

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования

**«Финансовый университет при Правительстве
Российской Федерации»
(Финансовый университет)**

Владикавказский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе
Владикавказского филиала
Финуниверситета

З. Айларова З.К. Айларова
«31» августа 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного
интеллекта

Владикавказ 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта

Составитель:

Базгадзе Сергей Владиславович, преподаватель, высшая квалификационная категория

Фонд оценочных средств по дисциплине рассмотрен и рекомендован к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол от «28» 08 2026г. № 1

Председатель предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин  Н.Ю. Саламова

1.Паспорт фонда оценочных средств
по дисциплине «СГ.04 Физическая культура»
09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта

Результаты обучения (знания, умения)	Общие и профессиональные компетенции	Наименование темы	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
Освоенные знания: - психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности взаимодействия в коллективе и команде; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения. освоенные умения: -организовывать работу коллектива и команды;	ОК 04 ОК 08	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		
	ОК 04 ОК 08	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Вопросы для устного опроса по теме: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Раздел 2. «Лёгкая атлетика»		
	ОК 04 ОК 08	Тема 2.1. «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места».	Практическое занятие 1.Прыжок в длину с места.	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 2.2 «Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта».	Вопросы для устного опроса по теме: «Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта»	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 2.3.«Техника безопасности на занятии лёгкой атлетикой».	Вопросы для устного опроса по теме: «Техника безопасности на занятии лёгкой атлетикой»	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура

- взаимодействовать с членами команды и коллектива; -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	ОК 04 ОК 08	Тема 2.4.«Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования».	Практическое занятие 1.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 2.Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив. 3.Совершенствование техники бега на дистанции 60 м, контрольный норматив.	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 2.5. «Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив».	Практическое занятие 1.«Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 2.6.«Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив».	Практическое занятие 1.«Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 2.7. «Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив».	Практическое занятие 1.«Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 2.8. «Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив».	Практическое занятие 1.«Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура

ОК 04 ОК 08	Тема 2.9. «Бег на длинные дистанции».	Практическое занятие 1.Бег на 3000 м.	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 2.10. «Техника бега по дистанции».	Практическое занятие 1.«Техника бега по дистанции».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 2.11. «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширован ия».	Практическое занятие 1.«Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 2.12. «Разучивание комплексов специальных упражнений».	Практическое занятие 1.«Разучивание комплексов специальных упражнений».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 2.13. «Техника бега по дистанции (беговой цикл)».	Практическое занятие 1.«Техника бега по дистанции (беговой цикл)».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 2.14. «Техника бега по пересеченной местности (равномерный , переменный, повторный шаг)».	Практическое занятие 1.«Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 2.15. «Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив».	Практическое занятие 1.«Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 2.16. «Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени».	Практическое занятие 1.«Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура

ОК 04 ОК 08	Тема 2.17. «Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени».	Практическое занятие 1.«Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 2.18. «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов».	Практическое занятие 1.Бег 1000 м. 2.Прыжок в длину с разбега. 3. Метание снарядов.	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 2.19. «Техника бега по дистанции».	Практическое занятие 1.«Техника бега по дистанции. 2.Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 2.20. «Выполнение контрольного норматива».	Практическое занятие 1.«Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров– юноши».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 2.21. «Выполнение контрольного норматива».	Практическое занятие 1.«Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 2.22. «Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов».	Практическое занятие 1.«Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. 2.Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 2.23. «Техника прыжка «в шаге» с укороченного	Практическое занятие 1.«Техника прыжка «в шаге» с укороченного	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура

		разбега».	разбега».	
ОК 04 ОК 08	Тема 2.24. «Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега».	Практическое занятие 1.«Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. 2.Техника метания гранаты».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 2.25. «Техника метания гранаты».	Практическое занятие 1.«Техника метания гранаты».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 2.26. «Техника метания гранаты, контрольный норматив».	Практическое занятие 1.«Техника метания гранаты, контрольный норматив».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	«Тема 2.27. Техника эстафетного бега».	Практическое занятие 1.«Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Раздел 3. «Баскетбол»			
ОК 04 ОК 08	Тема 3.1. «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места».	Вопросы для устного опроса по теме: «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 3.2. «Техника выполнения ведения мяча».	Практическое занятие 1.«Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча с места».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 3.3. «Овладение и закрепление техники ведения и	Практическое занятие 1.«Овладение и закрепление техники ведения и	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая	

