

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 20.05.2024 11:13:37 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

Уникальный программный ключ: «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ

Т.А. Шебзухова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Форма обучения

очная

Пятигорск

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по специальности 43.02.14 Поварское и кондитерское дело по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

ФОС составлен на основе ФГОС и рабочей программы дисциплины.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине предусмотрена в форме (зачета, дифференцированного зачета) с выставлением отметки по системе «зачтено», «не зачтено» и с выставлением отметки по системе «отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно»

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет сформированность общие компетенции в соответствии с требованиями рабочей программы учебной дисциплины.

умения:

У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знания:

З.1 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З.2 основы здорового образа жизни.

Общие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Формы контроля и оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по (учебной) дисциплине, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Таблица 1 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Формы контроля и оценивания			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Методы оценки (заполняется в соответствии с разделом 4 рабочей программы)	Проверяемые ПК, ОК, У, З (для общеобразовательных дисциплин ОК, Л, М, П)	Методы оценки	Проверяемые ПК, ОК, У, З (для общеобразовательных дисциплин ОК, Л, М, П)
Раздел 1. Гимнастика. Легкая атлетика			Зачет Дифференцированный зачет	ОК03,04,06,07, 08
Тема 1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике и легкой	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон, бег по дистанции,	ОК 03,04 ,06,07,08		

атлетике	финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Подвижные игры скоростную подготовленность: бег 60 м. юноши: «5» - 8,3 с «4» - 8,7 с «3» - 9,3 с девушки: «5» - 9,4 с «4» - 10,1 с «3» - 11,1 с			
Тема 2. Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике	Практическое занятие № 2. ОРУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры. Тестирование на основе контрольных нормативов: бег 100 м. юноши: «5» - 13,5 с «4» - 13,8 с «3» - 14,5 с девушки: «5» - 16,4 с «4» - 16,9 с «3» - 18,2 с	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 3. Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие № 3. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на растягивание. Акробатические упражнения. Челночный бег 6×10. Бег 60, 100 м. Игры и эстафеты на развитие выносливости на основе контрольных нормативов: Прыжки со скакалкой за 1 мин. юноши: юноши: «5» - 130 раз «4» - 120 раз «3» - 110 раз девушки: «5» - 120 раз «4» - 110 раз «3» - 100 раз	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 4. Бег на короткие дистанции на результат техники	Практическое занятие № 4. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м на результат. Подвижные	ОК 03,04 ,06,07,08		

	игры.: Общие основы техники прыжков. Тестирование на основе контрольных нормативов: Прыжки в длину с места (см) юноши: юноши: «5» - 235 см «4» - 225 см «3» - 215 см девушки: «5» - 184 см «4» - 174 см «3» - 164 см			
Тема 5. Техника прыжков в длину с места	Практическое занятие № 5. Кроссовый бег – 20 мин. Прыжки в длину с места. Упражнения на растягивание. Тестирование на основе контрольных нормативов: Челночный бег 6х9 м (с) юноши: «5» - 13,8 с «4» - 14,3 с «3» - 14,8 с девушки: «5» - 15,8 с «4» - 16,8 с «3» - 17,8 с	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 6. Совершенствование техники прыжков в длину с места	Практическое занятие № 6. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Выполнение прыжков в длину с места. Тестирование на основе контрольных нормативов: бег 100 м. юноши: «5» - 13,5 с «4» - 13,8 с «3» - 14,5 с девушки: «5» - 16,4 с «4» - 16,9 с «3» - 18,2 с	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 7. Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие № 7. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн). Тестирование на основе контрольных нормативов: Бег 1000 м (юноши), 500 м (девушки) (мин.с)	ОК 03,04 ,06,07,08		

	юноши: «5» - 3.45 «4» - 4.15 «3» - 4.45 девушки: «5» - 2.20 «4» - 2.35 «3» - 2.50			
Тема 8. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Практическое занятие № 8. СБУ. Бег в среднем темпе. ОРУ. Тест Куппера – бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Легкоатлетические эстафеты. Тестирование на основе контрольных нормативов: Челночный бег 10х9 м (с) юноши: «5» - 26,5 «4» - 27,0 «3» - 28,0 девушки: «5» - 27,5 «4» - 28,0 «3» - 30,0	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 9. Техника бега с ускорением	Практическое занятие № 9. Медленный бег. ОРУ. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон Тестирование на основе контрольных нормативов: Бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) (мин.с) юноши: «5» - 13.50 «4» - 14.50 «3» - 16.50 девушки: «5» - 10.50 «4» - 11.50 «3» - 12.50	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 10. Спортивная игра баскетбол	Практическое занятие № 10. Правила игры. Предупреждение травматизма. ОРУ. Медленный бег. Силовая круговая тренировка. Обучение технике стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол.	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 11. Техника	Практическое занятие	ОК 03,04 ,06,07,08		

держания мяча в баскетболе	№ 11. Специальная подготовка баскетболиста. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками и передач мяча с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Метание мяча 150 г с разбега (м) юноши: «5» - 55 «4» - 45 «3» - 35 девушки: «5» - 45 «4» - 35 «3» - 25			
Тема 12. Техника передвижений баскетболиста	Практическое занятие № 12. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебная игра в баскетбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий) юноши: «5» - 15 «4» - 13 «3» - 11 девушки: «5» - 13 «4» - 11 «3» - 9	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 13. Техника передач одной рукой в баскетболе	Практическое занятие № 13. ОРУ. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста. Бег в равномерном темпе 10-20 мин., бег с ускорением. Обучение передач одной рукой на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол – передачи			

	мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек) юноши: «5» - 31 «4» - 33 «3» - 35 девушки: «5» - 35 «4» - 37 «3» - 39			
Тема 14. Техника ведения мяча в баскетболе	Практическое занятие № 14. Развитие силовых способностей (подтягивание на перекладине; разновысокие подтягивания; висы; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; подъём туловища в сед, из положения лежа). Техника ведения мяча на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол – ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий) юноши: «5» - 8 «4» - 7 «3» - 6 девушки: «5» - 7 «4» - 6 «3» - 5 Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 15. Техника передач мяча на месте и в движении в баскетболе.	Практическое занятие № 15. Техника передачи мяча на месте и в движении. Обучение технике ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра в баскетбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10) юноши: «5» - 6 «4» - 5 «3» - 4 девушки: «5» - 5	ОК 03,04 ,06,07,08		

	«4» - 4 «3» - 3 Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи.			
Тема 16. Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в баскетболе	Практическое занятие № 16. Разминка баскетболиста. Жонглирование с мячами. Ведение. Передачи. Стойки. Остановки. Учебная игра в баскетбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 1 мин. (кол. резул. попаданий) юноши: «5» - 30 «4» - 26 «3» - 22 девушки: «5» - 26 «4» - 22 «3» - 18 Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 17. Стойки и перемещения волейболиста	Практическое занятие № 17. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов. Медленный бег. Учебная игра в волейбол.	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 18. Упражнения на технику владения мячом в волейболе	Практическое занятие № 18. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол гимнастических упражнений	ОК 03,04 ,06,07,08У.1, 3.1, 3.2		
Тема 19. Техника верхней передачи мяча на месте	Практическое занятие № 19. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Учебная игра в волейбол	ОК 03,04 ,06,07,08		

Тема 20. Техника нижней передачи мяча на месте	Практическое занятие № 20. ОРУ. Упражнения на технику владения мячом. Круговая тренировка с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 21. Техника верхней передачи мяча в движении	Практическое занятие № 21. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная). Учебная игра в волейбол	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 22. Техника нижней передачи мяча в движении	Практическое занятие № 22. ОРУ волейболиста. Бег до 10 минут в медленном темпе. Комплекс упражнений для начального разучивания техники нижней передачи мяча в движении. Упражнения на реакцию, координацию и ловкость. Учебная игра в волейбол	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 23. Техника верхней прямой подачи	Практическое занятие № 23. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Волейбол – передача в цель (кол.) d – 1 м. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. передача мяча над собой (раз) юноши: «5» - 30 «4» - 25 «3» - 20 девушки: «5» - 30 «4» - 25 «3» - 20	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 24. Техника нижней прямой подачи	Практическое занятие № 24. Общеразвивающие и	ОК 03,04 ,06,07,08		

	подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача (выполнение 10 из 10 в 6 зону). Учебная игра в волейбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Нижняя передача мяча над собой (раз) юноши: «5» - 30 «4» - 25 «3» - 20 девушки: «5» - 30 «4» - 25 «3» - 20			
Тема 25. Техника боковой нижней подачи	Практическое занятие № 25. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Учебная игра в волейбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Верхняя передача в парах через сетку (раз) юноши: «5» - 40 «4» - 35 «3» - 30 девушки: «5» - 40 «4» - 35 «3» - 30 Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 26. Техника боковой верхней подачи	Практическое занятие № 26. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 27. Техника подачи в прыжке	Практическое занятие № 27. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая,	ОК 03,04 ,06,07,08		

	верхняя боковая. Волейбол – подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований. Учебная игра в волейбол			
Тема 28. Техника метания набивного мяча из-за головы	Практическое занятие № 28. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8 м. Легкоатлетические эстафеты	ОК 03,04 ,06,07,08		
Тема 29. Совершенствование техники набивного мяча из-за головы	Практическое занятие № 29. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег в среднем темпе. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в бадминтон.	ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8		
Тема 30. Техника метания мяча на дальность полета	Практическое занятие № 30. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Выполнение упражнений на совершенствование техники набивного мяча из-за головы. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в настольный теннис.	ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8		
Тема 31. Подвижные игры с элементами легкой атлетики учебная игра.	Практическое занятие № 31. Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Смешанное передвижение. Медленный бег. ОРУ. ОФП. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в настольный теннис			
Тема 32. Совершенствование техники бега	Практическое занятие № 32. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Низкий и высокий старт по	ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8		

	командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Игры и эстафеты на развитие выносливости			
Тема 33. Комплекс упражнений для развития мышц ног	Практическое занятие № 33. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Двоеборье: юноши – поднимание туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки – поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в бадминтон	ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8		
Тема 34. Техника выполнения низкого старта	Практическое занятие № 34. Стартовый разгон и бег по дистанции. Упражнения для развития статической и динамической силы. Развитие взрывной силы и силовой выносливости. Игра в бадминтон	ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8		
Тема 35. Техника выполнения высокого старта	Практическое занятие № 35. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Двоеборье: юноши – поднимание туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки – поднимание туловища приседание (30сек+30сек) -	ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8		
Тема 36. Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 36. Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. ОРУ. СБУ. Бег 2000 м. (мин/сек) /жен./. Бег 3000 м. (мин/сек) /муж./ Подвижные игры с элементами легкой атлетики	ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8		
Тема 37. Техника	Практическое занятие	ОК.3, ОК.4, ОК.6,		

отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»	№ 37. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку. Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис	ОК.7, ОК.8		
Тема 38. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»	Практическое занятие № 38. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку. Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис	ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8		
Тема 39. Техника передачи в движении после двухтактного шага в баскетболе	Практическое занятие № 39. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Передачи мяча в движении «на перспективу». Двусторонняя игра в баскетбол.	ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8		
Тема 40. Техника финтов (обманных движений) в баскетболе	Практическое занятие № 40. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Изучение обманных движений. Двусторонняя игра в баскетбол	ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8		
Тема 41.	Практическое занятие	ОК.3, ОК.4, ОК.6,		

Совершенствование техники передачи мяча после ведения в баскетболе	№ 41. Упражнения баскетболиста. Упражнения на развитие координации и ловкости. Жонглирование мячами. Круговая тренировка. Двусторонняя игра в баскетбол	ОК.7, ОК.8		
Тема 42. Передача мяча в движении после двухтактного шага в баскетболе	Практическое занятие № 42. ОРУ. Двусторонняя игра в баскетбол. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Техника передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр	ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8		
Тема 43. Обучение технике индивидуальным действиям в защите в баскетболе	Практическое занятие № 43. Медленный бег. ОРУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ловля мяча после полукоса: высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте, катящегося мяча в движении. Двусторонняя игра в баскетбол	ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8		
Тема 44. Совершенствование техники индивидуальным действиям в защите в баскетболе	Практическое занятие № 44. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Действия игроков в защите: противодействие нападению. Двусторонняя игра в баскетбол	ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8		

--	--	--	--	--

2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости и критерии оценки Тестирование на основе контрольных нормативов

