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
20.05.2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

ОУП.12 Физическая культура

44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Профиль подготовки: гуманитарный

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

Очная форма обучения

Семестры: *1-2*

Рекомендована: научно-методическим советом Филиала,
протокол от 19.05.2026 №9

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

2026 г.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
дисциплины ОУП.12 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 сентября 2023 г. 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 педагогические науки и в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины ОУП.12 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:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
- готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

метапредметных:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям.

предметных:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

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. Программа оценивания контролируемых результатов освоения учебной дисциплины:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование*	Наименование оценочного средства
1	Ведение. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Реферат
2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Реферат
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Реферат
4	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Реферат
5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Реферат
6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Реферат
7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Комплексы упражнений
8	Лыжная подготовка	Комплексы упражнений

Промежуточная аттестация 1		Комплексы упражнений Контрольная работа
9	Гимнастика	Комплексы упражнений
10	Спортивные игры (по выбору)	Комплексы упражнений
11	Виды спорта по выбору	Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 2		Комплексы упражнений Тест Контрольная работа

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

Кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

Комплексы упражнений по дисциплине – ОУП. 12 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
Бег на лыжах на 5 км, 3 км	Ю	25.50 и меньше	сошел с дистанции
	Д	19.10 и меньше	сошла с дистанции

Промежуточная аттестация 2

,

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	7 и больше	6 и меньше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	20 и больше	19 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	20 и больше	19 и меньше
	Д	6 и больше	5 и меньше
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Ю	6 и больше	5 и меньше
	Д	8 и больше	7 и меньше
Челночный бег 3Х10 сек.	Ю	8,7 и меньше	8,8 и больше
	Д	9,7 и меньше	9,8 и больше
	Д	10 и больше	9 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
Верхняя прямая подача в/б	Ю	3 и больше	2 и меньше

мяча в пределы площадки (5 попыток)	**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

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

Кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

Контрольной работы по дисциплине – ОУП.12 Физическая культура

Вариант № 1
1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2.Основы методики закаливания.
3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Вариант№2
1.Основы здорового образа жизни.
2.Методика организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями и спортом.
3.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Вариант№3
1.Социально-психологические и психофизиологические особенности студентов.
2.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры в регулировании работоспособности.
3.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

Вариант № 4
1.Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
2.Основы методики самомассажа.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Вариант № 5
1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2.Методика корректирующей гимнастики для глаз.
3.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Вариант № 6
1.Организация и методики проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении.
2.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями или тренировочной направленности.
3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Вариант№7
1.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 2.Методика проведения учебно-тренировочного занятия
3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характеристика труда.

Вариант№8.
1.Содержание практического раздела учебной программы со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

2.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
3.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

Вариант № 9

1.Профессиональная прикладная физическая подготовка студентов.
2.Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Вариант № 10

1.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
2.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Критерии оценивания контрольной работы (зачетных вопросов):

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

Кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

Тестовые задания по дисциплине – ОУП.12 Физическая культура

Вариант А

1. Физическая культура – это:
а) часть общей культуры;
б) регулярные занятия по укреплению здоровья;
в) явление общей культуры, связанное с развитием человека;
г) педагогический процесс.

2. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:
а) способствуют развитию культуры человека;
б) оптимизация психических и физиологических процессов;
в) одно из условий всестороннего развития человека;
г) совершенствование физических возможностей человека.

3. Что понимается под закаливанием:
а) процесс повышения сопротивляемости организма;
б) процесс повышения устойчивости организма к внешним воздействиям;
в) совершенствование обмена веществ и энергии;
г) совершенствование иммунных свойств организма.

4. Что называется осанкой:
а) форма позвоночника;
б) вертикальное положение тела человек;
в) привычная поза человека в вертикальном положении;
г) особенности телосложения человека.

5. Выносливость человека не зависит от:
а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
б) антрометрических данных человека;
в) выдержки и умения терпеть утомление;
г) сократительных свойств мышц.

6.ЧСС у здоровых людей составляет в среднем:
а) 40-50 уд./мин.
б) 60-80 уд./мин.
в) 100-120 уд./мин.

7. Гигиенические нормы и требования регламентируются:
а) специальными санитарными правилами;
б) распоряжением директора образовательного учреждения;
в) инструкцией учителя.

8. Международный Олимпийский комитет был создан в:
а) Олимпии;
б) Париже;
в) Люцерне;
г) Лондоне.