		передачи мяча в баскетболе».	передачи мяча в баскетболе».	культура
ОК 04 ОК 08	Тема 3.4. «Совершенствование техники бросков с места, штрафных бросков».	Практическое занятие 1.«Совершенствование техники бросков с места, штрафных бросков».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 3.5. «Учебная игра в баскетбол».	Практическое занятие 1. «Учебная игра в баскетбол».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 3.6. «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок».	Практическое занятие. 1. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок.	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 3.7.«Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места».	Практическое занятие 1.«Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 3.8. «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении».	Практическое занятие 1.«Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 3.9.«Техника выполнения штрафного броска,	Практическое занятие 1.«Техника выполнения штрафного броска,	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	

		ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу».	ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу».	культура
ОК 04 ОК 08	Тема 3.10. «Применение правил игры в баскетбол в учебной игре».	Практическое занятие 1.«Применение правил игры в баскетбол в учебной игре».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 3.11. «Двусторонняя игра».	Практическое занятие 1.«Двусторонняя игра».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 3.12. «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом».	Практическое занятие. 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 3.13. «Выполнение контрольных нормативов».	Практическое занятие 1.«Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 3.14. «Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре».	Практическое занятие 1.«Двусторонняя игра».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Раздел 4. «Волейбол».			

	ОК 04 ОК 08	Тема 4.1. «Техника перемещений, стоек, техника верхний и нижней передач двумя руками».		
	ОК 04 ОК 08	Тема 4.2. «Отработка действий в волейболе».	Практическое занятие 1.«Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 4.3. «Прием мяча. Передача мяча».	Практическое занятие 1.«Прием мяча. Передача мяча».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 4.4. «Нападающие удары».	Практическое занятие 1.«Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 4.5. «Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения ».	Практическое занятие 1.«Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 4.6. «Отработка тактики игры в волейбол».	Практическое занятие 1.«Отработка тактики игры:	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая

			расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия».	культура
ОК 04 ОК 08	Тема 4.7. «Техника подачи и приема после неё».	Практическое занятие 1. Техника подачи и приема после неё.	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 4.8. «Техника нижней подачи и приема после нее».	Практическое занятие 1.«Техника нижней подачи и приема после нее».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 4.9. «Техника нижней подачи и приема после нее».	Практическое занятие 1.«Техника нижней подачи и приема после нее».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 4.10. «Двусторонняя игра».	Практическое занятие 1.«Двусторонняя игра».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 4.11. «Техника прямого нападающего удара».	Практическое занятие 1.Техника прямого нападающего удара».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 4.12. «Отработка техники прямого нападающего удара».	Практическое занятие 1.«Отработка техники прямого нападающего удара».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	
ОК 04 ОК 08	Тема 4.13. «Двусторонняя игра».	Практическое занятие 1.«Двусторонняя игра».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура	

	ОК 04 ОК 08	Тема 4.14. «Совершенствование техники владения волейбольным мячом».	Практическое занятие 1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 4.15. «Техника прямого нападающего удара».	Практическое занятие 1.«Техника прямого нападающего удара».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 4.16. «Приём контрольных нормативов».	Практическое занятие 1.«Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 4.17. «Прием контрольных нормативов».	Практическое занятие 1.«Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 4.18. «Учебная игра с применением изученных положений».	Практическое занятие 1.«Учебная игра с применением изученных положений».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 4.19. «Отработка техники владения техническими элементами в волейболе».	Практическое занятие 1.«Отработка техники владения техническими элементами в волейболе».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 4.20 .«Отработка техники владения техническими элементами в волейболе».	Практическое занятие 1.«Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура

ОК 04 ОК 08	Тема 4.21. «Двусторонняя игра».	Практическое занятие 1.«Двусторонняя игра».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Раздел 5. «Легкоатлетическая гимнастика».		
ОК 04 ОК 08	Тема 5.1. «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах».	Практическое занятие 1.«Упражнения по координации. 2.Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 5.2. «Упражнения по координации» .	Практическое занятие «Упражнения по координации».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 5.3. «Работа с собственным весом, отягощениями».	Практическое занятие 1.«Работа с собственным весом, отягощениями».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 5.4.«Круговая тренировка».	Практическое занятие 1.«Круговая тренировка. Работа на тренажерах (беговая дорожка, велосипед)».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 5.5. «Круговая тренировка. Работа на тренажерах (блочные и рычажные)».	Практическое занятие 1.«Круговая тренировка. Работа на тренажерах (блочные и рычажные)».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура

	ОК 04 ОК 08	Тема 5.6. «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах».	Практическое занятие «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК04 ОК08	Раздел 6. «Кроссовая подготовка».		
	ОК 04 ОК08	Тема 6.1. «Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции».	Практическое занятие 1.«Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. 2.Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 6.2. «Кроссовая подготовка».	Практическое занятие 1.«Кроссовая подготовка».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 6.3. «Равномерный бег 10 мин.».	Практическое занятие 1.«Равномерный бег 10 мин.».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 6.4. «Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой».	Практическое занятие 1.«Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 6.5. «Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря».	Практическое занятие 1.«Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура

ОК 04 ОК 08	Тема 6.6. «Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий».	Практическое занятие 1.«Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 6.7. «Преодоление вертикальных препятствий. Бег 12 мин.».	Практическое занятие 1.«Преодоление вертикальных препятствий. Бег 12 мин.».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 6.8. «Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий».	Практическое занятие 1.«Преодоление вертикальных препятствий. Бег 12 мин.».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Раздел 7. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)».		
ОК 04 ОК 08	Тема 7.1 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)».	Практическое занятие 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 7.2. «Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики».	Практическое занятие 1.«Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
ОК 04 ОК 08	Тема 7.3. «Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной	Практическое занятие 1.«Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура

		гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности специалиста».	гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности специалиста».	
		Тема 7.4. «Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики».	Практическое занятие 1.«Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики».	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Раздел 8. Бадминтон		
	ОК 04 ОК 08	Тема.8.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 8.2. Подачи	Практическое занятие Практическое занятие. Отработка подач	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 8.3. Нападающий удар	Практическое занятие Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура

	ОК 04 ОК 08	Тема 8.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Практическое занятие.	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Тема 8.5. Судейство соревнований по бадминтону	Практическое занятие №1 Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Практическое занятие. Игра по правилам. Практическое занятие № 2 Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура
	ОК 04 ОК 08	Раздел 9. Настольный теннис		
	ОК 04 ОК 08	Тема 9.1 Настольный теннис	Практическое занятие Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	Нормативы для зачёта по дисциплине СГ.04 Физическая культура

2. Комплект оценочных средств

1.Задания для текущего контроля успеваемости

Вопросы для устного (письменного) опроса.

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

- 1.Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией.
- 2.Значение двигательной активности для организма.
- 3.Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура»

Тема 2.2. «Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта».

1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.

Тема 2.3. «Техника безопасности на занятии лёгкой атлетикой».

1. Техника безопасности на занятии лёгкой атлетикой

Тема 3.1. «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места».

- 1.Техника ведения мяча.
2. Техника передачи мяча.
3. Техника броска мяча.

Критерии оценки ответов студента в процессе устного опроса

Оценка «отлично» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания вопросов программного материала.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе некоторые неточности.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности

в изложении программного материала, но при этом показавшему владение основными понятиями, выносимых на рассмотрение вопросов, необходимыми для дальнейшего обучения и способность применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации.

Оценки «неудовлетворительно» заслуживает студент, который не знает большей части основного содержания выносимых на рассмотрение вопросов дисциплины (темы), допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий.

