

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.02.2025 16:39:19
Уникальный программный код:
e68634da050325a9234284dd96b4407804e8

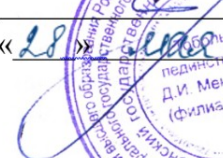
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)

Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«ТОБОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

« 28 »  Шилов С.П.
2022 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для обучающихся по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

46.01.03 Делопроизводитель

Форма обучения – очная

ТОБОЛЬСК, 2022

Гусева Татьяна Александровна. Физическая культура. Фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины для обучающихся по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих 46.01.03 Делопроизводитель. Форма обучения – очная. Тобольск, 2022.

Фонд оценочных средств дисциплины разработан на основе ФГОС СПО (далее ФГОС), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 № 639.

Рабочая программа учебной дисциплины опубликована на сайте Тобольского пединститута им. Д.И. Менделеева (филиала) ТюмГУ: Физическая культура. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2022

© Гусева Татьяна Александровна, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	7
3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения программы

Фонд оценочных средств дисциплины – является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» используется в профессиональной подготовке студентов по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в блок базовых дисциплин.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной

активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения дисциплины *студенты должны:*

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Знания	Умения
31-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	У1- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
32- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	У2- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
33- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	У3- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
	У4- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
	У5- выполнять приемы защиты и

	самообороны, страховки и самостраховки;
	У6- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
	У7- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

п/п	Темы дисциплины, МДК, разделы (этапы) практики, в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации с указанием семестра	Код контролируемой компетенции (или её части), знаний, умений	Наименование оценочного средства (с указанием количества вариантов, заданий и.т.п.)
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре (информационный компонент деятельность)		
	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	У6, 31, 32;	Защита реферата
2.	Раздел 2. Лёгкая атлетика		Контрольные нормативы по ОФП (тестирование)
	Тема 2.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов	У4, У7, 31, 32;	
3.	Раздел 3. Гимнастика	У1, У7, 31, 32, 33;	Составление комплексов ОРУ
	Тема 3.1. Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения. ОРУ.		
4.	Раздел 4. Лыжная подготовка	У4, У7, 31, 32;	Выполнение контрольных нормативов Реферат
	Тема 4.1. Лыжная подготовка		
5.	Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	У2, У3, 31, 32, 33;	Составление и выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
	Тема 5.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		
6.	Раздел 6. Спортивные игры	У4, У7, 31, 32;	Контрольные нормативы (тестирование) Самостоятельная работа
	Тема 6. 1. Волейбол		
	Тема 6. 2. Баскетбол		
	Тема 6.3. Ручной мяч		

	Тема 6.4. Мини-футбол		
7.	Раздел 7. Виды спорта (по выбору)	У1, У5, 31, 32, 33;	Составление комплексов упражнений (по выбору)
	Тема 7. 1. Спортивная аэробика		
	Тема 7. 2. Ритмическая гимнастика		
	Тема 7.3. Атлетическая гимнастика		
	Тема 7.4. Элементы единоборства		
	Тема 7.5. Дыхательная гимнастика		
8.	Промежуточная аттестация	У1, У2, У3, 31 – 37.	Контрольные тесты по ОФП Реферат

3.ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Знания о физической культуре (информационный компонент деятельность)	У6, 31, 32;
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	

Задание к теме 1.1. выполнить, оформить и защитить реферат по выбранной теме.

Темы рефератов

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов
2. Здоровье, экология и спорт
3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
7. Роль физической культуры в структуре профессионального образования.
8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
9. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации.
10. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
11. Энергетика мышечного сокращения.
12. Питание и физическая культура.
13. Роль нервной системы в двигательных функциях.
14. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
15. Роль физической культуры в снятии утомления.
16. Мышечная активность и сердечная деятельность.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
20. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Требования к оформлению реферата

Тема реферата определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15 – 25 страниц печатного текста.

Реферат представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Компоненты содержания:

- титульный лист;
- план-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются вопросы, которые предполагается раскрыть, определяются цели и задачи работы);
- основная часть (описание современного состояния явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта);
- заключение (подведение итогов дается обобщенный вывод по теме реферата);
- список литературы (следует использовать не менее пяти источников).

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работу ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение

Раздел 2. Лёгкая атлетика	У4, У7, 31, 32;
Тема 2.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов	

Задание к теме 2.1. Выполнить тест по ОФП

Для обучающихся в основной и подготовительной медицинской группе.

1. Тест по общей физической подготовке (ОФП)

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценки					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 60 м/с	16-18	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м/с	16-18	7,5	7,9-7,5	8,-8,5	8,4	8,5-9,0	9,0-10,0
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16-18	230	220	200	185	170	155
4	Скоростные	Бег 100 м/с	16-18	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
5	Выносливость	Бег 2000 м (юноши) Бег 1000 м (девушки)	16-18	8,40	9,20	10,00	6,00	6,30	6,50
6	Скоростные	Прыжки на скакалке (30 сек.)	16-18	70	65	55	80	75	65

Задание 2. Заполнить личную карточку результатов контрольных измерений физической подготовки (образец карточки)

Личная карточка студентки (студента) ТПИ им. Д.И. Менделеева									
Ф.И.О. студента _____									
Специальность _____									
Курс _____									
Тесты	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
.....									
....									
.....									

Раздел 3. Гимнастика	У1, У7, 31, 32, 33;
Тема 3.1. Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения. ОРУ.	

Задание к теме 3.1.