9.Какой город принимал в 2010- г. XX1 Олимпийские игры:
а) Осло;

б) Саппоро;
в) Ванкувер.
10. Паралимпийские игры проводятся с:
а) 1984;
б) 1988;
в) 1992.
11. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:
а)100м;
б) 200м;
в) 500м.
12. Бег по пересеченной местности обозначается как _____ (вид)

Вариант Б
1. Какая страна поставила задачу войти в XX1 век без табака:
а) Швеция;
б) Сингапур;
в) США.
2. Право проведения Олимпийских игр предоставляется:
а) городу;
б) деревне;
в) региону;
г) стране.
3. 100 летний юбилей Олимпийского движения мировое сообщество отмечало:
а) 1992;
б) 1996;
в) 1994;
г) 1998.
4. Наиболее эффективным методом воспитания общей выносливости является:
а) повторный;
б) непрерывный;
в) круговой;
г) интервальный;
5. С какой целью планируется режим дня:
а) рационального режима питания;
б) работоспособности организма;
в) организация текущих дел.
6. При возникновении легких ушибов необходимо:
а) растереть ушибленное место;
б) наложить тепло;
г) наложить лед.
7. Что является основой физической культуры:
а) физическое развитие;
б) физическое упражнение;
в) физическая подготовка;
г) физическое совершенствование.
8. Как дозируются упражнения на гибкость:
а) до появления пота;
б) снижения амплитуды движений;
в) по 20 упражнений в серии;
г) появление болевых ощущений.
9. Каково влияние алкоголя на органы пищеварения:

а) развитие гастрита, рака, язвы желудка;
б) угнетает функции поджелудочной железы;
в) туберкулез толстого кишечника.

10. Вирусное заболевание, характеризующее подавление клеточного иммунитета, развитием вторичных инфекций, которое приводит к гибели больного:

а) гепатит;
б) СПИД;
в) грипп;

11. Определяющую роль для состояния здоровья человека играет:

а) образ жизни;
б) наследственность;
в) климат.

12. Выход на площадку запасного игрока вместо игрока основного состава в волейболе означается как_____

Вариант В

1**. Под физическим развитием понимается:**

а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека;
б) процесс физической подготовки;
в) педагогический процесс по формированию осанки и развитию мышц.

2. Занятия физической культурой ориентированы на совершенствование:

а) физических и психических качеств человека;
б) техники двигательных действий;
в) природных психофизических свойств и особенностей человека.

3. Выносливость человека не зависит от:

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
б) антрометрических данных человека;
в) сократительных свойств мышц.

4. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения:

а) упражнения, способствующие увеличению силы;
б) упражнения, способствующие повышению быстроты движений;
в) повышение выносливости.

5. Какой из приведенных принципов закаливания наиболее значимый:

а) соответствие видов и режимов закаливания;
б) последовательным и постепенным замещением видов и режимов процедур;
в) регулярное чередование видов процедур.

6. С какой целью планируется режим дня:

а) рационального режима питания;
б) поддержания работоспособности;
в) четкой организации текущих дел.

7. При возникновении легких ушибов необходимо:

а) растереть ушибленное место;
б) наложить тепло;
в) наложить холод.

8. Каковы причины возникновения вредных привычек:

а) отсутствие интересов и увлечений в жизни;
б) болезни и заболевания;
в) не сформированные волевые качества.

9. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

а) легко переносятся неблагоприятные условия;

б) физическое, психологическое и нравственное благополучие;
в) устойчивость к инфекционным и вирусным заболеваниям.
10. Международный Олимпийский комитет был создан в:
а) Олимпии;
б) Париже;
в) Люцерне;
г) Лондоне.
11. Как дозируются упражнения на гибкость:
а) до появления пота;
б) до снижения амплитуды движений;
в) до болевых ощущений.
15. Предметом обучения в сфере физического воспитания являются_____