Практические задания на практических занятиях

Раздел 2. «Лёгкая атлетика»

1. Бег на короткие дистанции.
2. Прыжок в длину с места.
3. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.
4. Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив.
5. Совершенствование техники бега на дистанции 60 м, контрольный норматив.
6. Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив
7. Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив
8. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив
9. Бег на длинные дистанции. Бег на 3000 м
10. Техника бега по дистанции
11. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования
12. Разучивание комплексов специальных упражнений
13. Техника бега по дистанции (беговой цикл)
14. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)
15. Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив
16. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени
17. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени
18. Прыжок в длину с разбега.
19. Метание снарядов.
20. Бег на средние дистанции

- 21.Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.
- 22.Выполнение контрольного норматива 500 метров – девушки, 1000 метров– юноши».
- 23.Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- 24.Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.
- 25.Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.
- 26.Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов».
- 27.Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега
- 28.Техника метания гранаты
- 29.Техника метания гранаты, контрольный норматив
- 30.Техника эстафетного бега
- 31.Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки.

Раздел 3. «Баскетбол»

- 32.Техника ведения мяча.
- 33.Техника передачи мяча.
- 34.Техника броска мяча.
- 35.Техника передачи и броски мяча с места.
- 36.Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе
- 37.Совершенствование техники бросков с места, штрафных бросков
- 38.Учебная игра в баскетбол
- 39.Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок
- 40.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места
- 41.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении
- 42.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок.
- 43.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу
- 44.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре
- 45.Двусторонняя игра
- 46.Совершенствование техники владения баскетбольным мячом
- 47.Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре».
- 48.Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре

Раздел 4. «Волейбол».

49. Техника перемещений, стоек, техника верхний и нижней передач двумя руками в волейболе
50. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая».
51. Прием мяча. Передача мяча
52. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.
53. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения
54. Отработка тактики игры в волейбол: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.
55. Техника подачи и приема после неё
56. Техника нижней подачи и приема после нее
57. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё
58. Двусторонняя игра
59. Техника прямого нападающего удара
60. Отработка техники прямого нападающего удара
61. Совершенствование техники владения волейбольным мячом
62. Техника прямого нападающего удара
63. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.
64. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.
65. Учебная игра с применением изученных положений
66. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе
67. Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении
68. Двусторонняя игра

Раздел 5. «Легкоатлетическая гимнастика».

69. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах
70. Упражнения по координации.
71. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка».
72. Работа с собственным весом, отягощениями
73. Круговая тренировка. Работа на тренажерах (блочные и рычажные)
74. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Раздел 6. «Кроссовая подготовка».

- 75.Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции.
- 76.Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках».
- 77.Кроссовая подготовка
- 78.Равномерный бег 10 мин.
- 79.Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой
- 80.Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря
- 81.Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий
- 82.Преодоление вертикальных препятствий. Бег 12 мин.
- 83.Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий
- 84.Преодоление вертикальных препятствий. Бег 12 мин.

Раздел 7. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)».

- 85.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
- 86.Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики
- 87.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности специалиста
- 88.Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики

Раздел 8. Бадминтон

- 89.Игровая стойка, основные удары в бадминтоне
- 90.Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.
- 91.Подачи. Отработка подач
- 92.Нападающий удар
- 93.Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш
- 94.Судейство соревнований по бадминтону
- 95.Игра по упрощённым правилам
- 96.Контроль техники подач, ударов справа, слева. Игра по правилам.
- 97.Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.

Раздел 9. Настольный теннис

- 98.Настольный теннис

99. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки.

100. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра

Критерии оценки практических заданий

Оценка «отлично» выставляется, если комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности не нарушены.

Оценка «хорошо» выставляется, если комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения упражнений выполнена неправильно с нарушением техники безопасности.

2.Задания для промежуточной аттестации

2.1. Контрольные нормативы для студентов 1 курса

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		Оцен ка «5»	Оцен ка «4»	Оцен ка «3»	Оценк а «5»	Оценк а «4»	Оцен ка «3»
1	Бег 30 м. (сек.)	4.4	5.0	5.2	4.8	5.6	6.2
2	Бег 100 м. (сек.)	14.4	15.0	15.5	16.4	17.4	18.0
3	Бег 2000м. дев. (мин.сек.)	-	-	-	11.20	12.20	12.50
4	Бег 3000 м. юн. (мин.сек)	13.00	14.00	15.30	-	-	-
5	Прыжки в длину с места. (см)	230	210	180	170	160	145
6	Прыжок в длину с разбега. (см)	460	420	360	330	310	290
7	Прыжок в высоту. (см.)	130	125	115	110	105	90
8	Метание мяча на дальность. (м.)	-	-	-	24	22	18
9	Метание гранаты. 500гр.- дев. 700 гр.- юн. (м)	- 32	- 26	- 18	18 -	16 -	12 -
10	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток. (кол. раз)	4	3	2	4	3	2
11	Бег 500 м. (мин.сек.)	1.40	1.50	2.00	2.00	2.10	2.20
12	Челночный бег 3: 10. (сек.)	7.3	8.0	8.3	8.4	9.3	9.7
13	6-ти минутный бег. (м.)	1600	1400	1100	1300	1050	900
14	Прыжки со скакалкой за 30 сек. (кол.раз)	75	70	65	75	70	65
15	Подъём туловища из положения лёжа на спине : за 30 сек. (кол.раз) за 1 мин. (кол.раз)	27 50	22 40	17 30	25 40	20 36	15 30
16	Подтягивания: - на низкой перекладине.- дев. (кол.раз) - на высокой. –юн.	- 13	- 11	- 8	12 -	10 -	8 -

17	Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками. (с м.)	1200	1100	1000	1000	600	500
18	Сгибание рук в упоре на брусьях. (кол.раз). юн.	12	9	7	-	-	-
19	Бег на лыжах 3 км.- дев.(мин. сек.)	-	-	-	19.30	20.00	22.00
	5 км.- юн. (мин. сек.)	25.20	27.20	29.30	-	-	-

Контрольные нормативы для студентов 2 курса

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
1	Бег 30 м. (сек.)	4.3	4.9	5.2	4.8	5.7	6.2
2	Бег 100 м. (сек.)	14.2	14.8	15.3	16.0	17.0	17.5
3	Бег 2000м. дев. (мин.сек.)	-	-	-	11.00	11.50	12.30
4	Бег 3000 м. юн. (мин.сек.)	12.20	13.40	15.00	-	-	-
5	Прыжки в длину с места. (см)	235	215	185	180	165	155
6	Прыжок в длину с разбега. (см)	480	440	365	340	320	300
7	Прыжок в высоту. (см.)	135	125	120	115	110	95
8	Метание мяча на дальность.(м.)	-	-	-	26	23	18
9	Метание гранаты. 500гр.-дев. 700 гр.- юн. (м)	-	-	-	20	18	15
		35	30	24	-	-	-
10	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток. (кол. раз)	5	4	3	5	4	2
11	Бег 500 м. (мин.сек.)	1.35	1.45	1.55	1.55	2.05	2.15
12	Челночный бег 3: 10. (сек.)	7.1	7.6	8.0	8.2	9.1	9.5
13	6-ти минутный бег. (м.)	1600	1400	1150	1300	1100	950
14	Прыжки со скакалкой за 30 сек. (кол.раз)	80	75	70	80	75	65

15	Подъём туловища из положения лёжа на спине: за 30 сек. (кол.раз) за 1 мин. (кол.раз)	28 50	24 45	18 35	26 40	20 34	16 28
16	Подтягивания: - на низкой перекладине.-дев. (кол.раз) - на высокой. –юн.	- 15	- 12	- 9	14 -	12 -	8 -
17	Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками. (с м.)	1250	1150	1000	1000	600	500
18	Сгибание рук в упоре на брусьях. (кол.раз). юн.	16	12	8	-	-	-
19	Бег на лыжах 3 км.-дев.(мин. сек.) 5 км.- юн. (мин. сек.)	- 23.40	- 25.40	- 28.00	18.00 -	19.30 -	22.00 -

Контрольные нормативы для студентов 3 курса

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		Оценка «5»	Оцен ка «4»	Оцен ка «3»	Оцен ка «5»	Оцен ка «4»	Оцен ка «3»
1	Бег 30 м. (сек.)	4.3	4.8	5.1	4.8	5.6	6.2
2	Бег 100 м. (сек.)	14.0	14.6	15.1	16.0	17.0	17.5
3	Бег 2000м. дев. (мин.сек.)	-	-	-	11.00	12.00	12.40
4	Бег 3000 м. юн. (мин.сек)	12.10	13.20	14.30	-	-	-
5	Прыжки в длину с места. (см)	240	220	190	180	160	150
6	Прыжок в длину с разбега. (см)	510	460	370	340	315	300
7	Прыжок в высоту. (см.)	135	130	120	115	105	95
8	Метание мяча на дальность. (м.)	-	-	-	26	23	18
9	Метание гранаты. 500гр.-дев. 700 гр.- юн. (м)	- 38	- 34	- 28	22 -	19 -	15 -
10	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток. (кол. раз)	5	4	3	5	3	2

11	Бег 500 м. (мин.сек.)	1.32	1.42	1.53	1.55	2.05	2.15
12	Челночный бег 3: 10. (сек.)	6.8	7.3	7.8	8.2	9.2	9.5
13	6-ти минутный бег. (м.)	1650	1400	1200	1250	1100	900
14	Прыжки со скакалкой за 30 сек. (кол.раз)	80	75	70	80	70	65
15	Подъём туловища из положения лёжа на спине : за 30 сек. (кол.раз) за 1 мин. (кол.раз)	28 50	25 45	19 38	25 40	20 32	15 28
16	Подтягивания: - на низкой перекладине.-дев. (кол.раз) - на высокой. –юн.	- 18	- 14	- 10	14 -	12 -	8 -
17	Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками. (с м.)	1300	1200	1000	950	550	450
18	Сгибание рук в упоре на брусьях. (кол.раз). юн.	20	14	10	-	-	-
19	Бег на лыжах 3 км.-дев.(мин. сек.) 5 км.- юн. (мин. сек.)	- 23.00	- 25.00	- 28.00	18.00 -	19.30 -	22.00 -

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если норматив не выполнен.

Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой

1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные trimestры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организмы жизнедеятельность человека.

2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
- Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.
31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. История комплекса ГТО и БГТО.
13. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта и систем физических упражнений.
14. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
15. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
16. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
17. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
18. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов,

функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.

13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе.

15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты.

16. Характеристика и воспитание физических качеств.

17. Методика формирования силы.

18. Методика формирования ловкости.

19. Развитие координационных способностей.

20. Методика формирования выносливости.

21. Методика формирования скоростных качеств.

22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.

23. Двигательная активность и физическое развитие человека.

24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

6 семестр

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.

2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.

6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных

Критерии оценки рефератов

Оценка «отлично» выставляется студенту, если содержание реферата, соответствует тематике; реферат подготовлен в соответствии с общими требованиями: имеет чёткую композицию и структуру; в содержании реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; реферат представляет собой самостоятельное исследование, в котором проведен качественный анализ собранного материала, соблюдены технические требования: корректно оформлены и в полном объёме представлен список использованных источников и ссылки на него в тексте; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной тематике; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в содержании реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; реферат представляет собой самостоятельное исследование, в котором проведен качественный анализ собранного материала; соблюдены технические требования, но есть погрешности в оформлении, например, не корректно оформлены и в не полном объёме представлены ссылки на использованные источники в тексте реферата есть единичные пунктуационные, стилистические и иные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной тематике; в целом реферат представляет собой самостоятельное исследование, однако в нем представлен недостаточно полный анализ найденного материала; реферат имеет недостаточно чёткую композицию и структуру и/или в тексте реферата, есть логические нарушения в представлении материала; есть погрешности в техническом оформлении, например, некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованные источники в тексте реферата; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в тексте.

Оценки «не удовлетворительно» заслуживает студент, если в реферате отмечены нарушения общих требований его подготовки; в содержании реферата есть логические нарушения в представлении материала; отсутствует анализ собранного материала, есть погрешности в техническом оформлении: не в полном объёме представлен список использованных источников, есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованные источники в тексте реферата; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в тексте.