Подготовить и выполнить комплексы ОРУ (8 упр.) с музыкальным сопровождением:

- 1.Выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов.
- 2.Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
- 3.Выполнение комплексов утренней гимнастики.
- 4.Выполнение комплексов упражнений для глаз.
- 5.Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.
- 7.Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.
- 8.Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.

Критерии оценки: Оценка учитывает методы и средства, использованные при составлении комплексов упражнений, правильность и последовательность упражнений.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание, используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в литературе по данному вопросу.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи. Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не выполнил все требования

Раздел 4. Лыжная подготовка	У4, У7, 31, 32;
Тема 4.1. Основные технические способы передвижения на лыжах	

Задание к теме 4.1. Выполнение контрольных нормативов при прохождении дистанции 3-5 км.

(Девушки 3 км - 19,10 и меньше, юноши - 25,50 и меньше)

Задание 2. Написать и оформить реферат по теме: «Методика обучения техники ходов в лыжной подготовке» (графическая запись).

Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	У2, У3, 31, 32, 33;
Тема 5.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Задание к теме 5.1. Составить комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.

Самостоятельная работа:

Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки (подбор игр и упражнения для корригирующей гимнастики)

Раздел 6. Спортивные игры	У4, У7, 31, 32;
Тема 6. 1. Волейбол	
Тема 6. 2. Баскетбол	
Тема 6.3. Ручной мяч	
Тема 6.4. Мини-футбол	

Задание к теме 6.1. Выполнить контрольные нормативы по волейболу

Тест по волейболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу (3 попытки)	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично; 4 балла – хорошо; 3 балла – удовлетворительно; 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Три попытки	
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры,	

	свободное продвижение по площадке	
--	-----------------------------------	--

Задание к теме 6.2. Выполнить контрольные нормативы по баскетболу

Тест по баскетболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способности вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично; 4 балла – хорошо; 3 балла – удовлетворительно; 2 или 1 балл - неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 бросков (50% и более)	
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	
Бросок по кольцу	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игроков на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, полезные действия во время игры, свободное передвижение по площадке	

Тема: Ручной мяч

Познакомиться с правилами игры.

Техника безопасности игры.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Тема: Мини-футбол

Познакомиться с правилами игры.

Техника безопасности игры.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Раздел 7. Виды спорта (по выбору)	У1, У5, 31, 32, 33;
Тема 7.1. Спортивная аэробика	
Тема 7. 2. Ритмическая гимнастика	
Тема 7.3. Атлетическая гимнастика	
Тема 7.4. Элементы единоборства	
Тема 7.5. Дыхательная гимнастика	

Задание

1. Составить и провести с группой комплекс упражнений дыхательной гимнастики
Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях

8. Промежуточная итоговая аттестация зачет	31, 32, 33; У1 – У7.
--	-------------------------

Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации

1. Контрольные тесты по ОФП
2. Темы рефератов для освобожденных от практических занятий.

Контрольно-аттестационные нормативы

1. Тест по общей физической подготовке (ОФП)

Для обучающихся в основной и подготовительной медицинской группе

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценки					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-18	15	13	8	15	13	8
2	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16-18	15	12	8	20	14	10
3	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 60 сек)	16-18	50	45	40	42	36	30
4	Скоростные	Прыжки на скакалке (30 сек.)	16-18	70	65	55	80	75	65
5	Скоростно-силовые	Метание спортивного снаряда: весом 500г (м) - девушки; 700г (м) – юноши (по выбору)	16-17	36	30	27	22	17	12

Для обучающихся в специальной медицинской группе.

Задания для зачета (1 контрольная точка)

Составление комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы, выносливости, быстроты (одного из физических качеств по выбору).

Задания для зачета (2 контрольная точка) Составление комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, ловкости, (одного из физических качеств по выбору).

Задания для зачета- тесты по ОФП (3 контрольная точка)

Задания для зачета (4 контрольная точка) Составление комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы, выносливости, быстроты (одного из физических качеств по выбору)

Жирным шрифтом выделены нормативы для юношей

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Волейбол (адаптивные формы)	12	10	8	6	4
Передача мяча сверху двумя руками в паре с преподавателем	15	12	10	8	6
Волейбол (адаптивные формы)	12	10	8	6	4
Передача мяча снизу двумя руками в паре с преподавателем	15	12	10	8	6
Ведение баскетбольного мяча	Зачтено (выполнение ведения мяча 20 м)				
Баскетбол. Штрафные броски (количество попаданий из 10 бросков)	6	5	4	3	2
	6	5	4	3	2

2. Примерные темы рефератов по физической культуре, для освобожденных от практических занятий

Задание: выполнить, оформить и защитить реферат по выбранной теме.

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма
4. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
5. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
6. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
7. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.).
8. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
9. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
10. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
11. Способы улучшения зрения.
12. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
13. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
14. Закаливание и основы здорового образа жизни.
15. Здоровый образ жизни.
16. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
17. Питание спортсменов.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
20. Новые технологии оздоровительного фитнеса.

Требования к оформлению реферата

Тема реферата определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15 – 25 страниц печатного текста.

Реферат представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Компоненты содержания:

- титульный лист;
- план-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются вопросы, которые предполагается раскрыть, определяются цели и задачи работы);
- основная часть (описание современного состояния явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта);
- заключение (подведение итогов дается обобщенный вывод по теме реферата);
- список литературы (следует использовать не менее пяти источников).

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работу ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение

Критерии оценки реферата:

Критерии: Соответствие теме, глубина проработки материала, правильность и полнота использования источников, владение терминологией и культурой речи, оформление реферата

Оценка «отлично» выставляется студенту 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.

Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты, например, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём реферата.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.