

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
БОРИСОГЛЕБСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
естественнонаучных и
общеобразовательных дисциплин



С.Е. Зюзин
20.05.2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

СГ.04 Физическая культура

44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Профиль подготовки: Гуманитарный

Квалификация выпускника: учитель начальных классов, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Очная форма обучения

Семестры: 3-8

Рекомендована: научно-методическим советом Филиала,
протокол от 19.05.2025 №8

Составитель ФОС: М.Н. Петрик, ассистент кафедры естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

2025 г.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ **дисциплины СГ.04 Физическая культура**

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании, утвержденного приказом Минпросвещения России от 14.09.2023 N 686 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании", входящей в укрупненную группу специальностей 44.00.00 Образование и педагогика, и в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

ФОС разработаны на основании положений:

- Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности, промежуточной аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования в Воронежском государственном университете;
- Положение о текущей аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам Воронежского государственного университета.

1. Цели и задачи дисциплины – планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: 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
		Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. Условия аттестации: критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, теоретических знаний и выполнения тестов общефизической подготовленности.

Время аттестации:

подготовка 15 мин.;
выполнение 1 часа 15 мин.;
оформление и сдача 15 мин.;
всего 1 часа 45 мин.

3.1. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
Промежуточная аттестация 1			
1	Легкая атлетика и общефизическая подготовка	ОК 8;	Комплексы упражнений
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность	ОК 8;	Доклад, сообщение Творческое задание
Промежуточная аттестация 2			
3	Лыжи и общефизиче-	ОК 8;	Демонстрация освоенных способов двига-

	ская подготовка		тельной деятельности.
4	Легкая атлетика и общефизическая подготовка	ОК 8;	Комплексы упражнений Реферат
Промежуточная аттестация 3			
5	Легкая атлетика и общефизическая подготовка	ОК 8;	Комплексы упражнений. Доклад, сообщение
	Игровые виды спорта		
Промежуточная аттестация 4			
6	Лыжи и общефизическая подготовка	ОК 8;	Комплексы упражнений Реферат
	Игровые виды спорта		
Промежуточная аттестация 5			
7	Легкая атлетика и общефизическая подготовка	ОК 8;	Комплексы упражнений Реферат
	Игровые виды спорта	ОК 8;	
Промежуточная аттестация 6			
8	Легкая атлетика и общефизическая подготовка	ОК 8;	Комплексы упражнений Контрольная работа
	Лыжи и общефизическая подготовка		

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

Кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

Комплексы упражнений по дисциплине – СГ.04 Физическая культура

Промежуточная аттестация 1

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Бег 100 м (сек.)	Ю	15,0 и меньше	14,9 и больше
	Д	18,0 и меньше	17,9 и больше
Бег 3000 м, 2000м(мин. сек.)	Ю	15,0 и меньше	14,9 и больше
	Д	12,5 и меньше	12,4 и больше
Прыжок в длину с места(м, см)	Ю	1,90 и больше	1,89 и меньше
	Д	1,50 и больше	1,49 и меньше
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	3,80 и больше	3,79 и меньше
	Д	3,0 и больше	2,9 и меньше
Метание гранаты 700г, 500 г(м, см.)	Ю	23 и больше	22 и меньше
	Д	11 и больше	10 и меньше

Промежуточная аттестация 2

Демонстрация освоенных способов двигательной деятельности на лыжах

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах: демонстрация основ техники лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов в движении и торможений на лыжах. Попеременный двушажный ход (фазы скольжения, отталкивания). Одновременный бесшажный и одношажные ходы. Применение техники лыжных ходов на дистанции от 3 до 6 км. Основы техники конькового хода.

Критерии оценивая освоенных способов двигательной деятельности на лыжах

Оценка «Зачтено»	Оценка «Не зачтено»
Владение техникой лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов в движении и торможений на лыжах. Попеременный двушажный ход (фазы скольжения, отталкивания). Одновременный бесшажный и одношажные ходы. Применение техники лыжных ходов на дистанции от 3 до 6 км. Основы техники конькового хода.	Отсутствие техники лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов в движении и торможений на лыжах. Отсутствие техники попеременного двушажного хода (фазы скольжения, отталкивания). Отсутствие техники одновременного бесшажного и одношажного ходов. Отсутствие техники лыжных ходов на дистанции от 3 до 6 км. Отсутствие основ техники конькового хода.

