

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Педагогический институт

Кафедра дефектологии

Утверждаю:

Директор

Педагогического института

Гущина Т.И.

«24 июня 2019 года

(протокол №8)

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 05 «Физическая культура»

для специальности среднего профессионального образования  
«44.02.04 Специальное дошкольное образование»

Квалификация  
воспитатель детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии и  
сохранным развитием

**Год набора – 2020**

**Тамбов, 2019**

Разработчик ФОС дисциплины

Платонова Я.В., к.п.н., преподаватель кафедры физического воспитания  
и АФК

Эксперт:

Стрекалова Н.С., к.б.н., старший преподаватель кафедры биохимии и  
фармакологии

ФОС дисциплины разработан на основе ФГОС СПО по специальности  
44.02.04 «Специальное дошкольное образование» (от 27.10.2014 №1354, в  
ред. 25.03.2015 № 272) и утвержден на заседании кафедры дефектологии  
«15» мая 2019 года протокол № 9.

**Заведующий кафедрой дефектологии**

**И.В. Смолярчук**

## **1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает следующие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы следующие профессиональные компетенции (ПК):

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья и физическое развитие детей.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники).

ПК 2.6. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

ПК 3.6. Проводить занятия.

### **1.2. Требования к уровню освоения содержания курса**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## 2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ темы	Название раздела/темы	Формируемые компетенции	Форма оценочных средств
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала
2	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6, ПК-3.6	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала
3	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6, ПК-3.6,	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала
4	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6, ПК-3.6	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала
5	Оздоровительные системы физического воспитания.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6, ПК-3.6,	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала
6	Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6, ПК-3.6	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала
7	Подготовка к соревновательной деятельности.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6, ПК-3.6,	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала
8	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6, ПК-3.6	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала

	комбинациях (на спортивных снарядах)		
9	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6, ПК-3.6,	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала
10	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6, ПК-3.6	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала
11	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6, ПК-3.6,	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала
12	Совершенствование техники упражнений в плавании.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6, ПК-3.6	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала
13	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе)	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6, ПК-3.6,	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала
14	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (в футболе, мини-футболе, лапта)	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6, ПК-3.6	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала
15	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6, ПК-3.6,	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала
16	Страховка.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала

		9,ОК-10,ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6,ПК-3.6	
17	Полосы препятствий	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК- 9,ОК-10,ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6,ПК-3.6	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала
18	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК- 9,ОК-10,ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6,ПК-3.6	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала
19	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК- 9,ОК-10,ОК-11, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-2.6,ПК-3.6	Выполнение нормативов, проверка уровня освоения теоретического материала

### 3. ОЦЕНКА УРОВНЯ ОСВОЕННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Достижение уровня оценивается по качеству ответов на вопросы для самоконтроля(Приложение 1).

#### **Критерии оценивания ответов на вопросы для самоконтроля**

При оценке ответа надо учитывать:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Ответ оценивается на «отлично», если студент:

- 1) полно излагает изученный материал, дает правильное определенное понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Ответ оценивается на «хорошо» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«Удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Можно считать, что компетенция не сформирована, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает

ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

### Критерии оценивания реферата и доклада

Оценка	Описание
Отлично	1) во введение четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата, выполнена задача заинтересовать читателя; 2) деление текста на введение, основную часть и заключение 3) в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; 4) заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; 5) правильно (уместно и достаточно) используются разнообразные средства связи; 6) демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.
Хорошо	1) во введение четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата, в известной мере выполнена задача заинтересовать читателя; 2) в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; 3) заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; 4) уместно используются разнообразные средства связи; 5) для выражения своих мыслей студент не пользуется упрощённо-примитивным языком.
Удовлетворительно	1) во введение тезис сформулирован нечетко или не вполне соответствует теме реферата; 2) в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно; 3) заключение выводы не полностью соответствуют содержанию основной части; 4) недостаточно или, наоборот, избыточно используются средства связи;
Неудовлетворительно	1) во введение тезис отсутствует или не соответствует теме реферата; 2) в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; 3) выводы не вытекают из основной части; 4) средства связи не обеспечивают связность изложения; 5) отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; 6) язык работы можно оценить как «примитивный».

### Критерии оценки контрольной работы

- полнота и точность выявления характеристик,
- правильность использования категориального аппарата,
- полнота выявления показателей,
- использование научной терминологии,
- наглядность и ясность схем,
- количество представленных способов,
- правильность примеров,

- аргументированность выводов,
- детальность описания,
- точность объяснений,
- качество оформления работы.

Отличный результат	Выполнение более 90% задач
Хороший результат	Выполнение от 80% до 90% задач
Удовлетворительный результат	Выполнение более 70% задач
Неудовлетворительный результат (продуктивный уровень не достигнут)	Выполнение менее 70% задач

#### **Критерии оценки практических ситуаций**

- полнота и точность выявления характеристик,
- стиль изложения материала,
- детальность и конкретность описания,
- оригинальность примеров,
- правильность использования категориального аппарата,
- полнота выявления показателей,
- использование научной терминологии,
- наглядность и ясность схем,
- количество представленных способов,
- правильность примеров,
- аргументированность выводов,
- детальность описания,
- точность объяснений,
- качество оформления работы.

#### **4.ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета

##### **Примеры вопросов для зачета**

1. Факторы, определяющие здоровье человека. Краткая характеристика каждого из них.
2. Понятия: физическая культура, спорт. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Составьте словарь-справочник по здоровому образу жизни.
4. Понятия: физическое развитие, физическое воспитание. Задачи физического воспитания студентов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
5. Основные направления здорового образа жизни.
6. Физкультурное образование. Двигательная и функциональная подготовленность.
7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе физического воспитания.
8. Двигательная активность, недельный объем, необходимые двигательные умения и навыки. Какие правила рационального питания используются вами в повседневной жизни.
9. Основные правила рационального питания. Какое значение для жизни человека имеют жиры, белки, углеводы, витамины.
10. Методические принципы физического воспитания.
11. Принципы организации питания человека.
12. Двигательные качества. Методы развития силы.



13. Системы и виды питания. Ваше мнение о плюсах и минусах одной из систем питания.
14. Физические и психические качества. Методы развития выносливости.
15. Влияние физических нагрузок на функциональные системы человека. Объем и формы двигательной активности.
16. Общая и специальная физическая подготовка. Методы развития скоростных качеств.
17. Организация самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях физическим воспитанием. Оценка физического развития.
18. Формы занятий физическими упражнениями. Содержание и структура учебно-тренировочного занятия.
19. Определение уровня физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культурой. Функциональные пробы.
20. Спортивная подготовка и ее разделы: психическая, физическая, техническая, тактическая. Гибкость, методы ее развития.
21. Методы и средства формирования психофизической культуры.
22. Зоны относительной мощности физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Понятия об утомлении и перетренированности.
23. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых, врачей, целителей. Краткая характеристика одной из них.
24. Формы организации самостоятельных занятий и мотивация их выбора.
25. Самоконтроль функционального состояния и двигательной подготовленности.
26. Перечень и характеристика факторов, определяющих здоровье человека. Понятия: здоровье, валеология.
27. Слагаемые здорового образа жизни. Показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека.

## 5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ

### Контроль знаний студентов критерии оценки

«зачтено»	Студент показывает не только высокий уровень теоретических знаний по дисциплине, но и прослеживает междисциплинарные связи. Умеет увязывать знания, полученные при изучении различных дисциплин, анализировать практические ситуации, принимать соответствующие решения. Ответ, построен логично, материал излагается четко, ясно, хорошим языком, аргументировано, уместно используется информационный и иллюстративный материал (примеры из практики, таблицы, графики и т.д.). На вопросы отвечает кратко, аргументировано, уверенно, по существу.
«зачтено»	Студент показывает достаточный уровень профессиональных знаний, свободно оперирует понятиями, методами оценки принятия решений, имеет представление о междисциплинарных связях, увязывает знания, полученные при изучении различных дисциплин, умеет анализировать практические ситуации, но допускает некоторые погрешности. Ответ построен логично, материал излагается хорошим языком, привлекается информативный и иллюстрированный материал, но при ответе допускает некоторые погрешности. Вопросы, задаваемые преподавателем, не вызывают существенных затруднений.

«зачтено»	Студент показывает не достаточный уровень знаний учебного и лекционного материала, не в полном объеме владеет практическими навыками, чувствует себя неуверенно при анализе междисциплинарных связей. В ответе не всегда присутствует логика, аргументы привлекаются недостаточно веские. На поставленные вопросы затрудняется с ответами, показывает не достаточно глубокие знания.
«не зачтено»	Студент показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Реализация контрольно-оценочных мероприятий дисциплины предполагает наличие:

### 1. Спортивный зал (Физкультурно-оздоровительный зал)

Оборудование сооружения:

Подвисные кольца – 2 шт.  
Брусья разновысокие – 1 шт.  
Брусья параллельные – 2 шт.  
Конь-махи – 1 шт.  
Акробатическое покрытие 12х12 – 1 шт.  
Перегиладина высокая – 1 шт.  
Перегиладина низкая – 1 шт.  
Снаряды для опорных прыжков – 2 шт.  
Бревно гимнастическое стандартное – 1 шт.  
Гимнастические маты – 20 шт.  
Гимнастические скамейки – 5 шт.  
Батут стандартный – 1 шт.  
Подкидные мостики – 1 шт.  
Гимнастические палки – 16 шт.  
Магнетица – 2 шт.  
Пианино – 2 шт.  
Канат – 1 шт.  
Музыкальный центр – 1 шт.

1

«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования» - Инвентарная комната

Шкаф – 9 шт.  
Сейф – 1 шт.  
Гимнастические маты – 8 шт.  
Канат для перетягивания – 1 шт.  
Мяч баскетбольный – 30 шт.  
Мяч волейбольный – 30 шт.  
Мяч футбольный – 20 шт.  
Насосы для накачивания мячей – 3 шт.  
Ракетки для бадминтона – 50 шт.  
Воланы для игры в бадминтон – 100 шт.  
Скакалки – 30 шт.  
Обручи – 30 шт.

2. *Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий*

Оборудование сооружения:

Беговая дорожка -1 шт.

Спортивная площадка - 1 шт.

Трибуна – 1 шт.

Стандартные ямы для прыжков в длину -2 шт.

3. *Стрелковый тир*

Оборудование сооружения:

Пистолет спортивный МР-46М-4 шт.

Пистолет МР 71-2 шт.

Пистолет МР-79-9 ТМ-1 шт.

Модель пистолета (WE) GLOCK 33 (TAN) WE-G007-8 шт.

Макет автомата Калашникова-2 шт.

Радиостанция Midland портативная -5 шт.

Пистолет газовоздушный-1 шт.

Кобура унив. на пояс Black-10 шт.

Пулеулавливатель-4 шт.

Стол письменный-7 шт.

Стул-14 шт.

Доска классная-1 шт.

Компьютер тип 3. 1 в составе: системный блок Credo KC36, монитор BenQ G900WAD, клавиатура, мышь-1 шт.

Учебно-наглядные пособия: тексты и презентации лекций на электронных носителях; тестовые задания на электронных носителях; задания на самоподготовку студентов к практическим занятиям-в комплекте.

*Перечень программного обеспечения:*

KasperskyEndpointSecurityдлябизнеса – СтандартныйRussianEdition. 1500-2499  
Node 1 year Educational Renewal License

Операционнаясистема Microsoft Windows 10

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00  
MB 11.0.08

7-Zip 9.20

MicrosoftOffice Профессиональный плюс 2007

## **7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ**

*Основные источники:*

- 1.Письменский *И. А.* Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427> .
2. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431985> .

*Дополнительная литература:*

1. Энциклопедия педагогической валеологии: основные медико-психологические, экологосоциологические, педагогические и специальные термины, определения и понятия / под ред. Г.А. Рябина ; Всемирная научная ассоциация, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. Санкт-Петербург: Издательский дом «Петрополис», 2010. 432 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253938> ISBN 978-5-9676-0248-1.

*Интернет-ресурсы:*

1. <https://minobrnauki.gov.ru> – официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ.
2. <http://www.edu.ru> – федеральный портал «Российское образование».
3. <http://window.edu.ru> – информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».
4. <http://fcior.edu.ru> – федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
5. <http://pedlib.ru/> - Педагогическая библиотека
6. <http://www.lib.ru/> - Библиотека Максима Мошкова
7. [http://www.window.edu.ru/window/library?p\\_rubr=2.1](http://www.window.edu.ru/window/library?p_rubr=2.1) - Электронная библиотека полнотекстовых образовательных и научных ресурсов информационной системы «Единое окно»
8. <http://www.wikiznanie.ru/> - ВикиЗнание: гипертекстовая электронная энциклопедия

*Электронно-справочные системы:*

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам - <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Юрайт»: коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО – электронные версии учебной и учебно-методической литературы - [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – электронные версии российских научно-технических журналов - <http://elibrary.ru>
4. Polpred.com Обзор СМИ – электронный архив публикаций информагентств (коллекции: внешняя торговля, политика в РФ и за рубежом; образование, наука в РФ и за рубежом) - <http://polpred.com>
5. Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» – фонд электронных версий печатных изданий, электронных ресурсов, мультимедийных изданий и др. - <https://нэб.рф>
6. Электронная библиотека ТГУ – база данных научных трудов преподавателей - <https://elibrary.tsutmb.ru>
7. Электронно-библиотечная система «Консультант студента»: Медицина. Здравоохранение (ВПО и СПО), Комплект Тамбовского ГУ (Гуманитарные науки) – электронные версии учебников по медицине и гуманитарным наукам - <http://www.studentlibrary.ru>

*Периодические издания:*

1. Адаптивная физическая культура: научн. периодич. издание. 2009-2019 гг. Периодичность выхода: 4 номера в год
2. Теория и практика физической культуры: науч.-теорет. журнал, 1981-2019 гг. Периодичность выхода: 12 номеров в год
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: науч.-метод. журнал, 2003-2019 гг. Периодичность выхода: 6 номеров в год

4. Здоровье, спорт, реабилитация: журнал, выпуски с 2015 по 2018 гг. доступны в электронной библиотеке eLIBRARY.ru Периодичность выхода: 6 номеров в год <http://www.sportscience.org/index.php/health>
5. Вестник спортивной науки: журнал, выпуски с 2003 по 2019 гг. г. доступны в электронной библиотеке eLIBRARY.ru Периодичность выхода: 6 номеров в год [http://www.vniifk.ru/journal\\_vsn.php](http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php)

*Официальные издания*

1. Вестник образования России: журнал, 2002-2018 гг. (№1-24) 2019 г. (№1-4). Периодичность выхода: 24 номера в год
2. Российская газета: обществ.-полит.газета, 2019 Периодичность 69 раз в год.
3. Собрание законодательства Российской Федерации: офиц.издание, 2014-2019 гг. Периодичность выхода: 52 номера в год

*Используемые образовательные платформы:*

Дневник.ру, ZOOM.US

## **8. УКАЗАНИЯ ПО АДАПТАЦИИ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ**

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены или могут использоваться собственные технические средства;

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме на языке Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика).

Доступная форма предоставления заданий оценочных средств: в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода).

Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно на языке Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утверждены  
МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ 10.04.2020г. № 05-398).

**Вопросы для самоконтроля**

1. Влияние физической культуры на здоровье человека
2. Правила техники безопасности на занятиях физической культуры.
3. Правила безопасного поведения на занятиях в бассейне.
4. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на тренажерах
5. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.
6. Гигиенические основы физического воспитания.
7. Физические способности человека и их развитие.
8. Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
9. Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции.
10. Перечислите виды эстафет.
11. Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол).
12. Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).
13. Рассказать о методах регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения, количества повторений.

### Тематика рефератов, докладов

1. Физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка.
2. Работоспособность. Факторы, влияющие на работоспособность.
3. Жизненно необходимые умения и навыки, двигательная и функциональная подготовленность.
4. Функциональные пробы. Методы восстановления работоспособности.
5. Взаимосвязь физической культуры, спорта и здоровья людей. Физическое совершенствование.
6. Практическое использование знаний о ЗОЖ в вашей жизнедеятельности.
7. Основные правила техники лазания и страховки.
8. Формы организации физического воспитания в ВУЗе. Средства физического воспитания.
9. Функциональные системы организма. Виды утомления при физической и умственной работе. Восстановление.
10. Главные закономерности спортивной подготовки.
11. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Биологические ритмы и работоспособность.
12. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
13. Физическая форма. Физическая и психическая подготовленность.
14. Гипокинезия и ее влияние на организм человека.
15. Этапы обучения движениям. Умения и навыки.
16. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.



**Примеры практических заданий**

1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции
2. Волейбол. Техника игры в волейбол
3. Баскетбол. Техника игры в баскетбол
4. Развитие физических качеств
5. Развитие физических качеств методом круговой тренировки
6. Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости