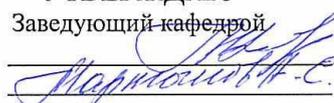


Министерство сельского хозяйства РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО СПбГАУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой



**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
(приложение к рабочей программе)

Наименование дисциплины

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление подготовки бакалавра

35.03.04 Агрономия

Тип образовательной программы

Академический бакалавриат

Направленность образовательной программы

Агрономия

Санкт-Петербург  
2017

Автор

Старший преподаватель  
(должность)



---

(подпись)

Ленин А.А.  
(Фамилия И.О.)

## Содержание

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....   | 4  |
| 2 | Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....   | 5  |
| 3 | Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы ..... | 14 |
| 4 | Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....  | 23 |

## 1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины физическая культура направлен на формирование следующих компетенций, отраженных в карте компетенций:

| Код компетенции | Наименование компетенции   | Структурные элементы компетенции (знать, уметь, владеть)   | Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы                    | Виды занятий для формирования компетенции  | Оценочные средства для проверки формирования компетенции  |
|-----------------|--|--|---|--|---|
| ОК-8            | <p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности .</p> | <p><i>знать:</i><br/>                     - основы физической культуры и ее социально-биологические основы;<br/>                     - основы здорового образа жизни .<br/> <i>уметь:</i><br/>                     - использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности;<br/>                     - понимать роль физической культуры в развитии человека.<br/> <i>владеть:</i><br/>                     - системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> | <p>Очная форма обучения:<br/>1,2,3,4,5,6 семестры</p> <p>Заочная форма обучения:<br/>1 курс</p> | <p>Занятия практического типа</p> <p>Занятия лекционного типа и самостоятельная работа обучающихся</p> | <p>Тесты и контрольные нормативы по оценке уровня физического развития<br/>Реферат</p> <p>Вопросы промежуточного контроля</p> |

## 2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 2.1 Показатели и критерии оценивания компетенций

| Компетенция   | Этап формирования компетенции      | Показатели и критерии оценивания  |   |  |  | Оценочные средства для проверки формирования компетенции***                    |  |
|---|------------------------------------|---|---|--|--|--|--|
|   |                                    | отсутствие усвоения (ниже порогового)   | неполное усвоение (пороговое)   | хорошее усвоение (углубленное)   | отличное усвоение (продвинутое)  | Текущий контроль   | Промежуточная аттестация   |
| <b>ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |                                    |   |   |  |  |  |  |
| знать   | 1,2,3,4,5,6<br>Семестры<br>(очная) | - Не знает основы физической культуры и ее социально-биологические основы;<br>- основы здорового образа жизни . | -научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; | -научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни; | -научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни;<br>-технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;<br>- основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки; гимнастические, легкоатлетические | Тесты и контрольные нормативы по оценке уровня физического развития<br>Реферат | Тесты и контрольные нормативы по оценке уровня физического развития<br>Реферат |

|                     |   |  |   |   |   |                                 |  |
|---------------------|---|--|---|---|---|---------------------------------|--|
|                     |   |  |   |   | упражнения, технические действия в спортивных играх; - способы наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки. |                                 |  |
| 1 курс<br>(заочная) | - Не знает основы физической культуры и ее социально-биологические основы;<br>- основы здорового образа жизни . | -Общие тенденции развития содержания физкультурного образования;<br>-Этапы развития знания о физической культуре и общую характеристику генезиса его различных аспектов как проявление интегральной индивидуальности человека; | -Общие тенденции развития содержания физкультурного образования;<br>-Этапы развития знания о физической культуре и общую характеристику генезиса его различных аспектов как проявление интегральной индивидуальности человека;<br>- Подходы к определению понятий "культура" и "физическая культура" на основе понимания сущности процесса культурного развития;<br>-Интегративное содержание физической культуры, как вида культуры, | -Общие тенденции развития содержания физкультурного образования;<br>-Этапы развития знания о физической культуре и общую характеристику генезиса его различных аспектов как проявление интегральной индивидуальности человека;<br>- Подходы к определению понятий "культура" и "физическая культура" на основе понимания сущности процесса культурного развития;<br>-Интегративное содержание физической культуры, как вида культуры, | Устный опрос  | Вопросы промежуточного контроля |  |

