

двигательная активность человека в разные периоды жизни человека;
типы телосложения человека;
контроль массы тела;
ожирение и заболеваемость;
снижение массы тела;
увеличение массы тела.

14. *Комплексная оценка физического здоровья человека:*

понятие здоровья человека;
факторы, положительно влияющие на здоровье человека;
факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека;
измерение уровня здоровья;
показатели комплексной оценки уровня здоровья.

15. *Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом:*

цель диагностики состояния организма;
современные проблемы диагностики состояния здоровья человека;

индивидуальное здоровье человека;
организм человека как динамическая система;
адаптационные возможности организма;
методы диагностики и самодиагностики состояния организма.

16. *Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта:*

понятие спортивной подготовки, общей и специальной подготовки;
методика проведения тестов;
тесты оценки физической и спортивной подготовленности.

17. *Комплексная оценка подготовленности спортсмена:*

специальная физическая подготовленность и ее оценка;
техничко-тактическая подготовленность и ее оценка;
психологическое состояние;
оценка психологического состояния.

18. *Самоконтроль уровня физической подготовленности:*

самоконтроль физической подготовленности;
оценка уровня подготовленности по результатам тестов на выносливость;
оценка силовых способностей;
оценка уровня развития координационных способностей;
оценка гибкости и быстроты.

19. *Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов:*

цели и задачи врачебного контроля;
функциональные состояния организма, возникаемые при занятиях физическими упражнениями;
врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий и соревнований;
медицинское обеспечение физического воспитания студентов;
предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости.

20. *Врачебно-педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной работе:*

цели и задачи педагогического контроля;
цели и задачи врачебного контроля;
комплексные врачебные обследования: анамнез, наружный осмотр, определение физического развития, функциональные пробы и др.

1. *Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации:*

законы, регламентирующие деятельность направлений физической культуры и спорта;
молодежный спорт, спорт высших достижений;
функционирование и развитие физической культуры и спорта как предмета совместного ведения страны и ее субъектов;
организационно-правовые формы некоммерческих физкультурно-спортивных организаций.

2. *Здоровье современного человека и двигательная активность:*

факторы риска;
значение физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
основные двигательные режимы в системе физкультурно-оздоровительной работы.

3. *Влияние спорта на здоровье:*
значение спорта для здоровья человека;
сравнение состояния здоровья спортсменов и не занимающихся людей;
факторы риска – нарушение режима и методика тренировки, нарушение требований гигиены и здорового образа жизни, недочеты педагогического и врачебного контроля, специфические факторы отдельных видов спорта.

4. *Особенности организации специфических форм физической культуры и спорта:*
формы занятий физическими упражнениями;
малые формы занятий физическими упражнениями: задачи, построение, методика проведения;
самостоятельные (индивидуальные или групповые) тренировочные занятия – форма личной организации физического самовоспитания.

5. *Физические упражнения как основное средство обучения и воспитания личности:*
основные средства физической культуры – физические упражнения;
классификация физических упражнений;
распределение физических упражнений на группы: по структурным признакам (циклические, ациклические, смешанные), по характеру режима деятельности мышц (динамические, статические, по направленности – на развитие определенных групп мышц);
техника физических упражнений.

6. *Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта:*
значение нетрадиционных видов физических упражнений в поддержании здоровья и в повышении уровня физической подготовленности;
виды нетрадиционных видов физических упражнений и спорта: калланетика, хатха-йога, стретчинг, аквааэробика, пауэрлифтинг и др.

7. *Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП) студента как разновидность специальной физической подготовки:*
цели и задачи профессионально–прикладной физической подготовки;
цели и задачи специальной физической подготовки;
прикладная направленность физического воспитания;
распределение профессий по степени тяжести труда;
формирование прикладных знаний, умений и навыков средствами физической культуры (применительно к профессии студента).

8. *Влияние режимов и условий обучения на состояние организма студентов:*
изменение работоспособности студенческой молодежи в течение дня, недели, месяца, года;
интеллектуальный труд студента;
средства повышения работоспособности;
психофизическая рекреация в зачетно–экзаменационный период.

9. *Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий:*
гигиенические требования к местам занятий, к одежде и обуви;
гигиенические требования при планировании и организации самостоятельных занятий;
профилактика травматизма при самостоятельных занятиях;

гигиенические требования к подбору физических упражнений и физической нагрузке при самостоятельных занятиях, учет возрастных и половых особенностей организма.

10. *Самостоятельные занятия как средство повышения физической подготовленности человека и улучшение состояния здоровья:*

формы самостоятельных занятий;
гигиенические требования при планировании и организации самостоятельных занятий;
влияние физических упражнений на здоровье человека;
требования к физической нагрузке при проведении самостоятельных тренировочных занятий;
пульсовой режим тренировочной нагрузки.