Вид упражнения	Пол	Оценка
----------------	-----	--------

		зачтено	не зачтено
челночный бег с ведением баскетбольного мяча	Ю	30 сек и больше	29 сек и меньше
	Д	20 сек и больше	19 сек и меньше
кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	Ю	5 км за 26,30	Менее 5 км и более 27 мин.
	Д	3 км за 19мин	Менее 3 км и более 19 мин
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в минуту)	Ю	90 и больше	Менее 90
	Д	90 и больше	Менее 90
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз в минуту)	Ю	30 и больше	Менее 30
	Д	25 и больше	Менее 25

Промежуточная аттестация 3

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
В висте поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	4 и больше	3 и меньше
Приседание на одной ноге без опоры	Д	5/5 и больше	4/4 и меньше
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,7 и меньше	8,8 и больше
	Д	9,7 и меньше	9,8 и больше
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	3 и больше	2 и меньше
	Д	3 и больше	2 и меньше
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Ю	10 и больше	9 и меньше
	Д	10 и больше	9 и меньше

Промежуточная аттестация 4

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Прохождение дистанции на лыжах. Техника конькового хода.	Ю	8 км и больше	7 км и меньше
	Д	5 км и больше	4 км и меньше
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5 и больше	4 и меньше
	Д	4 и больше	3 и меньше
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4 и больше	3 и меньше
	Д	3 и больше	2 и меньше
Подача теннисного мяча (10 попыток)	Ю	5 и больше	4 и меньше
	Д	5 и больше	4 и меньше

Промежуточная аттестация 5

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
кросс на 3 км (бег по пе-	Ю	5 км за 26,30	Менее 5 км и бо-

ресечённой местности) (мин, с)			лее 27 мин.
	Д	3 км за 19мин	Менее 3 км и бо- лее 19 мин
Ведение б/б мяча с брос- ком в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4 и больше	3 и меньше
	Д	3 и больше	2 и меньше
Подача теннисного мяча (10 попыток)	Ю	5 и больше	4 и меньше
	Д	5 и больше	4 и меньше

Промежуточная аттестация 6

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлет.
Прохождение дистанции на лыжах. Техника конь- кового хода.	ю	8 км и больше	7 км и меньше	Менее 6 км
	д	5 км и больше	4 км и меньше	Менее 4 км
Бег 1000 м.	Ю	3.25	3.50	4.10
	Д	4	4.20	4.30
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в минуту)	Ю	110	100	90
	Д	120	100	90
Поднимание туловища из положения лежа (кол- во раз в минуту)	Ю	50	40	30
	Д	40	30	25
10 штрафных бросков	Ю	5-6	3	2
	Д	4-5	2	1

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

Кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

Комплект творческих заданий по дисциплине – СГ.04 Физическая культура

1. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений по лёгкой атлетике.
2. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных общеразвивающих упражнений.
3. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений с мячом.
4. Составление конспекта и демонстрация комплекса круговой тренировки по ОФП.
5. Составление конспекта и демонстрация комплекса по ППФП (малые формы ФК).
6. Творческое задание составление и демонстрация комплекса корригирующей гимнастики.
7. Составление и демонстрация комплекса корригирующей гимнастики.

Форма разработки конспекта профессионально-прикладной физической подготовки (9-10 упражнений)

N n/n	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
1.	И.п.- о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать
2.				

Критерии оценивая

Оценка «Зачтено»	Оценка «Не зачтено»
соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
БОРИСОГЛЕБСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)**

Кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

**Примерная тематика докладов, сообщений и презентаций по дисциплине – СГ.04
Физическая культура**

1. Физическая культура в России.
2. История международного спортивного движения (вторая половина XIX века).
3. История развития легкой атлетики.
4. Обзор Олимпийских игр.
5. Физические качества спортсменов.
6. Аутогенная тренировка.
7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
8. Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
9. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
10. Естественные методы оздоровления.
11. Аэробика – степ-аэробика
12. Методы очищения организма (Самсонов «Северная Двина»).
13. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
14. Экология и здоровье человека.
15. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.
17. Здоровьесберегающие технологии в дошкольной образовательной организации.
18. Одежда и спорт.
19. Техника безопасности на уроках физической культуры.
20. Художественная гимнастика.
21. Правила для велосипедистов.
22. Математика и спорт.
23. Футбол и смех.
24. Игры школьников на свежем воздухе.

Требования к выполнению доклада, сообщения и презентации.

Доклад, сообщение выполняется в часы, отведённые на самостоятельную работу студента. Доклад, сообщение может быть заслушан на занятии или оформлен и представлен преподавателю на бумажном носителе. Текст должен соответствовать его теме, должны быть соблюдены все требования, предъявленные к оформлению рефератов.

Текст и картинки презентации должны соответствовать теме, читаемый текст презентации.

