

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет «Физической культуры и спорта»

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой ЛАВВСиТ,

к.п.н., профессор



Деркаченко И.В.

Протокол № 1 « 21 » сентября 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
на 2023/2026 учебные года

Специальность

38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация

«Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

«Финансово-экономическая безопасность»

квалификация (степень)

Экономист

Форма обучения

Заочная

ГОД НАБОРА 2023

Разработали:

ст. преп.



Гамалицкая Г.М.

« 21 » сентября 2023 г.

Тирасполь, 2023 г.

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

1. В результате изучения дисциплины **Элективные курсы по физической культуре и спорту** у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД ук-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИД ук-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код кон-ой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства*
2, 3,4,5,6 семестры			
Промежуточная аттестация		УК 7	Практическое тестирование*
1	Базовые физкультурно-спортивные виды	ид 2-УК 7	Спортивно-техническое тестирование*
2	Общая физическая подготовка	ид 2-УК 7	Дополнительное тестирование*
Итоговая аттестация		ид 1-УК 7	Тестовые задания, вопросы к зачету, реферат по СР

*студентам заочной формы обучения необходимо продемонстрировать упражнения пройденные на практических занятиях. Ими выбирается одна тема на выбор. Студенты оцениваются по 5-ти бальной шкале:

Критерии оценивания практического задания:

Оценка 5 – ставится, если студент продемонстрировал упражнение правильно, без ошибок и без помощи преподавателя.

Оценка 4 – если, студент демонстрирует упражнение правильно, но имеет ряд неточностей и выполняет упражнение с помощью преподавателя.

Оценка 3 – ставится, если студент выполняет упражнения частично и без помощи преподавателя не может обойтись.

Оценка 2 – выставляется, если студент не владеет знанием и пониманием как выполняется упражнение. Не может показать как выполняется упражнение.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ Т.Г. ШЕВЧЕНКО

**Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма»**

Примерная тематика рефератов:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Важные процессы жизнедеятельности организма (движение, питание, сон).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
8. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.
9. Правила эстафетного бега.
10. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
11. Баскетбол. Правила игры.
12. Волейбол. Правила игры.
13. Футбол. Правила игры.
14. Бадминтон. Правила игры.

Критерии оценки по написанию реферата.

Теоретическая работа студентов предусматривает написание и защиту рефератов. Реферат оценивается по 5-ти балльной шкале:

5 – владеет материалом по теме реферата, оформление соответствует требованиям ВУЗа по написанию реферативных работ;

4 – владеет большей частью излагаемого в реферате материала, оформление соответствует требованиям ВУЗа по написанию реферативных работ;

3 – частично владеет материалом излагаемом в реферате, оформление без грубых ошибок;

2 – низкий уровень владения материалом, оформление с ошибками.

Тесты проводятся в начале учебного года для того, чтобы проверить физическую подготовку обучающихся как «исходную», и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Критерии оценки. Выполненное обязательное тестирование проверяется и оценивается преподавателем. Тест фиксируется отметкой – 5, 4, 3, 2, 1.

Отметка «5» – ставится если обучающийся продемонстрировал высокий уровень физической подготовки.

Отметка «4» – ставится если обучающийся продемонстрировал хороший уровень физической подготовки, но не показывает результата на оценку «5».

Отметка «3» – ставится если обучающийся продемонстрировал средний уровень физической подготовки.

Отметка «2» и «1» – ставится если обучающийся продемонстрировал низкий уровень физической подготовки, но при этом «выложился» на пределе своих возможностей.

Спортивно-техническое тестирование

Упражнения	Год обуче- ния	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Баскетбол											
Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте (за 1 мин. кол-во раз,	I	50	45	40	35	30	45	40	35	30	25

расстояние 3м)											
Штрафные броски (кол-во раз из 10 попыток)	I	7 8	6 7	5 6	4 5	3 4	5 6	4 5	3 4	2 3	1 2
Двусторонняя игра	I	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи									
Волейбол											
Передача мяча двумя руками сверху в парах на расстоянии 3-4м;	I	20	18	16	14	12	18	16	14	12	10
Передача мяча двумя руками с низу в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	I	20	18	16	14	12	18	16	14	12	10
Двусторонняя игра	I	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи									
Футбол											
Жонглирование мячом, (кол-во раз)	I	30	25	20	15	10					
Удары мяча на точность по воротам, со штрафной линии (кол-во попаданий из 10 попыток)	I	8	7	6	5	4					

Бадминтон											
Удары (справа, слева, с низу, сверху) в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных ударов)	I						30	25	20	15	10
Подача низкая и высокая (кол-во попаданий из 10)	I						7	6	5	4	3

Дополнительное тестирование 2 семестр

Женщины

№ п/п	Упражнения	Оценки в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	7.5	7.8	8.1	8.4	8.7
2.	Тест на выносливость. Бег 500м	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	360	340	320	310	300
4.	Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами рук	Касание голеностопного сустава пальцами рук	Касание середины голени
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 минуту)	140	130	120	110	100
6.	Опускание и поднятие туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 30 секунд (кол-во раз)	32	30	28	25	20
7.	Приседание на одной ноге с опорой, кол-во раз	12	10	8	6	4

Мужчины

№ п/п	Упражнения	Оценки в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	6.5	6.8	7.1	7.4	7.7
2.	Бег 1000м	3.05	3.20	3.30	3.40	3.50
3.	Наклон вперед из положения стоя	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами рук	Касание голеностопного сустава пальцами рук	Касание середины голени
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	500	480	450	430	400

5.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
6.	Прыжки через скакалку за 1 минуту, кол-во раз	140	130	120	110	100

Дополнительное тестирование (3, 4) семестр

Женщины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз)	40	35	30	25	20
или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
2. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке (кол-во раз)	20	17	14	11	8
3. Наклон вперед из положения стоя	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами рук	касание голеностопного сустава пальцами и рук	Касание середины голени
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	365	350	325	300	280
5. 6-минутный бег, (м)	1300	1200	1000	900	800
6. Бег 60 м	9.4	9.7	10.0	10.3	10.6

Мужчины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
2. Наклон вперед из положения стоя	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами рук	касание голеностопного сустава пальцами и рук	Касание середины голени
3. Прыжки в длину с разбега	480	460	435	410	390
4. 6-минутный бег, (м)	1500	1350	1200	1100	1000
5. Бег 60 м	7.8	8.1	8.5	8.9	9.3

Дополнительное тестирование (5, 6) семестр

Женщины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Приседание на двух ногах за 1 минуту, кол-во раз	40	35	30	25	20
2. В висе на перекладине поднимание ног до угла 90 градусов за 30 сек.	14	12	10	8	6
3. Наклон вперед из положения стоя не сгибая колени	Касание пола кистью тыльной стороной	Касание пола ладонью	Касание пола пальцами рук	Касание голеностопного сустава пальцами	Касание середины голени
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	365	350	325	300	280
5. Тест на выносливость. 12 мин. Тест Купера	2200	2000	1800	1600	1400
6. Бег 150 м	25.2	26.5	27.5	28.5	29.5

Мужчины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5
2. Наклон вперед из положения стоя	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами рук	касание голеностопного сустава пальцами рук	Касание середины голени
3. Прыжки в длину с разбега	480	460	435	410	390
4. 12 мин. Тест Купера (км)	2600	2400	2200	2000	1800
5. Бег 150 м	20.0	20.8	21.6	22.5	23.5

Тестовые задания
Для студентов 1 курса

1 вариант

1. Физическая культура – это?

- 1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
- 2) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
- 3) наука о природе двигательной деятельности человека.

2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется?

- 1) физической культурой;
 - 2) физической подготовкой;
 - 3) физическим воспитанием.
- 3. Физическое воспитание – это?*

- 1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;
- 2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
- 3) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.

4. Укажите какое понятие относится к этому определению?

Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие:

- 1) спорт;
- 2) физическая подготовка;
- 3) физическое образование;
- 4) физическое совершенство.

5. По структуре легкоатлетические виды спорта делятся на?

- 1) циклические;
- 2) ациклические;
- 3) смешанные;
- 4) все перечисленное.

6. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет следующие упражнения?

- 1) ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья;
- 2) ходьба, бег, прыжки и метания.

7. Какова длина одной «Стадии»?

- 1) 97 метров;
- 2) 100 метров;
- 3) 192,27метра;
- 4) 110 метров.

