

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

Кафедра физического воспитания  
(наименование кафедры)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
Мартынов А.С.



**ФОНД**  
**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для промежуточной аттестации обучающихся  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
(наименование дисциплины(модуля)/учебной практики/производственной практики)

38.03.04 Государственное и муниципальное управление  
(код и наименование направления подготовки)

Академический бакалавр  
(тип образовательной программы)

Государственное и муниципальное управление  
(направленность (профиль) образовательной программы)

Санкт-Петербург  
2018

Автор

Ст. преп.  
(должность)

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Ленин А.А

Ст. преп.

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Дарманкова А.В.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР

ФОНД  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
РЕСУРСОВ  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР  
ПО ВЫСШЕЙШЕЙ  
ШКОЛЕ  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР  
ПО ВЫСШЕЙШЕЙ  
ШКОЛЕ

## **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 .....	17
4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	26

# 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)	формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы	Виды занятий для формирования компетенции	средства для проверки формирования компетенции
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы физической культуры и ее социально-биологические основы;</li> <li>- основы здорового образа жизни .</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> <li>- понимать роль физической культуры в развитии человека.</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</li> </ul>	<p>Очная форма обучения: 1,2,3,4,5,6 семестры</p> <p>Очно-заочная форма обучения: 1 курс</p>	<p>Занятия практического типа</p> <p>Занятия лекционного типа</p>	<p>Тесты и контрольные нормативы по оценке уровня физического развития</p> <p>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
ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности							
знать	1,2,3,4,5,6 Семестры (очная)	- Не знает основы физической культуры и ее социально-биологические основы;  - 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;  -технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и	Тесты и контрольные нормативы по оценке уровня физического развития  Реферат	Тесты и контрольные нормативы по оценке уровня физического развития  Реферат

					<p>совершенствования;</p> <p>- основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки;</p> <p>гимнастические, легкоатлетические упражнения,</p> <p>технические действия в спортивных играх; - способы наблюдения за своим</p> <p>физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью,</p> <p>контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом</p> <p>физической нагрузки.</p>		
1 курс (очно-заочная)	- Не знает основы физической культуры и ее социально-биологические	-Общие тенденции развития содержания физкультурного образования;  -Этапы развития знания	-Общие тенденции развития содержания физкультурного образования;  -Этапы развития знания	-Общие тенденции развития содержания физкультурного образования;  -Этапы развития знания	-Общие тенденции развития содержания физкультурного образования;  -Этапы развития знания	Устный опрос	Вопросы промежуточного контроля

		<p>основы; - основы здорового образа жизни .</p>	<p>о физической культуре и общую характеристику генезиса его различных аспектов как проявление интегральной индивидуальности человека;</p>	<p>о физической культуре и общую характеристику генезиса его различных аспектов как проявление интегральной индивидуальности человека;</p> <p>- Подходы к определению понятий "культура" и "физическая культура" на основе понимания сущности процесса культурного развития;</p> <p>-Интегративное содержание физической культуры, как вида культуры, проявляющееся в единстве ее функционального, ценностного, деятельностного и результативного аспектов;</p> <p>- Специфические особенности физкультурной деятельности как системы, разновидности человеческой</p>	<p>о физической культуре и общую характеристику генезиса его различных аспектов как проявление интегральной индивидуальности человека;</p> <p>- Подходы к определению понятий "культура" и "физическая культура" на основе понимания сущности процесса культурного развития;</p> <p>-Интегративное содержание физической культуры, как вида культуры, проявляющееся в единстве ее функционального, ценностного, деятельностного и результативного аспектов;</p> <p>- Специфические особенности физкультурной деятельности как системы, разновидности человеческой</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--

				<p>деятельности и основы формирования физической культуры человека;</p>	<p>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  Семестры  (очная)	Не использует средства физической культуры для оптимизации работоспособности и не понимает роль физической культуры в жизни человека	-использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;	-творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;	-творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля	Тесты и контрольные нормативы по оценке уровня физического развития  Реферат	Тесты и контрольные нормативы по оценке уровня физического развития  Реферат



					<p>жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре;</li> <li>- применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий; -</li> <li>проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием.</li> </ul>		
1 курс (очно-	Не использует средства физической культуры для	-Понимать направления развивающегося теоретического знания в	-Понимать направления развивающегося теоретического знания в	-Понимать направления развивающегося теоретического знания в	Устный опрос	Вопросы промежуточного	

	заочная)	<p>оптимизации работоспособности и не понимает роль физической культуры в жизни человека</p>	<p>сфере физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Видеть в развитии разнообразных аспектов знания о физической культуре (от ее медико-биологического аспекта до философского осмысления);</li> <li>- Воспринимать теоретическое знание в сфере физической культуры как совокупность теорий разного уровня и степени общности, понимать их взаимоотношения между собой;</li> <li>- Устанавливать в объективно-проявляемых содержательных характеристиках физической культуры (функциональных, ценностных, деятельностных, результативных, структурных и др.) причинно-</li> </ul>	<p>сфере физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Видеть в развитии разнообразных аспектов знания о физической культуре (от ее медико-биологического аспекта до философского осмысления) проявление понимания человека как целостности, интегральной индивидуальности, в его социокультурном единстве;</li> <li>- Воспринимать теоретическое знание в сфере физической культуры как совокупность теорий разного уровня и степени общности, понимать их взаимоотношения между собой;</li> <li>- Устанавливать в объективно - проявляемых содержательных характеристиках физической культуры</li> </ul>	<p>сфере физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Видеть в развитии разнообразных аспектов знания о физической культуре (от ее медико-биологического аспекта до философского осмысления) проявление понимания человека как целостности, интегральной индивидуальности, в его психологическом и социокультурном единстве; -</li> <li>Воспринимать теоретическое знание в сфере физической культуры как совокупность теорий разного уровня и степени общности, понимать их взаимоотношения между собой;</li> <li>- Устанавливать в объективно-проявляемых содержательных характеристиках физической культуры</li> </ul>		контроля
--	----------	--	---	--	--	--	----------

			<p>обусловленные ее связи с общей культурой;</p> <p>(функциональных, ценностных, деятельностных, результативных, структурных и др.)</p> <p>причинно - обусловленные ее связи с общей культурой;</p> <p>- Рассматривать физкультурную деятельность как систему, находящуюся в тесной взаимосвязи с онтогенезом человека, компонентами и видами физической культуры;</p> <p>- Ориентироваться в многообразии специальностей в сфере физической культуры как одном из видов человеческой культуры;</p>	<p>(функциональных, ценностных, деятельностных, результативных, структурных и др.)</p> <p>причинно- обусловленные ее связи с общей культурой;</p> <p>- Рассматривать физкультурную деятельность как систему, находящуюся в тесной взаимосвязи с онтогенезом человека, компонентами и видами физической культуры;</p> <p>- Ориентироваться в многообразии специальностей в сфере физической культуры как одном из видов человеческой культуры;</p> <p>- Анализировать и обобщать в дальнейшем содержание отдельных вопросов, концепций в сфере физкультурного образования в контексте целостного видения человека</p>		
--	--	--	---	--	--	--

владеть	1,2,3,4,5,6 Семестры (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); - способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных	-навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства; -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); - способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих	Тесты и контрольные нормативы по оценке уровня физического развития  Реферат	Тесты и контрольные нормативы по оценке уровня физического развития  Реферат

				жизненных и профессиональных целей;  -способностью к самоорганизации и самообразованию	функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;  -способностью к самоорганизации и самообразованию		
1 курс (очно-заочная)	- Плохо владеет системой умений и навыков. обеспечивающих укрепление здоровья	широким культуросообразным кругозором относительно общего видения;  -сферы физической культуры как развивающейся части общей культуры в интересах профессионального роста в своей специализации;  -навыками анализа физкультурно-спортивной деятельности для	-широким культуросообразным кругозором относительно общего видения;  -сферы физической культуры как развивающейся части общей культуры в интересах профессионального роста в своей специализации;  -навыками анализа физкультурно-спортивной деятельности для	-широким культуросообразным кругозором относительно общего видения;  -сферы физической культуры, как развивающейся части общей культуры в интересах профессионального роста в своей специализации;  -навыками анализа физкультурно-спортивной деятельности для	Устный опрос	Вопросы промежуточного контроля	

			<p>решения дифференцированных задач в своей основной специализации;</p> <p>- особенностями взаимосвязей и взаимообусловленностей своей основной профессиональной образовательной программы по соответствующим направлениям со сферой физической культуры, разновидностями физкультурной деятельности;</p>	<p>решения дифференцированных задач в своей основной специализации;</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>решения дифференцированных задач в своей основной специализации;</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</p>		
--	--	--	---	--	---	--	--

					возникающих проблем в своей специальности в контексте взаимосвязей его сферой физической культуры;		
--	--	--	--	--	--	--	--

## 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 направленности 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					
подтягивание 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

№ п/п	Тесты	Оценка нормативов 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

№ п/п	Тесты	Оценка нормативов 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 касания 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. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 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. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 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. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3.Наклон вперед из положения стоя.	количество раз. количество попаданий. глубина наклона.
Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	глубина наклона. кол-во попаданий.  количество раз.
Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 3. Верхний или нижний прием и передача волейбольного мяча.	техника бега. количество попаданий.  количество раз.
Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	глубина наклона.  количество раз. количество попаданий.
Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1.Наклон вперед. 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона.  количество раз.  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

<p style="text-align: center;">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»</p> <p style="text-align: right;">Выполнил: ФИО № уч. группы, институт (отделение) Проверил: ФИО преподавателя</p> <p style="text-align: center;">Город, год</p>
--

### 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.