Критерии оценки

- оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если представленная работа соответствует следующим критериям:

- 1) содержание доклада соответствует тематике и раскрывает её;
- 2) студент ориентируется в содержании доклада, аргументировано отвечает на вопросы;
- 3) содержание презентации соответствует тексту доклада;

- оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если в представленной работе

- 1) содержание не соответствует теме или не раскрывает её в достаточной степени;
- 2) студент не ориентируется в содержании доклада, не отвечает на вопросы;
- 3). содержание презентации не соответствует тексту доклада.

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
БОРИСОГЛЕБСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)**

Кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

Примерная тематика рефератов по дисциплине – СГ.04 Физическая культура

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
2. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство содержание этих понятий.
3. Функциональные системы организма, сущность саморегуляции этих систем при занятиях физкультурой.
4. Роль физкультурных занятий в учебной деятельности студента.
5. Занятия физической культурой и спортом как способ повышения устойчивости организма к различным условиям внешней среды.
6. Гиподинамия, гипоксия, гомеостаз, адаптация как особые состояния организма их зависимость от занятий физкультурой и спортом.
7. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.
8. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурой.
9. Методические основы закаливания организма.
10. Усталость, утомление, переутомление и профилактика их предупреждения средствами физической культуры и спорта.
11. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности при умственном труде.
12. Физкультура и питание во время беременности.
13. Использование естественных факторов природы для закаливания организма при беременности.
14. Наука о здоровой беременности.
15. Традиционные и не традиционные методы оздоровления.
16. Физическое развитие, физическая подготовленность и их поддержание средствами физической культуры и спорта.
17. Физические упражнения в коррекции зрительного анализатора. (Улучшение зрения по методу У. Бейтса, Г. Демирчоглыана и др. авторов).
18. Питание и контроль за массой тела при различных режимах двигательной активности.
19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
20. Использование физических упражнений для восстановления организма после болезней и травм.
21. Роль скелетной мускулатуры в жизнедеятельности организма (понятие огомкибернетике).
22. Энергозатраты при физической нагрузке, аэробный и анаэробный режим работы.
23. Основы развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.
24. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями.
25. Понятие о спортивной форме ее приобретение и сохранение.
26. Методы контроля при занятиях физическими упражнениями.

27. Влияние на работоспособность человека периодичности ритмических процессов в организме и окружающей среде.
28. Общая физическая подготовка, специальная и спортивная подготовка.
29. Форма самостоятельных занятий, мотивация выбора.
30. Использование тестов для определения физической работоспособности и состояния организма.
31. Роль подвижных игр в формировании физических качеств.

Методические рекомендации по выполнению реферата

1. Материалы для выполнения реферата берутся из рекомендуемой литературы и ЭБС. Ориентировочный объем реферата составляет 15 рукописных и 10-12 печатных страниц.
2. Если реферат набран на компьютере, то страницы текста и включенные в отчет иллюстрации, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А-4. Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - 30 мм, правое – 15 мм, верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм. Размер шрифта - 14, интервал полуторный. Страницы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляют в правом верхнем углу без точки в конце.
3. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц, однако, номер страницы на титульном листе не проставляют.
4. Оформление списка использованной литературы - согласно требованиям ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»

Описание технологии проведения задания

Реферат выполняется в часы, отведённые на самостоятельную работу студента. Реферат может быть заслушан на занятии или оформлен и представлен преподавателю на бумажном носителе.

Критерии оценки

- оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если представленная работа соответствует следующим критериям:

- 1) содержание реферата соответствует тематике и раскрывает её;
- 2) для подготовки содержания реферата автором проанализировано не менее 5 источников информации;
- 3) студент ориентируется в содержании реферата, аргументировано отвечает на вопросы по содержанию реферата, может представить его слушателям в полном или аннотированном формате;
- 4) работа выполнена грамотно;
- 5) оформление реферата соответствует требованиям;
- 6) имеет место культура цитирования представленных материалов;

- оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если в представленной работе

- 1) содержание не соответствует теме или не раскрывает её в достаточной степени;
- 2) для подготовки содержания реферата автором проанализировано менее 5 источников информации;
- 3) студент не ориентируется в содержании реферата, не отвечает на вопросы по содержанию реферата, не может представить его слушателям в полном или аннотированном формате;
- 4) работа выполнена неграмотно;
- 5) оформление реферата не соответствует требованиям;
- 6) имеет место нарушение культуры цитирования представленных материалов.

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
БОРИСОГЛЕБСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)**

Кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

Варианты заданий контрольной работы по дисциплине – СГ.04 Физическая культура

Вариант №1

Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №2

Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №3

Влияние физических упражнений на развитие гибкости, подвижности, быстроты, выносливости человека (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №4

Физические упражнения – как средство борьбы с вредными привычками (алкоголь, курение, наркотики).

Вариант №5

Влияние упражнений аэробного характера на организм человека (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №6

Оздоровительные виды гимнастики (обязательно представить комплекс упражнений).

Вариант №7

ЛФК. Лечебная физкультура (обязательно представить комплекс упражнений).

Вариант №8

Дыхательная гимнастика (обязательно представить комплекс упражнений).

Вариант №9

Корректирующая гимнастика (обязательно представить комплекс упражнений).

Вариант №10

Производственная гимнастика (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №11

Влияние закаливающих процедур в теплый период года на организм человека (обязательно представить одну из систем закаливания и комплекс 5- 6 упражнений).

Вариант №12

Закаливающие процедуры в зимнее время (обязательно представить одну из систем закаливания и комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №13

Легкая атлетика (история развития этого вида спорта с указанием места и времени появления, правила и тактические приемы игры, судейство, чемпионаты, влияние занятий этим видом спорта на организм человека, комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №14

Восточные виды единоборства – Айкидо - Дзюдо – Каратэ. Спортивный туризм (общие требования безопасности при организации и проведении туристических походов).

Вариант №15

Влияние спортивных игр на физическое развитие человека (обязательно представить одну из спортивных игр с правилами тактическими приемами).

Вариант №16

Спортивно – оздоровительные праздники (организация и проведение, обязательно предоставить сценарий праздника н/р: «День здоровья», «Веселые старты», «Папа, мама, и я – спортивная семья», «А ну-ка, парни!»)

Вариант №17

Влияние занятий физическими упражнениями во время беременности (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №18

Хоккей. История развития хоккея в России. Основные правила игры. Техника. Тактика.

Вариант №19

Влияние подвижных игр на физическое развитие ребенка (обязательно представить одну из подвижных игр с правилами соответствующую возрасту)

Вариант №20

Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой (обязательно представить способы оказания первой медицинской помощи при травме).

Вариант №21

Баскетбол. История развития баскетбола. Основные правила игры. Техника. Тактика.

Вариант №22

История развития олимпийских игр (значение летних и зимних игр). Олимпийская символика (история олимпийского огня, гимна, эмблемы).

Вариант №23

Волейбол. История развития волейбола. Основные правила игры. Техника. Тактика.

Вариант №24

Физическое развитие ребенка от ----- до ----- лет (обязательно представить комплекс общеразвивающих упражнений для данного возраста)

Вариант №25

Развитие физической культуры в ---- веке (средние века, в Древнем Риме, Спартанская школа, Рыцарские турниры, гонки на колесницах; Греция – как Родина олимпийского движения)

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Критерии оценивания контрольной работы:

Оценка	Критерии оценивания
«5» - отлично	- соответствие содержания работы теме; - тема раскрыта в полном объеме; - использовано не менее 5 источников информации; - работа оформлена грамотно и в соответствии с требованиями.
«4» - хорошо	- соответствие содержания работы теме; - тема раскрыта в достаточном объеме; - использовано не менее 3 источников информации; - работа оформлена с незначительными недочетами.
«3» - удовлетворительно	- соответствие содержания работы теме; - тема раскрыта в неполном объеме; - работа оформлена со значительными недочетами.
«2» - неудовлетворительно	- не соответствие содержания работы теме.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

Кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

**Примерная тематика докладов, сообщений и презентаций по дисциплине –
СГ.04 Физическая культура**

2. Физическая культура в России.
3. История международного спортивного движения (вторая половина XIX века).
4. История развития легкой атлетики.
5. Обзор Олимпийских игр.
6. Физические качества спортсменов.
7. Аутогенная тренировка.
8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
9. Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
10. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
11. Естественные методы оздоровления.
12. Аэробика – степ-аэробика
13. Методы очищения организма (Самсонов «Северная Двина»).
14. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
15. Экология и здоровье человека.
16. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
17. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.
25. Здоровьесберегающие технологии в дошкольной образовательной организации.
26. Одежда и спорт.
27. Техника безопасности на уроках физической культуры.
28. Художественная гимнастика.
29. Правила для велосипедистов.
30. Математика и спорт.
31. Футбол и смех.
32. Игры школьников на свежем воздухе.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

Кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

Примерная тематика рефератов по дисциплине – СГ.04 Физическая культура

2. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
3. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство содержание этих понятий.
4. Функциональные системы организма, сущность саморегуляции этих систем при занятиях физкультурой.
5. Роль физкультурных занятий в учебной деятельности студента.
6. Занятия физической культурой и спортом как способ повышения устойчивости организма к различным условиям внешней среды.
7. Гиподинамия, гипоксия, гомеостаз, адаптация как особые состояния организма их зависимость от занятий физкультурой и спортом.
8. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.
9. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурой.
10. Методические основы закаливания организма.
11. Усталость, утомление, переутомление и профилактика их предупреждения средствами физической культуры и спорта.
12. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности при умственном труде.
13. Физкультура и питание во время беременности.
14. Использование естественных факторов природы для закаливания организма при беременности.
15. Наука о здоровой беременности.
16. Традиционные и не традиционные методы оздоровления.
17. Физическое развитие, физическая подготовленность и их поддержание средствами физической культуры и спорта.
18. Физические упражнения в коррекции зрительного анализатора. (Улучшение зрения по методу У. Бейтса, Г. Демирчоглыана и др. авторов).
19. Питание и контроль за массой тела при различных режимах двигательной активности.
20. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
21. Использование физических упражнений для восстановления организма после болезней и травм.
22. Роль скелетной мускулатуры в жизнедеятельности организма (понятие огомкибернетике).
23. Энергозатраты при физической нагрузке, аэробный и анаэробный режим работы.
24. Основы развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.
25. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями.
26. Понятие о спортивной форме ее приобретение и сохранение.
27. Методы контроля при занятиях физическими упражнениями.
28. Влияние на работоспособность человека периодичности ритмических процессов в организме и окружающей среде.

- 29. Общая физическая подготовка, специальная и спортивная подготовка.
- 30. Форма самостоятельных занятий, мотивация выбора.
- 31. Использование тестов для определения физической работоспособности и состояния организма.
- 32. Роль подвижных игр в формировании физических качеств.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

Кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

Варианты заданий контрольной работы по дисциплине – СГ.04 Физическая культура

Вариант №1

Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №2

Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №3

Влияние физических упражнений на развитие гибкости, подвижности, быстроты, выносливости человека (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №4

Физические упражнения – как средство борьбы с вредными привычками (алкоголь, курение, наркотики).

Вариант №5

Влияние упражнений аэробного характера на организм человека (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №6

Оздоровительные виды гимнастики (обязательно представить комплекс упражнений).

Вариант №7

ЛФК. Лечебная физкультура (обязательно представить комплекс упражнений).

Вариант №8

Дыхательная гимнастика (обязательно представить комплекс упражнений).

Вариант №9

Корректирующая гимнастика (обязательно представить комплекс упражнений).

Вариант №10

Производственная гимнастика (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №11

Влияние закаливающих процедур в теплый период года на организм человека (обязательно представить одну из систем закаливания и комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №12

Закаливающие процедуры в зимнее время (обязательно представить одну из систем закаливания и комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №13

Легкая атлетика (история развития этого вида спорта с указанием места и времени появления, правила и тактические приемы игры, судейство, чемпионаты, влияние занятий этим видом спорта на организм человека, комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №14

Восточные виды единоборства – Айкидо - Дзюдо – Каратэ. Спортивный туризм (общие требования безопасности при организации и проведении туристических походов).

Вариант №15

Влияние спортивных игр на физическое развитие человека (обязательно представить одну из спортивных игр с правилами тактическими приемами).

Вариант №16

Спортивно – оздоровительные праздники (организация и проведение, обязательно предоставить сценарий праздника н/р: «День здоровья», «Веселые старты», «Папа, мама, и я – спортивная семья», «А ну-ка, парни!»)

Вариант №17

Влияние занятий физическими упражнениями во время беременности (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №18

Хоккей. История развития хоккея в России. Основные правила игры. Техника. Тактика.

Вариант №19

Влияние подвижных игр на физическое развитие ребенка (обязательно представить одну из подвижных игр с правилами соответствующую возрасту)

Вариант №20

Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой (обязательно представить способы оказания первой медицинской помощи при травме).

Вариант №21

Баскетбол. История развития баскетбола. Основные правила игры. Техника. Тактика.

Вариант №22

История развития олимпийских игр (значение летних и зимних игр). Олимпийская символика (история олимпийского огня, гимна, эмблемы).

Вариант №23

Волейбол. История развития волейбола. Основные правила игры. Техника. Тактика.

Вариант №24

Физическое развитие ребенка от ----- до ----- лет (обязательно представить комплекс общеразвивающих упражнений для данного возраста)

Вариант №25

Развитие физической культуры в ---- веке (средние века, в Древнем Риме, Спартанская школа, Рыцарские турниры, гонки на колесницах; Греция – как Родина олимпийского движения)