|       |                                    |  |  |   |   |  |  |
|-------|------------------------------------|--|--|---|---|--|--|
|       |                                    |  |  | <p>проявляющееся в единстве ее функционального, ценностного, деятельностного и результативного аспектов;</p> <p>- Специфические особенности физкультурной деятельности как системы, разновидности человеческой деятельности и основы формирования физической культуры человека;</p> | <p>проявляющееся в единстве ее функционального, ценностного, деятельностного и результативного аспектов;</p> <p>- Специфические особенности физкультурной деятельности как системы, разновидности человеческой деятельности и основы формирования физической культуры человека;</p> <p>- Взаимосвязь компонентов (форм организации) физической культуры, специфичных для них видов физкультурной деятельности и физической культуры;</p> <p>- Структуру специальностей в сфере физической культуры, их общие и отличительные черты;</p> |  |  |
| уметь | 1,2,3,4,5,6<br>Семестры<br>(очная) | Не использует средства физической культуры для оптимизации работоспособности и не понимает роль физической | -использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического | -творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического  | -творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического  | Тесты и контрольные нормативы по оценке уровня физического развития<br>Реферат | Тесты и контрольные нормативы по оценке уровня физического развития<br>Реферат |

|  |                  |  |   |   |   |              |                                 |
|--|------------------|--|---|---|---|--------------|---------------------------------|
|  |                  | культуры в жизни человека  | самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;   | самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;   | самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;<br>- выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре;<br>- применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий; - проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием. |              |                                 |
|  | 1 курс (заочная) | Не использует средства физической культуры для оптимизации работоспособности и не понимает роль физической культуры в жизни человека | -Понимать направления развивающегося теоретического знания в сфере физической культуры;<br>- Видеть в развитии разнообразных аспектов знания о физической культуре (от ее медико-биологического аспекта до философского | -Понимать направления развивающегося теоретического знания в сфере физической культуры;<br>- Видеть в развитии разнообразных аспектов знания о физической культуре (от ее медико-биологического аспекта до философского | -Понимать направления развивающегося теоретического знания в сфере физической культуры;<br>- Видеть в развитии разнообразных аспектов знания о физической культуре (от ее медико-биологического аспекта до философского   | Устный опрос | Вопросы промежуточного контроля |

|  |  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>осмысления);<br/> - Воспринимать теоретическое знание в сфере физической культуры как совокупность теорий разного уровня и степени общности, понимать их взаимоотношения между собой;<br/> - Устанавливать в объективно-проявляемых содержательных характеристиках физической культуры (функциональных, ценностных, деятельностных, результативных, структурных и др.) причинно-обусловленные ее связи с общей культурой;</p> | <p>осмысления) проявление понимания человека как целостности, интегральной индивидуальности, в его социокультурном единстве;<br/> - Воспринимать теоретическое знание в сфере физической культуры как совокупность теорий разного уровня и степени общности, понимать их взаимоотношения между собой;<br/> - Устанавливать в объективно - проявляемых содержательных характеристиках физической культуры (функциональных, ценностных, деятельностных, результативных, структурных и др.) причинно - обусловленные ее связи с общей культурой;<br/> -Рассматривать физкультурную деятельность как систему, находящуюся в тесной взаимосвязи с онтогенезом человека, компонентами и видами</p> | <p>осмысления) проявление понимания человека как целостности, интегральной индивидуальности, в его психологическом и социокультурном единстве; -<br/> Воспринимать теоретическое знание в сфере физической культуры как совокупность теорий разного уровня и степени общности, понимать их взаимоотношения между собой;<br/> - Устанавливать в объективно-проявляемых содержательных характеристиках физической культуры (функциональных, ценностных, деятельностных, результативных, структурных и др.) причинно-обусловленные ее связи с общей культурой;<br/> - Рассматривать физкультурную деятельность как систему, находящуюся в тесной взаимосвязи с онтогенезом человека,</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