8. *Какова протяженность беговой дорожки стадиона?*

- 1) 100 метров;
- 2) 200 метров;
- 3) 300 метров;
- 4) 400 метров.

9. *Кто такой «Стайер»?*

- 1) бегун на короткие дистанции;
- 2) бегун в барьерном беге;
- 3) бегун на длинные дистанции.

10. *Какая нога у спортсмена располагается впереди при стартовом положении?*

- 1) толчковая;
- 2) маховая.

11. *Первые Олимпийские игры прошли?*

- 1) в 776г. до нашей эры;
- 2) в 776г.;
- 3) в 1876г.

12. *Перечислите последовательно фазы в беге?*

- 1) старт, бег по дистанции, финиширование;
- 2) бег по дистанции, финиширование;
- 3) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

13. *С высокого старта бегают?*

- 1) на короткие дистанции;
- 2) на средние и длинные дистанции;
- 3) на короткие и длинные дистанции.

2 вариант

1. *Первые Олимпийские игры древности, прошли в?*

- 1) в 776г. до нашей эры;
- 2) в 776г.;
- 3) в 1876г.

2. *Физическая культура – это?*

- 1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
- 2) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
- 3) наука о природе двигательной деятельности человека.

3. *Какова протяженность беговой дорожки стадиона?*

- 1) 100 метров;
- 2) 200 метров;

3) 300 метров;

4) 400 метров.

4. *Физическое воспитание – это?*

1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;

2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;

3) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.

5. *Укажите какое понятие относится к этому определению?*

Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие:

1) спорт;

2) физическая подготовка;

3) физическое образование;

4) физическое совершенство.

6. *Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет следующие упражнения?*

1) ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья;

2) ходьба, бег, прыжки и метания;

3) бег, прыжки, метания.

7. *Какова длина одной «Стадии»?*

1) 97 метров;

2) 100 метров;

3) 192,27метра;

4) 110 метров.

8. *Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется?*

1) физической культурой;

2) физической подготовкой;

3) физическим воспитанием.

9. *Кто такой «Стайер»?*

1) бегун на короткие дистанции;

2) бегун в барьерном беге;

3) бегун на длинные дистанции.

10. Какая нога у спортсмена располагается впереди при стартовом положении?

- 1) толчковая;
- 2) маховая.

11. Перечислите последовательно фазы в беге?

- 1) старт, бег по дистанции, финиширование;
- 2) бег по дистанции, финиширование;
- 3) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

12. С высокого старта бегают?

- 1) на короткие дистанции;
- 2) на средние и длинные дистанции;
- 3) на короткие и длинные дистанции.

13. По структуре легкоатлетические виды спорта делятся на?

- 1) циклические;
- 2) ациклические;
- 3) смешанные;
- 4) все перечисленное.

Ключи к тесту:

1 вариант.

1	2
2	3
3	2
4	1
5	4
6	1
7	3
8	4
9	3
10	1
11	1
12	3
13	2

2 вариант.

1	1
2	2
3	4
4	2
5	1
6	1
7	3

8	3
9	3
10	1
11	3
12	2
13	4

Тест считается «засчитан» если обучающийся дал правильный ответ на 11 вопросов, и «не засчитан» если он ошибся более чем на 3 вопроса.

Тест для студентов 2 курса

1. Физическая культура – это?

- 1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
- 2) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
- 3) наука о природе двигательной деятельности человека.

2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется?

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием.

3. Физическое воспитание – это?

- 1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;
- 2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
- 3) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.

4. Укажите какое понятие относится к этому определению?

Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие:

- 1) спорт;
- 2) физическая подготовка;
- 3) физическое образование;
- 4) физическое совершенство.

5. По структуре легкоатлетические виды спорта делятся на?

- 1) циклические;

- 2) ациклические;
- 3) смешанные;
- 4) все перечисленное.

6. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет следующие упражнения?

- 1) ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья;
- 2) ходьба, бег, прыжки и метания.

7. Какова длина одной «Стадии»?

- 1) 97 метров;
- 2) 100 метров;
- 3) 192,27метра;
- 4) 110 метров.

8.Какова протяженность беговой дорожки стадиона?