Вариант Г
1. Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был введен в:
а) 1928 г;
б) 1931;
в) 1940;
г) 1951 г.
2. Расположите в хронологической последовательности города, где проходили Олимпийские игры, начиная с XX11 Игр:
1.Атланта, 2. Афины, 3. Барселона, 4. Лос-Анджелес,
5. Москва, 6. Сеул, 7. Сидней.
3. Что понимается под тестированием физической подготовленности:
а) измерение роста и веса;
б) измерение показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
в) измерение уровня физических качеств.
4. Предметом обучения в сфере физического воспитания являются_____
5. Какие факторы преимущественно обуславливают проявление общей выносливости
а) скоростно-силовые способности;
б) личностно-психические качества;
в) факторы функциональной экономичности; г) аэробные возможности
6. Родиной гандбола является…
а) Чехословакия;
б) Швеция;
в) Дания;
г) Франция.
7. К каким Олимпийским играм была предложена Олимпийская эмблема их пяти переплетенных колец:
а) 1908;
б)1912;
в)1920.
8. Основным документом соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия, является:
а) программа;
б) график;
в) календарь.
9. Основной формой подготовки спортсменов является_____
10. Оптимальный пульсовый режим при развитии общей выносливости:
а) 110 и ниже;
б)111-130 ударов в мин;

в) 131-150;
г) 151-170.

11. Развитие олимпийского движения содействует:
а) созданию новых материальных ценностей;
б) увеличению количества людей, регулярно занимающихся физкультурой;
в) экономическому и техническому развитию государства;
г) появлению новых стадионов, увеличению выпуска спортинвентаря.

12. Техникой физических упражнений принято называть:
а) решение двигательной задачи;
б) последовательность движений и элементов;
в) выполнение упражнений с наименьшим расходом энергии;
г) ритмичность выполнения упражнений.

Вариант Д

1. I зимние Олимпийские игры состоялись в:
а) 1920г, Бельгии;
б) 1924г., Франции;
в)1926г., Германия;
г) 1928г., Швейцария.

2. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению_____

3. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометалличе-ский шар, прикрепляемый тросом к рукоятке, называется _____

4. Наиболее эффективным методом воспитания общей выносливости является:
а) повторный;
б) непрерывный;
в) круговой;
г) интервальный.

5. Впервые правила баскетбола сформулировал:
а) Джеймс Нейсмит;
б) Майкл Джордан;
в) Шакир О Нил;
г) Билл Рассел.

6. Основным специфическим средством физического воспитания является:
а) физическое качество;
б) физическое упражнение;
в) физическая нагрузка.

7. Для воспитания быстроты используются:
а) подвижные игры;
б) упражнения на быстроту реакции;
в) силовые упражнения.

8. Отличительным признаком умения является:
а) автоматизация двигательных действий;
б) стереотипность параметров действия;
в) устранение ошибок при выполнении подводящих упражнений;
г) формирование связей между двигательными центрами.

9. Какой из перечисленных видов спорта не входит в программу современного пятиборья:
а) фехтование;
б) верховая езда;
в) гимнастика;

г) стрельба.

10. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов, содержатся в спортивной_____

11. Способ спортивного плавания, возникший как разновидность брасса, называется_____

12. Определите наиболее правильный ответ на вопрос «каковы основные правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями»

а) необходимо осуществлять контроль за исправностью инвентаря, обуви;
б) контроль величины нагрузки;
в) проведение обязательной разминки;
г) соблюдение правил поведения в зале.

Тестовые работы оцениваются по пятибалльной шкале:

«2» - за менее 50 % правильно выполненных заданий,
«3» - за 50-70% правильно выполненных заданий,
«4» - за 70-85% правильно выполненных заданий,
«5» - за правильное выполнение более 85% заданий.

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 – ОУП.12 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. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.
7. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурой.
8. Методические основы закаливания организма.
9. Усталость, утомление, переутомление и профилактика их предупреждения средствами физической культуры и спорта.
10. Использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности при умственном труде.
11. Использование естественных факторов природы для закаливания организма при беременности.
12. Физическое развитие, физическая подготовленность и их поддержание средствами физической культуры и спорта.
13. Питание и контроль за массой тела при различных режимах двигательной активности.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15. Использование физических упражнений для восстановления организма после болезней и травм.
16. Роль скелетной мускулатуры в жизнедеятельности организма (понятие огомокибернетике).
17. Энергозатраты при физической нагрузке, аэробный и анаэробный режим работы.
18. Основы развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.
19. Понятие о спортивной форме ее приобретение и сохранение.
20. Методы контроля при занятиях физическими упражнениями.
21. Влияние на работоспособность человека периодичности ритмических процессов в организме и окружающей среде.
22. Общая физическая подготовка, специальная и спортивная подготовка.
23. Форма самостоятельных занятий, мотивация выбора.
24. Использование тестов для определения физической работоспособности и состояния организма.
25. 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.

Требования к выполнению задания

- 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.