|         |                                    |   |   |  |  |  |  |
|---------|------------------------------------|---|---|--|--|--|--|
|         |                                    |   |   | <p>физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ориентироваться в многообразии специальностей в сфере физической культуры как одном из видов человеческой культуры;</li> </ul>  | <p>компонентами и видами физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ориентироваться в многообразии специальностей в сфере физической культуры как одном из видов человеческой культуры;</li> <li>- Анализировать и обобщать в дальнейшем содержание отдельных вопросов, концепций в сфере физкультурного образования в контексте целостного видения человека</li> </ul> |  |  |
| владеть | 1,2,3,4,5,6<br>Семестры<br>(очная) | - Плохо владеет системой умений и навыков. обеспечивающих укрепление здоровья | -средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; | -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке, а также норм комплекса ГТО);<br>- способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для | -навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства;<br>-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке, а также норм комплекса ГТО);<br>- способствующих     | Тесты и контрольные нормативы по оценке уровня физического развития<br>Реферат | Тесты и контрольные нормативы по оценке уровня физического развития<br>Реферат |

|                     |   |   |  |   |  |                                 |  |
|---------------------|---|---|--|---|--|---------------------------------|--|
|                     |   |   |  | повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;<br>-способностью к самоорганизации и самообразованию  | приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;<br>-способностью к самоорганизации и самообразованию |                                 |  |
| 1 курс<br>(заочная) | - Плохо владеет системой умений и навыков, обеспечивающих укрепление здоровья | широким культуросообразным кругозором относительно общего видения;<br>-сферы физической культуры как развивающейся части общей культуры в интересах профессионального роста в своей специализации;<br>-навыками анализа физкультурно-спортивной деятельности для решения дифференцированных задач в своей основной специализации; | -широким культуросообразным кругозором относительно общего видения;<br>-сферы физической культуры как развивающейся части общей культуры в интересах профессионального роста в своей специализации;<br>-навыками анализа физкультурно-спортивной деятельности для решения дифференцированных задач в своей основной специализации; | -широким культуросообразным кругозором относительно общего видения;<br>-сферы физической культуры, как развивающейся части общей культуры в интересах профессионального роста в своей специализации;<br>-навыками анализа физкультурно-спортивной деятельности для решения дифференцированных задач в своей основной специализации; | Устный опрос   | Вопросы промежуточного контроля |  |

|  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>- особенностями взаимосвязей и взаимообусловленностей своей основной профессиональной образовательной программы по соответствующим направлениям со сферой физической культуры, разновидностями физкультурной деятельности;</p> | <p>- особенностями взаимосвязей и взаимообусловленностей своей основной профессиональной образовательной программы по соответствующим направлениям со сферой физической культуры, разновидностями физкультурной деятельности;</p> <p>-современными методологическими подходами к обоснованию сущности физической культуры в целях пропаганды ее ценностей в своей профессиональной сфере и в целом среди населения страны;</p> | <p>- особенностями взаимосвязей и взаимообусловленностей своей основной профессиональной образовательной программы по соответствующим направлениям со сферой физической культуры, разновидностями физкультурной деятельности;</p> <p>- современными методологическими подходами к обоснованию сущности физической культуры в целях пропаганды ее ценностей в своей профессиональной сфере и в целом среди населения страны;</p> <p>- умением ставить и решать как общие, так и частные задачи по реализации возникающих проблем в своей специальности в контексте взаимосвязей его сферой физической культуры;</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

## 2.2 Шкала оценивания компетенций

Оценочное средство

- реферат
- контрольные нормативы
- вопросы промежуточного контроля (*для заочной формы обучения*)

Уровень сформированности компетенции определяется оценками «зачтено», «не зачтено» .

Шкала оценивания:

оценка «зачтено» (*при неполном (ниже порогового), хорошем (углубленном) и отличном (продвинутом) усвоении*) выставляется обучающемуся, если:

1) при написании реферата студент показал следующие умения:

- умение самостоятельно осмыслить тему, ее границы, ее значимость для соответствующей области знаний по предмету;

- умение самостоятельно работать с научной и методической литературой, анализировать и критически использовать из прочитанного то, что имеет непосредственное отношение к теме; правильно оформлять примечания, сноски, цитаты;

- умение самостоятельно собирать и анализировать фактический материал, владеть

  - необходимыми методами и приемами его научного анализа;

- умение владеть научным стилем речи, грамотно и логично излагать мысли, оформлять работу в соответствии с установленными требованиями;

2) Сдал контрольные нормативы и тесты промежуточного и текущего контроля не менее чем на три балла каждый

3) Если у студентов специальной медицинской группы есть улучшения результатов в сравнении с началом семестра.

4) Дал четкий и точный ответ, как минимум, на один из трех вопросов преподавателя из ниже указанного списка.

оценка «не зачтено» (*при отсутствии усвоения (ниже порогового)*) выставляется студенту, если он не выполнил вышеуказанные требования, а также систематически и без уважительной причины не посещал занятия.

**3 Типовые контрольные задания или иные материалы,  
необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта  
деятельности, характеризующих этапы формирования  
компетенций в процессе освоения образовательной программы**

*Контрольные нормативы определения физической подготовленности*

| Характеристика<br>направленности<br>и тестов  | Оценка в очках |       |       |       |       |         |       |       |       |       |
|---|----------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
|   | Женщины        |       |       |       |       | Мужчины |       |       |       |       |
|   | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     | 5       | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м. (сек.)  | 15,7           | 16,0  | 17,0  | 17,9  | 18,7  | 13,2    | 13,9  | 14,0  | 14,3  | 14,6  |
| 2. Тест на силовую подготовленность-поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 60             | 50    | 40    | 30    | 20    |         |       |       |       |       |
| - поднятие на перекладине (кол-во раз)  |                |       |       |       |       | 15      | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 3. Тест на общую выносливость - бег 2000 м. (мин., сек.)  | 10.15          | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |         |       |       |       |       |
| - бег на 3000 м. (мин., сек.)   |                |       |       |       |       | 12,00   | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,00 |

### Тесты

*для оценки физической, спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми умениями и навыками студентов основного отделения*

#### Женщины

| №<br>п/п  | Тесты  | Оценка нормативов<br>в очках |      |       |
|---|--|------------------------------|------|-------|
|   |  | 5                            | 4    | 3     |
| Оценка общей физической подготовленности                    |  |                              |      |       |
| 1   | Бег 2000 м. (мин., сек.)   | 10,15                        | 10,5 | 11,15 |
| 2   | Бег 100 м. (сек.)  | 15,7                         | 16   | 17    |
| 3   | Прыжки в длину с места (см.)   | 180                          | 175  | 165   |
| 4   | Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (раз)  | 30                           | 20   | 10    |
| 5   | Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закрепленные (раз)          | 60                           | 45   | 30    |
| 6   | Челночный бег 6x12 м (сек.)  | 20,5                         | 21,5 | 22,5  |
| Оценка спортивно-технической подготовленности по волейболу  |  |                              |      |       |
| 7   | Передача мяча сверху через сетку на расстоянии 5-6 м. из 10 попыток (кол-во удачных передач) | 10                           | 8    | 6     |
| 8   | Подача нижняя, верхняя (кол-во удачных подач)  | 8                            | 6    | 4     |
| Оценка спортивно-технической подготовленности по баскетболу |  |                              |      |       |
| 9   | Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток)                                   | 4                            | 3    | 2     |

#### Мужчины

| №<br>п/п                                 | Тесты                             | Оценка нормативов<br>в очках |       |      |
|--|-----------------------------------|------------------------------|-------|------|
|  |                                   | 5                            | 4     | 3    |
| Оценка общей физической подготовленности |                                   |                              |       |      |
| 1  | Бег 3000 м. (мин., сек.)          | 12                           | 12,35 | 13,1 |
| 2  | Бег 100 м. (сек.)                 | 13,2                         | 13,8  | 14   |
| 3  | Прыжки в длину с места (см.)      | 225                          | 215   | 200  |
| 4  | Подтягивание на перекладине (раз) | 15                           | 12    | 9    |

|   |   |      |      |      |
|---|---|------|------|------|
| 5   | В висе поднимание ног до качания перекладины (раз)  | 10   | 7    | 5    |
| 6   | Челночный бег 6x12 м (сек.)   | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
| Оценка спортивно-технической подготовленности по волейболу  |   |      |      |      |
| 7   | Передача мяча сверху через сетку на расстоянии 5-6 м. из 10 (кол-во удачных передач)попыток | 10   | 8    | 6    |
| 8   | Подача верхняя, нижняя (кол-во удачных подач)   | 8    | 6    | 4    |
| Оценка спортивно-технической подготовленности по баскетболу |   |      |      |      |
| 9   | Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток)                                  | 5    | 4    | 3    |

Примечание: тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

*Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки):*

| /п | Виды заболеваний  | Тесты  | Критерии оценки   |
|----|---|--|---|
|    | Заболевание органов дыхания.                                | 1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br>2.Наклон вперед из положения сидя.<br>3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.)<br>4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.) | дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз. |
|    | Заболевания сердечнососудистой системы и щитовидной железы. | 1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br>2.Наклон вперед из положения сидя.<br>3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.).<br>4.Нижний прием или передача волейбольного мяча перед собой.                                  | дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз. |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)                         | 1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек.<br>2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.)<br>3.Наклон вперед из положения стоя. | количество раз.<br>количество попаданий.<br>глубина наклона.     |
| Заболевание желудочно-кишечного тракта.                              | 1.Наклон вперед из положения сидя.<br>2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).<br>3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.   | глубина наклона.<br>кол-во попаданий.<br><br>количество раз.     |
| Аднексит (дев.), пиелонефрит.  | 1. Бег с умеренной интенсивностью.<br>2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р).<br>3. Верхний или нижний прием и передача волейбольного мяча.          | техника бега.<br>количество попаданий.<br><br>количество раз.    |
| Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна. | 1.Наклон вперед из положения сидя.<br>2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек.<br>3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).       | глубина наклона.<br><br>количество раз.<br>количество попаданий. |
| Заболевания опорно-двигательного аппарата.                           | 1.Наклон вперед.<br>2.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек.<br>3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.         | глубина наклона.<br><br>количество раз.<br><br>количество раз.   |

**\*Примечания:**

1.В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2.При некоторых заболеваниях сердечнососудистой системы возможно применение в качества теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3.В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

### ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах Древнего мира.

Физическая культура и спорт в средние века и новое время.

История олимпийского движения.

Известные спортсмены России.

Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.

Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.

Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. ППФП студентов – экономистов.

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)

Проведение отдельной части профилактического учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

Физическая культура и спорт как социальная феномена общества.

Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Влияние образа жизни и окружающей среды на здоровье.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Физические способности и методика их развития (силовая, скоростная, координационные способности, выносливость и гибкость)

Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

Изменение физического и психического состояния студентов в период экзамена.

Характеристика отдельных видов спорта и их оздоровительная направленность (легкая атлетика, ходьба, бег, ходьба на лыжах, игры, плавание, походы).

Объективные и субъективные признаки и профилактика усталости и переутомления.

Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения.

Основные положения методики закаливания.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (формы и содержание самостоятельных занятий).

Самоконтроль за физическим развитием, подготовленностью и функциональным состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.

Общие требования к оформлению рефератов:

Текст реферата должен быть оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ, основные положения которого здесь и воспроизводятся.

Общий объём работы – 10-30 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа. Реферат должен содержать: титульный лист, оглавление, введение, основную часть (разделы, части), выводы (заключительная часть), приложения, пронумерованный список использованной литературы (не менее 5-ти источников).

Формат. Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный - полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста — «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): левое — 30 мм, верхнее, и нижнее, правое — 20 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Расстояние между названием главы (подраздела) и текстом должно быть равно 2,5 интервалам, интервал между строками самого текста — 1,5. Размер шрифта для названия главы — 16 (полужирный), подзаголовок — 14 (полужирный). Точка в конце заголовка, располагаемого посередине листа, не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

### Образец титульного листа

Министерство сельского хозяйства РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждения высшего  
профессионального образования  
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВПО СПбГАУ)  
Реферат по физической культуре  
Тема «НАЗВАНИЕ ТЕМЫ»

Выполнил: ФИО  
№ уч. группы, институт (отделение)  
Проверил: ФИО преподавателя

Город, год

### Оформление 2 листа

#### СОДЕРЖАНИЕ

|                        |    |
|------------------------|----|
| Введение.....          | 3  |
| .....                  | 6  |
| Список литературы..... | 25 |

(Учитывать алфавитный порядок)

### ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
7. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
8. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
9. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

10. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
11. Здоровый образ жизни и его составляющие.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
13. Критерии эффективности здорового образа жизни.
14. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
15. Динамика работоспособности студента в учебной году и факторы ее определяющие. Влияние различных режимов и условий обучения на состояние организма студентов.
16. Особенности использования средств физической культуры в регулировании работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
17. Методические принципы физического воспитания.
18. Методы физического воспитания.
19. Основы методики обучения движениям.
20. Методика начального и углубленного разучивания движения, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.
21. Основы совершенствования физических качеств.
22. Основы методики развития силовых способностей.
23. Методика применения средств физической культуры для развития быстроты движений.
24. Методические принципы воспитания ловкости и гибкости.
25. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.
26. Разделы спортивной подготовки.
27. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи.
28. Зоны интенсивности физических нагрузок.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
31. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
32. Формы и содержание самостоятельных занятий.
33. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
34. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
35. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
36. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
37. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
38. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
39. Составление комплексов упражнений и особенности проведения утренней гимнастики.

40. Выбор содержания, средств и методов, планирование объема и интенсивности физических нагрузок оздоровительного занятия.
41. Оборудование мест и подготовка инвентаря для проведения оздоровительных занятий.
42. Методика составления плана-конспекта оздоровительного занятия.
43. Гигиена самостоятельных занятий.
44. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
45. Спортивная классификация.
46. Система студенческих спортивных соревнований.
47. Олимпийские игры и Универсиады.
48. Содержание врачебного и педагогического контроля.
49. Соматоскопические и антропометрические методы в оценке физического развития.
50. Определение оценочных индексов физического развития.
51. Оценка функционального состояния сердечнососудистой системы. Методика проведения нагрузочных тестов.
52. Методика проведения функциональных проб, определение частоты дыхания и жизненной емкости легких для оценки функции дыхания.
53. Методика проведения проб и оценка функционального состояния нервной системы.
54. Методика определения физической работоспособности и физического состояния.
55. Методика проведения и оценка результатов тестирования и уровня развития физических качеств.
56. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
57. Основные методы и показатели самоконтроля. Методика ведения дневника самоконтроля.
58. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи.
59. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.
60. Производственная физическая культура.
61. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
62. Основные виды производственной физической культуры.
63. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха.
64. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### **4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций осуществляется путем проведения процедур текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с Положением университета о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата и программам магистратуры.

**Текущий контроль проводится на занятиях в течение семестра**

*Оценочные средства текущего контроля:*

- тесты по оценке уровня физического развития

**Промежуточная аттестация проводится в конце семестра в форме зачета**

*Оценочные средства промежуточной аттестации:*

- реферат
- контрольные нормативы
- вопросы промежуточного контроля (для заочной формы обучения)

Уровень сформированности компетенции определяется оценками «зачтено», «не зачтено» .

Шкала оценивания:

оценка «зачтено» (при неполном (ниже порогового), хорошем (углубленном) и отличном (продвинутом) усвоении) выставляется обучающемуся, если:

1) при написании реферата студент показал следующие умения:

- умение самостоятельно осмыслить тему, ее границы, ее значимость для соответствующей области знаний по предмету;

- умение самостоятельно работать с научной и методической литературой, анализировать и критически использовать из прочитанного то, что имеет непосредственное отношение к теме; правильно оформлять примечания, сноски, цитаты;

- умение самостоятельно собирать и анализировать фактический материал, владеть

  - необходимыми методами и приемами его научного анализа;

- умение владеть научным стилем речи, грамотно и логично излагать мысли, оформлять работу в соответствии с установленными требованиями;

2) Сдал контрольные нормативы и тесты промежуточного и текущего контроля не менее чем на три балла каждый

3) Если у студентов специальной медицинской группы есть улучшения результатов в сравнении с началом семестра.

4) Дал четкий и точный ответ, как минимум, на один из трех вопросов преподавателя из выше указанного списка.

оценка «не зачтено» (при отсутствии усвоения (ниже порогового)) выставляется студенту, если он не выполнил вышеуказанные требования, а также систематически и без уважительной причины не посещал занятия.