- 1) 100 метров;
- 2) 200 метров;
- 3) 300 метров;
- 4) 400 метров.

9. Кто такой «Стайер»?

- 1) бегун на короткие дистанции;
- 2) бегун в барьерном беге;
- 3) бегун на длинные дистанции.

10. Какая нога у спортсмена располагается впереди при стартовом положении?

- 1) толчковая;
- 2) маховая.

11. Первые Олимпийские игры прошли?

- 1) в 776г. до нашей эры;
- 2) в 776г.;
- 3) в 1876г.

12. Перечислите последовательно фазы в беге?

- 1)старт, бег по дистанции, финиширование;
- 2) бег по дистанции, финиширование;
- 3)старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

13. С высокого старта бегают?

- 1) на короткие дистанции;
- 2) на средние и длинные дистанции;
- 3) на короткие и длинные дистанции.

14. В какой последовательности проводят ОРУ?

- 1) шея – туловище – ноги;

- 2) туловище – плечевой пояс и руки – ноги – шея;
- 3) шея – плечевой пояс и руки – туловище – ноги;
- 4) ноги – шея – туловище – плечевой пояс и руки.

15. Какой строй называется шеренгой?

- 1) когда стоишь лицом к спине предыдущего человека;
- 2) когда соприкасаешься плечом с рядом стоящим человеком;
- 3) когда стоишь спиной к спине предыдущего человека.

16. Бег на короткие дистанции развивает?

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстроту;
- 4) выносливость.

17. В группу видов бега на короткие дистанции входит?

- 1) бег на дистанции протяженностью до 400 м;
- 2) бег на дистанции протяженностью до 200 м;
- 3) бег на дистанции протяженностью до 100 м.

18. Используются ли предметы для проведения общеразвивающих упражнений?

- 1) да;
- 2) не используются;
- 3) не знаю.

19. При возникновении легких ушибов при занятиях физическими упражнениями необходимо?

- 1) Растереть ушибленное место, а затем обратиться к врачу;
- 2) Наложить тепло (грелку с горячей водой, теплую кофту и др.) на ушибленное место, затем обратиться к врачу;
- 3) Наложить холод (лед, смоченную холодной водой салфетку и др.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу.

20. Какова протяженность зоны передачи(коридор) в эстафетном беге?

- 1) 10 метров;
- 2) 20 метров;
- 3) 30 метров.

1	2
2	3
3	2
4	1
5	4
6	1
7	3
8	4
9	3
10	1

11	1
12	3
13	2
14	3
15	2
16	3
17	1
18	1
19	3
20	2

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Дайте определение понятию «физическая культура»
2. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
4. Перечислите факторы, определяющие здоровый образ жизни.
5. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
6. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности.
7. Средства физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности.
8. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
9. Причины травматизма на занятиях по физической культуре.
10. Меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой.
11. Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).
12. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений.
13. Самоконтроль студентов за состоянием организма во время выполнения физических упражнений.
14. Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.
15. Организация мест занятий для проведения подвижных и спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол)
16. Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игры.
17. Характеристика подвижных игр как средства физической культуры.
18. Подвижные игры для развития физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость).
19. История возникновения футбола.
20. История возникновения баскетбола.
21. История возникновения волейбола.
22. Бег. Виды бега. Дистанции.
23. Основы техники низкого старта.
24. Рациональная техника бега на короткие дистанции.
25. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы).
26. Правила подбора упражнений для разминки и основы техники их выполнения.

Примерная тематика рефератов по самостоятельной работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Тема самостоятельного занятия	Учебно-наглядные пособия
-------	--------------------------	-------------------------------	--------------------------