11. *Гигиена спортсмена. Питание, питьевой режим, физические нагрузки:*
общие гигиенические требования, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом;

гигиенические требования к местам проведения тренировок соревнований;
питание спортсмена;
основные правила оздоровительного питания;
питьевой режим спортсмена, его зависимость от вида спорта;
пульсовой режим тренировочной нагрузки;
педагогический и врачебный контроль за физической нагрузкой спортсменов.

12. *Профессионально – прикладная подготовка (ППФП) студентов – экономистов (финансистов, менеджеров и др.):*

характерные черты студенческого социума (самопознание, самоутверждение, самостоятельность, самоопределение, самосовершенствование и др.);
профессионаграмма как модель будущей профессиональной деятельности студентов;
специальные задачи ППФП (по будущей профессии).

13. *Врачебный контроль за лицами различного пола и возраста, занимающихся физической культурой и спортом:*

роль физической культуры и спорта в изменении функционального состояния организма;
задачи и цели врачебного контроля;
особенности врачебно-педагогического контроля за лицами различного пола и возраста;
регулярные медицинские обследования спортсменов;
врачебно–педагогические наблюдения;
санитарно–гигиенический контроль за местами и условиями занятий;
медицинское обслуживание спортивных мероприятий;
санитарно–просветительская работа.

14. *Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально–прикладной, спортивной подготовки:*

роль спорта в жизни студенческой молодежи;
массовый спорт и спорт высших достижений;
постановления и законы РФ в области физической культуры и спорта;
общефизическая подготовка, профессионально–прикладная, спортивная подготовка студенческой молодежи;
цели и задачи спортивных соревнований.

15. *Влияние занятий легкой атлетикой на здоровье человека:*

ходьба, бег, прыжки и метания – естественные виды двигательных действий;
виды ходьбы, индивидуальные программы занятий оздоровительной ходьбой;
способы регулирования физической нагрузки во время ходьбы и бега;
примерные программы занятий оздоровительным бегом;
принципы и организация занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.

16. *Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений:*

дыхательная система человека;
заболевания дыхательной системы;
влияние физических упражнений на организм человека;
использование различных форм организации занятий физическими упражнениями для оздоровления дыхательной системы.

17. *Общая физическая подготовка в системе физического воспитания:*
общая физическая подготовка – базовый вид физического воспитания;
задачи общей физической подготовки;
содержание, средства, методы и формы организации занятий людей в быту, спорте, трудовой и других видах деятельности.

18. *Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте:*

основы законодательства о физической культуре и спорте (конституция РФ, ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
принципы, на которых основывается законодательство о физической культуре и спорте;
международные нормативные правовые документы по физической культуре и спорту;
нормативные правовые документы РФ по физической культуре и спорту.

19. *Основные принципы формирования здоровья:*
здоровье, индивидуальное здоровье;
управление здоровьем – сбор и осмысление информации;
принципы формирования физического здоровья – обеспечение оптимальных условий жизни; здоровый образ жизни; формирование соматической конституции; адекватное применение физических упражнений направленных на повышение здоровья; профилактика заболеваний;
основные принципы формирования психического здоровья – раскрытие психического потенциала; психическая адаптация к социуму; наличие развивающей среды; профилактика стрессов.

20. *Физическая активность и здоровье:*
гиподинамия - недостаточная двигательная активность человека;
роль физической тренировки в поддержании здоровья;
факторы, влияющие на здоровье человека.
принципы проведения оздоровительной физической тренировки: постепенность изменения величины физической нагрузки и систематичность, адекватность физической нагрузки уровню здоровья, всесторонняя направленность физической тренировки.

1. *Влияние условий, видов и характера труда, быта специалиста на выбор форм, средств и методов производственной гимнастики:*
роль труда, физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека;

психофизиологические закономерности изменения работоспособности человека в течение рабочего дня;
физическая культура в системе методов повышения работоспособности и производительности труда;
психофизиологические основы производственной гимнастики;
вводная гимнастика, микропауза активного отдыха, физкультминутка, физкультпауза, комплексы производственной гимнастики.

2. Влияние условий, видов и характера труда, быта специалиста на выбор форм, средств физической культуры:

роль физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека;
психофизиологические закономерности изменения работоспособности человека в течение рабочего дня;
физическая культура в системе методов повышения работоспособности и производительности труда;
производственная гимнастика, виды занятий физическими упражнениями во вне рабочее время.

3. Психофизиологические основы производственной гимнастики:

роль производственной гимнастики в жизни человека;
рабочая поза человека, рабочие движения, характер трудовой активности, степень и характер утомления;
вводная гимнастика, подбор физических упражнений в комплекс вводной гимнастики;
физкультурная пауза, подбор физических упражнений в комплекс физкультурной паузы;
физкультминутка, подбор физических упражнений в комплекс физкультминутки.

4. Физическая культура во вне рабочее время:

рациональное использование нерабочего времени как залог хорошего физического развития человека и роста производительности труда;
энерготраты для работников различной степени тяжести труда;
методические рекомендации по подбору и выполнению физических упражнений в зависимости от степени тяжести труда;
утренняя гигиеническая гимнастика, занятия оздоровительной гимнастикой, циклические виды упражнений.

5. Физиологические основы поведения человека и его работоспособность в условиях производства:

внешние и внутренние факторы изменения работоспособности;
изменения работоспособности в течение рабочего дня;
утомление, переутомление – характерные признаки, причины;
профилактика утомления и переутомления средствами физической культуры;
биоритмы человека и работоспособность.

6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии:

учебный труд студента;
изменение работоспособности в период экзаменационной сессии;
роль физической культуры в повышении психоэмоционального и функционального состояния организма человека;
средства физической культуры – физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

7. Влияние современной технизации труда и быта человека на состояние его организма:

организм человека как биологическая система;
понятие гиподинамии и гипокинезии;
резервные возможности организма;
влияние экологических, климатических факторов на здоровье человека;
роль средств физической культуры в профилактике заболеваний.

8. Личная социально – экономическая необходимость психофизиологической подготовки к труду:

человек как социум;
здоровье человека как залог выполнения его предназначения в жизни;
физическая активность и тренировка как постоянный жизненный стандарт для выполнения социальных функций человека;
психологическая подготовка к труду, роль общества в воспитании будущего специалиста;
организация валеологической службы в обществе.

9. Физические упражнения и режим индивидуальных нагрузок при проведении самостоятельных занятий, направленных на развитие выносливости:

планирование самостоятельных занятий по развитию выносливости;
физическое качество – выносливость;
зоны нагрузок;
циклические виды упражнений как средство развития выносливости;
подбор индивидуальной нагрузки по объему и интенсивности выполнения физических упражнений;
учет возрастных и половых особенностей при организации самостоятельных занятий.

10. Сущность и значение психопрофилактики и психогигиены в жизни человека:

психическое здоровье человека;
понятие психопрофилактики;
понятие психогигиены;
устранение нервно–эмоционального напряжения;
средства физической культуры для устранения нервно–эмоционального напряжения;
аутогенная тренировка организма; занятия йогой, дыхательные упражнения;
увеличение жизненной (психической) энергии.

11. Организация занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время:

система оздоровительной физической тренировки;
основные принципы проведения;
программирование оздоровительной физической тренировки;
оценка биологического возраста;
оценка эффективности занятий;
оздоровительные системы физических упражнений.

12. Индивидуальные программы физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и оздоровительной направленности:

физическое самовоспитание - это целенаправленный процесс, ориентированный на формирование физической культуры личности;
формирование ценностно-смыслового отношения человека к своей физической форме;
выбор правильного дозирования физической нагрузки по интенсивности, объему, продолжительности занятий;

разработка индивидуальной двигательной программы.

13. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями со спортом:

саморегуляция психоэмоционального состояния;
создание оптимальных внутренних условий для полной реализации двигательной деятельности;
общие приемы регуляции эмоциональных состояний;
аутогенная тренировка.

14. Режимы труда и отдыха:

биологические ритмы и здоровье человека;
трудовая и учебная деятельность и здоровье человека;
сон и здоровье человека.

15. Средства и методы мышечной релаксации:

понятие мышечной релаксации;
физиологическое значение мышечной релаксации;
средства мышечной релаксации;
методические рекомендации для овладения упражнениями на расслабление.

16. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры:

виды оздоровительной физической культуры;
физиология циклических упражнений;
применение аэробных физических упражнений в оздоровительной физической культуре;
системы оздоровительных тренировок.

17. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (с нарушением осанки, с плоскостопием – на выбор студента):

цель и задачи оздоровительной физической культуры;
характеристика заболевания;
средства и методы оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (с нарушением осанки, с плоскостопием – на выбор студента).

18. Основы методики занятий оздоровительной ходьбой и бегом:

влияние ходьбы и бега на физиологические системы;
условия, повышающие эффективность занятий ходьбой и бегом;
принципы организации и методики занятий оздоровительным бегом и ходьбой с учетом возраста и функционального состояния организма;
разработка индивидуальной программы оздоровительной тренировки.

19. Основы методики занятий оздоровительным плаванием:

влияние занятий плаванием на организм человека;
специфическое воздействие воды на организм человека;
принципы организации и методики занятий оздоровительным плаванием с учетом возраста и функционального состояния;
способы регулирования нагрузки на занятиях плаванием;
разработка индивидуальных программ оздоровительным плаванием.

20. Общая физическая подготовка и кондиционная тренировка основных возрастно-половых групп взрослого населения:

анатомо-морфологические особенности лиц зрелого возраста;

физиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста;
контроль за переносимостью нагрузок и изменением физического состояния организма;
средства общей физической подготовки и кондиционной тренировки групп взрослого населения;
контроль уровня физической подготовленности в оздоровительной физической культуре.

Критерии оценивания компетенций

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.