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
60м (сек)	8,3	8,7	9,3	9,4	10,1	11,1
100м (сек)	13,5	13,8	14,5	16,4	16,9	18,2
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	130	120	110	120	110	100
Прыжок в длину с места (см)	235	225	215	184	174	164
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,3	14,8	15,8	16,8	17,8
Бег 500м девушки, 1000 м юноши(мин.сек)	3,45	4,15	4,45	2,20	2,35	2,50
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,5	27,0	28,0	27,5	28,0	30,0
Бег 2000м девушки , 3000м юноши	13,50	14,50	16,50	10,50	11,50	12,50

(сек)						
Тройной прыжок в длину с места (см)	630	615	600	570	550	530
Метание мяча 150г с разбега	55	45	35	45	35	25
Лазание по канату	техника			техника		
Акробатическое соединение из 3-4 элементов	техника			техника		
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) на низкой перекладине (девушки) (кол.повт.)	13	11	9	13	11	9
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (юноши) на низкой (девушки)	5	4	3	5	4	3
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90 ⁰ (кол.повт.)	14	12	10	9	8	7
Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	15	13	11	13	11	9
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	31	33	35	35	37	39
Баскетбол – ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	7	6	7	6	5
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	6	5	4	5	4	3
Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 1 мин. (кол. резул. попаданий)	30	26	22	26	22	18
Баскетбол – 3-очковые броски (количество успешных попыток из 10)	4	3	2	4	3	2
Верхняя передача мяча над собой (раз)	30	25	20	30	25	20
Нижняя передача мяча над собой (раз)	30	25	20	30	25	20
Верхняя передача мяча в парах через сетку (раз)	40	35	30	40	35	30
Подачи мяча (раз из 10 попыток)	8	7	6	7	6	5
Прием мяча в зону 3, передача в 2 или 4 зоны, нападающий удар	10	8	6	9	7	5
Прием мяча с передачей в зону 3 или 4 (раз)	10	8	6	9	7	5
Удар на дальность (м)	60	50	40	40	35	30

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
Точность передачи левой и правой ногой в движении, длина передачи 25 м.	1	1,5	2	1	1,5	2
Вбрасывание мяча с аута	25	20	15	20	15	10
Футбол – ведение мяча змейкой 15м, за кол-во сек	21	23	25	21	23	25

Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической

подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Темы рефератов по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

3 семестр

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.

4 семестр

1. *Построение и структура учебно-тренировочного занятия.*

формы занятий;

цели, задачи учебно-тренировочных занятий;

структура учебно-тренировочного занятия;

характеристика частей учебно-тренировочного занятия.

2. *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.

3. *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.

4. *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).

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. Методы оценки физического развития человека:

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

11. 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.

12. 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.

13. 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;

14. Осанка и ее значение в жизни человека.

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

15. 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.

5 семестр

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Комплексная оценка подготовленности спортсмена:

специальная физическая подготовленность и ее оценка;

технико-тактическая подготовленность и ее оценка;
психологическое состояние;
оценка психологического состояния.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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 семестр

1. 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.

2. 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).

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

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

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

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

7 семестр

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 внерабочее 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 внерабочее 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;
устомление, 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.

8 семестр

1. 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.

2. 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.

3. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом:

саморегуляция психоэмоционального состояния;

создание оптимальных внутренних условий для полной реализации двигательной деятельности;

общие приемы регуляции эмоциональных состояний;

аутогенная тренировка.

4. Режимы труда и отдыха:

биологические ритмы и здоровье человека;

трудовая и учебная деятельность и здоровье человека;

сон и здоровье человека.

5. Средства и методы мышечной релаксации:

понятие мышечной релаксации;

физиологическое значение мышечной релаксации;

средства мышечной релаксации;

методические рекомендации для овладения упражнениями на расслабление.

6. 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.

7. 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).

8. 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.

9. 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.

10. 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 «отлично» 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 «хорошо» – 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 «удовлетворительно» – 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 «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

3. Оценочные средства для промежуточной аттестации и критерии оценки (Не предусмотрены)

Общая оценка успеваемости складывается по всем темам программы путём сложения оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений, а также за выполнение рефератов.

Промежуточная аттестация в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах в форме зачета, в 8 семестре – в форме дифференцированного зачета.