	лины		
1	1	Причины травматизма на занятиях «Элективный курс по физической культуре и спорту».	Учебно-методическое пособие
2	1	Меры по профилактике травматизма на занятиях различной направленностью.	Учебно-методическое пособие
3	1	Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).	Учебно-методическое пособие
4	1	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений.	Учебно-методическое пособие
5	2	Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.	Учебно-методическое пособие
6	2	Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игры.	Учебно-методическое пособие
7	2	Подвижные игры для развития физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость).	Учебно-методическое пособие
8	1	Бег. Виды бега. Дистанции.	Учебно-методическое пособие
9	1	Основы техники низкого старта.	Учебно-методическое пособие
10	1	Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы).	Учебно-методическое пособие
11	1	Правила подбора упражнений для разминки и основы техники их выполнения.	Учебно-методическое пособие
12	2	Формы организации ППФП в ВУЗе.	Учебно-методическое пособие
13	2	Упражнения дыхательной гимнастики. Назначение, методики использования, дозировка.	Учебно-методическое пособие
14	2	Упражнения на гибкость, виды, методика использования, дозировка, особенности выполнения.	Учебно-методическое пособие
15	1	Техника эстафетного бега (прохождение коридора, передача эстафетной палочки).	Учебно-методическое пособие
16	1	Техника бега на средние и длинные дистанции (бег по прямой и по виражу).	Учебно-методическое пособие
17	2	Основные технические приемы игры в футболе.	Учебно-методическое пособие
18	2	Раскрыть технику удара по мячу в футболе.	Учебно-методическое пособие
19	1	Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.	Учебно-методическое пособие
20	1	Факторы, определяющие здоровье человека.	Учебно-методическое пособие
21	1	Бадминтон. Правила игры.	Учебно-методическое пособие
22	1	Современные популярные системы физических упражнений.	Учебно-методическое пособие
23	2	Методика развития гибкости (средства, количество подходов и повторений в одном подходе, условия выполнения упражнений).	Учебно-методическое пособие
24	2	Методика развития ловкости (средства, условия выполнения упражнений).	Учебно-методическое пособие
25	2	Методика развития силы (средства, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений).	Учебно-методическое пособие
26	1	Правила игры в волейбол (длительность игры и в каком	Учебно-методическое

		случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; сколько зон на площадке; с чего начинается игра, за что начисляются очки).	пособие
27	1	Правила игры в баскетбол (длительность игры; количество периодов и время перерыва между ними; количество игроков в команде на площадке; очки за броски 1, 2, 3, когда и в каком случае засчитывается).	Учебно-методическое пособие
28	1	Правила игры в мини-футбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; когда пробивается пенальти).	Учебно-методическое пособие
29	1	История возникновения игры: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон.	Учебно-методическое пособие
30	2	Методика развития быстроты (средства, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений).	Учебно-методическое пособие
31	2	Самодиагностика и самоконтроль состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	Учебно-методическое пособие
32	2	Методика составления комплексов ОРУ для разминки.	Учебно-методическое пособие

Критерий оценки. Выполненные рефераты проверяются и оцениваются преподавателем. Выполнение работы фиксируется отметкой – 5, 4, 3, 2. Обучающийся может доработать реферат с учетом рекомендаций преподавателя. Для публичной защиты реферата (сообщения) дополнительно составляется текст выступления. После завершения выступления преподаватель и другие присутствующие могут задавать вопросы. Отвечая на вопросы, докладчик может пользоваться текстом реферата.

Отметка «удовлетворительно» – тема раскрыта, общая форма изложения соответствует жанру реферата, но выбор темы не обосновывается, не определяется ее значимость и актуальность, формулируются цель и задачи работы. В основной части реферата дается краткая характеристика литературы, использованной в работе; изложены основные положения вопроса, но нет обоснования и анализа педагогических явлений, их оценки и способов решений на основе изучения литературных источников и собственного опыта. В заключении представлено краткое обобщение, но нет выводов по теме реферата.

Отметка «хорошо» – тема раскрыта, общая форма изложения соответствует жанру реферата; обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность, формулируются цель и задачи работы. В основной части реферата дается краткая характеристика литературы, использованной в работе; изложены основные положения вопроса, но нет обоснования и анализа педагогических явлений, их оценки и способов решений на основе изучения литературных источников и собственного опыта. В заключении представлено краткое обобщение и выводы по теме реферата, возможно с рекомендациями.

Отметка «отлично» – тема раскрыта, общая форма изложения соответствует жанру реферата, где обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность, формулируются цель и задачи работы. В основной части реферата дается краткая характеристика литературы, использованной в работе; изложены основные положения вопроса, дается обоснование и анализ педагогических явлений, их оценка и способы решений на основе изучения литературных источников и собственного опыта. В

заключении представлено краткое обобщение и выводы по теме реферата, возможно с рекомендациями. Работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями.