Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»

Институт права и национальной безопасности

Кафедра правовых дисциплин среднего профессионального образования



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ОГСЭ.4. Физическая культура»

образовательной программы среднего профессионального образования – программа подготовки специалистов среднего звена по специальности

40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

На базе основного общего образования

Квалификация юрист

Форма обучения: очная

Год набора 2023

Тамбов 2024

Разработчик программы

_____ Шуварин А. М., преподаватель кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности, института права и национальной безопасности

Эксперты:

_____ Кораблёв Ю.Ю., к.п.н., начальник отдела профессиональной подготовки, подполковник внутренней службы

_____ Болдырева В.Б., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

РАЗРАБОТАН в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования и утверждена на заседании кафедры правовых дисциплин среднего профессионального образования от 3 сентября 2024 года протокол №1

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

«ОГСЭ.4 Адаптивная физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.4 Адаптивная физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.02 – «Правоохранительная деятельность».

Учебная дисциплина ОГСЭ.4 Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.02 – «Правоохранительная деятельность».

Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 02	Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы
ОК 03	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 06	Осуществлять поиски использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 10	Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.
ОК 14	Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 10 ОК 14	применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять способы самоконтроля за состоянием здоровья	основы Адаптивной физической культуры основы здорового образа жизни; основы методики обучения и совершенствования двигательных качеств, формирования жизненно необходимых двигательных навыков; способы самоконтроля за состоянием здоровья; о роли адаптивной физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

1. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка	Отлично (зачтено)	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно (не зачтено)
Опрос	Полное соответствие знаний научно-практическим основам физической культуры и здорового образа жизни; свободно оперирует приобретёнными знаниями, демонстрирует понимание методики самостоятельных занятий и основ самоконтроля	Частичное соответствие знаний; допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях	Неполное соответствие знаний; допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний по ряду показателей; испытывает значительные затруднения при переносе знаний на новые ситуации	Полное отсутствие или недостаточное соответствие знаний научно-практическим основам физической культуры и ЗОЖ
Практические задания	Регулярное посещение (не менее 70%); активная работа на занятиях; выполнение всех запланированных контрольных нормативов с высокими показателями; положительная динамика физической подготовленности	Регулярное посещение; выполнение нормативов с незначительными недочётами; недостаточно выраженная динамика	Посещение не менее 70%; выполнение нормативов на минимально допустимом уровне; слабая динамика	Посещение менее 70%; невыполнение контрольных нормативов; отсутствие положительной динамики
Тестирование	свыше 75% правильных ответов	от 51 до 75% правильных ответов	от 30 до 50% правильных ответов	менее 30% правильных ответов
Реферат	Тема раскрыта полно и системно; представлен критический обзор различных подходов и	Тема в целом раскрыта, но обзор носит преимущественно описательный характер;	Тема освещена частично; материал представляет собой компиляцию без анализа; примеры	Тема не раскрыта; обнаруживается непонимание материала; работа несамостоятельна или не

	теорий; приведены конкретные примеры из практики; сделаны обоснованные выводы; работа самостоятельна, оформлена корректно, источники актуальные и оформлены правильно	анализ недостаточен; примеры приведены, но не систематизированы; выводы сформулированы, но недостаточно обоснованы; оформление с незначительными недочётами	отсутствуют или приведены неверно; выводы отсутствуют или не связаны с содержанием; оформление с нарушением требований	представлена
Зачет	Регулярное посещение (не менее 70%); выполнение всех контрольных нормативов (каждый не ниже минимального балла); положительная динамика; знание основ ФКиС и ЗОЖ; для освобождённых — качественный реферат и правильные ответы на собеседовании			Посещение менее 70%; невыполнение нормативов; отсутствие знаний основ ФКиС; для освобождённых — реферат не представлен или тема не раскрыта

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Критерии и методы оценивания

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Методы*
Умеет: применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять способы самоконтроля за состоянием здоровья	Демонстрирует умения: применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять способы самоконтроля за состоянием здоровья	- оценка по итогам устного опроса студентов, - оценка по итогам выполнения индивидуальных письменных заданий, - наблюдение по итогам тестирования и выполнения контрольной работы, практических заданий; - оценка в процессе проведения зачета
Знает: основы Адаптивной физической культуры основы здорового образа жизни; основы методики обучения и совершенствования двигательных качеств, формирования жизненно необходимых двигательных навыков; способы самоконтроля за состоянием здоровья; о роли адаптивной физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Демонстрирует знания: основы Адаптивной физической культуры основы здорового образа жизни; основы методики обучения и совершенствования двигательных качеств, формирования жизненно необходимых двигательных навыков; способы самоконтроля за состоянием здоровья; о роли адаптивной физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- оценка по итогам устного опроса студентов, - оценка по итогам выполнения индивидуальных письменных заданий, - наблюдение по итогам тестирования и выполнения контрольной работы, практических заданий; - оценка в процессе проведения зачета

3.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Тест по СФП

2 курс, 3 семестр

Юноши.

Подъем переворотом: 7 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза - удовлетворительно. Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу -

35 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 35 раз, упор присед – упор лёжа – 35 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 35 раз.

Девушки.

Челночный бег 10х10 м: 31.0 – отлично; 32.0 – хорошо; 33.0 – удовлетворительно. Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений –

хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 12 раз – отлично, 10 раз – хорошо, 8 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

2 курс, 4 семестр

Челночный бег 10х10 м: 26.0 – отлично; 27.0 – хорошо; 28.0 – удовлетворительно. Подъем переворотом: 7 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза - удовлетворительно. Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу -

35 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 35 раз, упор присед – упор лёжа – 35 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 35 раз.

Девушки.

Челночный бег 10х10 м: 31.0 – отлично; 32.0 – хорошо; 33.0 – удовлетворительно. Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений –

хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 12 раз – отлично, 10 раз – хорошо, 8 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком». Освобождение от захватов и обхватов: освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею

предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади; освобождение от захвата за ногу спереди.

Тест.

1. Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

2. Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину

«нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

3 курс, 5 семестр

Юноши.

Челночный бег 10х10 м: 25.0 – отлично; 26.0 – хорошо; 27.0 – удовлетворительно. Подъем переворотом: 8 раз – отлично, 6 раз - хорошо, 4 раза – удовлетворительно. Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу -

40 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 40 раз, упор присед – упор лёжа – 40 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 40 раз.

Девушки.

Челночный бег 10х10 м: 30.0 – отлично; 31.0 – хорошо; 32.0 – удовлетворительно. Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений –

хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 10 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком». Освобождение от захватов и обхватов: освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками;

освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади; освобождение от захвата за ногу спереди.

Защита от ударов невооруженного преступника с различными действиями: защита от прямого удара кулаком в голову; защита от удара кулаком сверху в голову; защита от удара кулаком сбоку в голову; защита от удара кулаком снизу

в голову; защита от удара кулаком наотмашь в голову; защита от прямого удара кулаком в живот; защита от удара кулаком сбоку в туловище; защита от удара кулаком снизу в туловище; защита от удара кулаком наотмашь в живот; защита от удара ногой в пах; защита от прямого удара ногой в живот; защита от бокового удара ногой в живот; защита от кругового удара ногой в живот.

Тест.

Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину

«нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

3 курс, 6 семестр

Юноши.

Челночный бег 4х20 м: 16.0 – отлично; 16.4 – хорошо; 16.8 – удовлетворительно. Подъем переворотом: 8 раз – отлично, 6 раз - хорошо, 4 раза – удовлетворительно. Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу -

40 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 40 раз, упор присед – упор лёжа – 40 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 40 раз.

Девушки.

Челночный бег 10х10 м: 30.0 – отлично; 31.0 – хорошо; 32.0 – удовлетворительно. Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений –

хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 10 раз – удовлетворительно.

4 курс, 7 семестр

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком». Освобождение от захватов и обхватов: освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею

предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади; освобождение от захвата за ногу спереди.

Защита от ударов невооруженного преступника с различными действиями: защита от прямого удара кулаком в голову; защита от удара кулаком сверху в голову; защита от удара кулаком сбоку в голову; защита от удара кулаком снизу в голову; защита от удара кулаком наотмашь в голову; защита от прямого удара кулаком в живот; защита от удара кулаком сбоку в туловище; защита от удара кулаком снизу в туловище; защита от удара кулаком наотмашь в живот; защита от удара ногой в пах; защита от прямого удара ногой в живот; защита от бокового удара ногой в живот; защита от кругового удара ногой в живот.

Тест.

Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь

Тестовые вопросы в разделе «ЗОЖ».

1. Здоровый образ жизни направленна:

а. сохранение и улучшения здоровья
б. развитие физических качеств
в. поддержание высокой работоспособности

2. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а. малая двигательная активность, психологические стрессы
б. переедание, алкоголизм, наркомания, курение
в. всё перечисленное

3. Выберите правильные ответы: в двигательный режим школьника входят:

А. уроки физкультуры
Б приём пищи
В. Чтение книг
Г. работа за компьютером
Д. зарядка
Е. просмотр спортивных передач
ж. прогулка

4. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

А. переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности
Б. развитию выносливости
В. повышению артериального давления
Г. всё вышеперечисленное

5. Физическая работоспособность-это:

А. способность человека быстро выполнять работу
Б. способность выполнять разные виды работ
В. способность к быстрому восстановлению после работы
Г. способность выполнять большой объём работы

6. Основу двигательного режима составляют:
А. физические упражнения и занятия спортом.
Б. развитие физических способностей
В. способы поддержания высокой работоспособности
Г. развитие двигательных умений и навыков

7. Дневник самоконтроля нужно вести для:
А. отслеживания изменений в развитии своего организма
Б. отсчёта о проделанной работе перед учителем физической культуры В консультации с родителями по возникающим вопросам.

8. Выберете правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:
А. питьё холодной воды
Б. Прогулка под дождём
В. Обливание водой
Г. Прохладный душ
Д. Солнечные ванны
Е. Держание ног в тазу с горячей водой
Ж. Выполнение физических упражнений на свежем отдыхе

9. С чего следует начинать закаливающие процедуры:
А. с обливания водой, имеющей температуру тела
Б. С обливанием прохладной водой
В. С обливания холодной водой
Г. С растирания тела полотенцем

10. Избыточный вес:
А. укрепляет опорно- двигательный аппарат
Б. тренирует сердечно- сосудистую систему
В. активизирует обмен веществ
Г. Оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

Контрольное упражнение	**единица измерения**	**мальчики оценка"5"**	**мальчики оценка"4"**	**мальчики оценка"3"**	**девочки оценка"5"**	**девочки оценка"4"**	**девочки оценка"3"**
Челночныйбег 10*10м	секунд	25	26	27	30	31	32
Бег 100метров	секунд	13,4	14,0	14,6	16,8	17,2	17,6
Бег 60метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег3000 метров(м).1	мин:сек	13,10	13,30	14,00	4,10	4,30	4,50

000метров(д)							
Прыжки в длину с места	см	250	235	220	180	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	кол-вораз	14	12	11	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-вораз	50	42	36	20	15	10
Наклон вперед из Положения сидя	см	13	11	6	20	15	13
Подъем туловищаза1мин Из положения лежа	кол-вораз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за25секунд	кол-вораз	58	56	54	66	64	62
Приемызадержанияза12сек	кол-вораз	6	5	4	6	5	4

Вопросы для устного опроса:

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9. Самооценка собственного здоровья.
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
12. Режим труда и отдыха.
13. Организация сна, режима питания, двигательной активности.
14. Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания.
15. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
16. Профилактика вредных привычек.
17. Культура межличностных отношений.
18. Психофизическая регуляция организма.

19. Культура сексуального поведения. Критерии эффективности здорового образа жизни.
20. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни
21. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
22. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
23. Общее представление о строении тела человека.
24. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
25. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
26. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
27. Физиологическая классификация утомления и восстановления.
28. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные
29. факторы. Экологические проблемы современности.
30. Физиологическая классификация физических упражнений.
31. Показатели тренированности в покое.
32. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
33. 33.Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
34. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности
35. 35.Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
36. 36.Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
37. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
38. Витамины и их роль в обмене веществ.
39. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
40. Понятие об основном и рабочем обмене.
41. Регуляция обмена веществ.
42. Кровь ее состав и функции.
43. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
44. Представление о сердечно-сосудистой системе.
45. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности
46. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос
47. Механизм проявления гравитационного шока.
48. Показатели деятельности дыхательной системы.
49. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
50. Характеристика гипоксических состояний.
51. Внешнее и внутреннее дыхание.
52. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
53. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
54. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями
55. Формы самостоятельных занятий.
56. Содержание самостоятельных занятий.
57. Возрастные особенности содержания занятий.
58. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
59. Расчет часов самостоятельных занятий.
60. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

61. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

62. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

63. Границаинтенсивностифизическойнагрузкидлялицстуденческоговозраста.

64. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.

65. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

66. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

67. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей.

68. Элементы закаливания.

69. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

70. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

71. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты

Освоения дисциплины

/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценкавбаллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Бег30 м(сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
	Бег60 м(сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
	Бег 100м(сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Бег 500 м (мин.,сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
	Бег 2000 м (дев.)/3000 м(юн.)(сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
	Челночныйбег5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	15.5	16.0	12.2	12.5	12.8	13.5	14.5

	Прыжок в длину с места(см)	190	180	170	160	150	250	240	230	22
	Прыжки со скакалкой за 1мин(кол.раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	11
	Подтягивания висе(юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7
	Подни мание(сед)и опусканиетулов ища ипол. лёжа н спине(кол.раз	60	50	40	30	20				
	Подним ание ног докасанияперек ладины(в висе)(кол.раз)						10	7	5	3
	Накло нвперед	25	20	15	12	8				
	Сгиба ние и разгибаниерук в упорелёжанапо лу(кол-вораз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25

Темы рефератов.

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Олимпиада 2014г.
4. Волейбол в России в 21веке.
5. Баскетбол в России в 21веке.
6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
7. Комплексы самостоятельных упражнений для развития

скоростных качеств.

8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.

9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.

10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.

11. Комплексыупражненийдлясамостоятельногоусвоениятех никилыжныххходов.

12. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники плавания.

3.3. Промежуточная аттестация по дисциплине

Примеры вопросов для зачета

1. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «адаптивная физическая культура». В чем их различие?

2. Какова роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека?

3. Раскройте понятие «здоровый образ жизни» и перечислите его основные компоненты.

4. Какое влияние оказывает двигательная активность на функциональные возможности организма человека?

5. В чем заключается взаимосвязь физической культуры с получаемой профессией и будущей профессиональной деятельностью?

6. Что такое мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями? Назовите основные формы и содержание самостоятельных занятий.

7. Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями? Перечислите его основные методы и критерии оценки.

8. Какие субъективные показатели самоконтроля необходимо фиксировать в дневнике самоконтроля?

9. Какие объективные показатели самоконтроля используются для оценки эффективности занятий?

10. Что такое проба Штанге и проба Генчи? С какой целью они применяются?

11. Кто является объектом внимания в адаптивной физической культуре?

11. Перечислите основные виды (компоненты) адаптивной физической культуры и дайте им краткую характеристику.

12. В чем сущность адаптивного физического воспитания как компонента адаптивной физической культуры?

13. Какие потребности человека удовлетворяет адаптивная двигательная рекреация?

14. В чем заключаются задачи адаптивной физической реабилитации?

15. Какие задачи относятся к приоритетным (специфическим) задачам адаптивной физической культуры?

16. Какие преимущества имеет адаптивная физическая культура перед обычными тренировками для людей с ограниченными возможностями здоровья?

18. Что такое субъективное и объективное здоровье?

19. Какие факторы следует учитывать при проведении занятий адаптивной физической культурой?

20. Какие эффекты могут быть достигнуты благодаря занятиям адаптивной физической культурой?

21. Какие основные виды реабилитации выделяют в адаптивной физической культуре?

22. Какие методы педагогического контроля используются при проведении занятий по физической культуре?

22. Что такое нагрузка и отдых в процессе выполнения физических упражнений? Как они соотносятся между собой?

23. Как физические упражнения влияют на умственную и физическую работоспособность, а также адаптационные возможности человека?

24. Какие правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями вы знаете?

25. Какова роль медицинских специалистов в процессе занятий адаптивной физической культурой?

26. Что такое антропометрия и с какой целью проводится антропометрическое обследование?

28. Какое значение имеет физическая культура для подготовки профессионала, востребованного на современном рынке труда?

29. Какие условия профессиональной деятельности создают зоны риска физического здоровья для специалиста в вашей сфере?

30. Как можно использовать средства физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний и перенапряжения?

31. В чем заключается роль физической культуры в достижении жизненных и профессиональных целей?

32. Как занятия физической культурой могут помочь в подготовке к сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО?

33. Какова роль физической культуры в формировании стрессоустойчивости и коммуникабельности специалиста?