

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ"

Кафедра физической культуры и спорта

**Фонд
оценочных средств по дисциплине
«Физическая культура и спорт»**

Караваево 2019

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний, умений и уровня приобретённых компетенций студентов направления подготовки 07.03.01 Архитектура, профилю «Архитектурное проектирование» по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Составители _____ /Якунин Ю.И./

_____ /Токмакова О.Н./

Заведующий кафедрой _____ / Якунин Ю.И. /

Паспорт

фонда оценочных средств

Направление подготовки: 07.03.01 Архитектура

Профиль «Архитектурное проектирование»

Дисциплина: «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				Вид	кол-во
1. Теоретический раздел					
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	10		
2	Социально–биологические основы физической культуры	УК-7	10		
2. Методико-практический раздел					
3	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	УК-7		Опрос	10
4	Методика проведения частей занятия различной направленности	УК-7		Опрос Оценка проведения части занятия	10 1
5	Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности	УК-7		Опрос	5
3. Практический раздел					
6	Общая физическая подготовка	УК-7		Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта	6
7	Легкая атлетика	УК-7			5
8	Стрельба из пневматической винтовки	УК-7			3
9	<i>Баскетбол</i>	УК-7			3
	<i>Волейбол</i>				3
10	<i>Настольный теннис</i>	УК-7			3
	<i>Фитнес</i>				3
	<i>Силовые виды спорта</i>			3	
11	4. Контрольный	УК-7		Контроль уровня	10

	раздел			общей физической подготовленности	
Всего:			10		65

1. Комплекс тестовых заданий по теоретическому разделу

Контролируемые компетенции (или их части): УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

По итогам изучения раздела студент должен

- **знать:** сущность понятий «Физическая культура личности», «Спорт», «Здоровье», «Здоровый образ жизни», а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья; влияние здоровья и работоспособности человека на его интегрированность в современное общество; методику самостоятельного использования средств физического воспитания для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности

1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Выберите один правильный вариант ответа

Социальные функции физической культуры. Верно все, кроме:

оздоровление

физическая подготовка

физическое развитие

+регуляция поведения человека

Тип социальной практики, включающий мировоззренческие и организационные основы для физического совершенствования человека и формирования здорового образа жизни, это -

теоретическая подготовка в рамках учебной деятельности

трудовая деятельность на производстве

+ физическая культура

спорт

Физическая подготовка – это:

подготовка к участию в спортивных соревнованиях

процесс становления, изменения морфологических и биологических свойств организма человека в течение жизни

идеал всесторонне физически подготовленного человека

+процесс, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков

К компонентам физической культуры не относится:

профессионально-прикладная физическая подготовка

+физическая трудовая деятельность

оздоровительно-реабилитационная физическая культура

фоновые виды физической культуры (утренняя гимнастика, прогулки и т.п.).

Что из перечисленного не является ценностями физической культуры?

спортивные сооружения, инвентарь, оборудование

+двигательные задатки, передающиеся генетически

комплексы физических упражнений, виды спорта, спортивные игры

эмоции, получаемые личностью в процессе занятий физической культурой

Основным средством физической культуры является:

наглядные пособия

+физические упражнения

спортивные сооружения, инвентарь

гигиенические факторы

Спорт – это... Верно все, кроме:

процесс, обеспечивающий необходимый уровень готовности спортсмена к достижениям в избранном виде спорта;

процесс, обеспечивающий готовность к участию в спортивных соревнованиях

процесс, направленный на выявление, сравнение и сопоставление возможностей спортсменов

+процесс, направленный на оздоровление и развитие физических способностей

Отличительными особенностями спортивной деятельности от занятий

физической культурой являются... Верно всё, кроме:

специализация преимущественно в одном виде спорта

стремление к достижению высоких результатов в соревнованиях

высокая технико-тактическая подготовленность в избранном виде спорта

+использование физических упражнений для активного отдыха

Социальные функции спорта, это... Верно всё, кроме:

соревновательно-эталонная

зрелищная и информационная

+технологическая

идеологическая и политическая

К гуманистическим функциям спорта в современном обществе относится...

Верно всё, кроме:

укрепление дружественных связей между народами

самоопределение и самоутверждение личности

+агрессивное давление на спортивное сообщество с целью продвижения личных и государственных интересов

формирование нравственного и психического здоровья общества

1.2 Социально-биологические основы физической культуры

Выберите один правильный вариант ответа

Социальной функцией физической культуры не является:

воспитание всесторонне и гармонично развитой личности

подготовка к людей труду и защите Родины

+увеличение объёма мускулатуры

сохранение и укрепление здоровья населения

Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на (выберите неверный ответ):

укрепление здоровья людей

повышение экономической стабильности страны

+образование антиобщественных группировок

укрепление коммуникативных связей – объединение людей в команды, общества и т.п

Онтогенез, это:

+ развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни
развитие организма, включающее внутриутробный, детский возраст
развитие организма, включающее средний, пожилой и старческий возраст
развитие организма, включающее юношеский и молодой возраст

Гомеостаз, это:

+совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма
приспособление организма к изменившимся условиям
ускоренный рост и развитие организма
процесс, обеспечивающий поступление в организм различных веществ

Какое из выражений является верным?

гладкая мускулатура – произвольная, а поперечно-полосатая – непроизвольная
+поперечно-полосатая мускулатура – произвольная, а гладкая – непроизвольная
поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются произвольными
поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются непроизвольными

Кости по форме и строению подразделяют на:

плоские, тазовые, трубчатые, губчатые
плоские, трубчатые, кости черепа, смешанные
+трубчатые, губчатые, плоские, смешанные
губчатые, круглые, плоские, смешанные

Какое утверждение является верным?

+эритроциты участвуют в транспорте кислорода
лейкоциты выполняют свертывающую функцию
тромбоциты транспортируют питательные вещества
тромбоциты выполняют защитную функцию

Выберите верное утверждение:

+гипокинезия – состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью
гипокинезия – физически активный образ жизни
гипокинезия – совокупность положительных морфофункциональных изменений вследствие малоподвижного образа жизни
при гипокинезии повышается функциональная активность всех органов и систем

Максимально допустимая ЧСС при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:

ЧСС = 250 - возраст (годы)
+ЧСС= 220 - возраст (годы)
ЧСС=180 - возраст (годы)
ЧСС= 300 - возраст (годы)

Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?

+снижение ЧСС в покое и при физических нагрузках
повышение ЧСС в покое и при физических нагрузках
снижение сократительной способности мышц
повышение частоты и глубины дыханий

Методика проведения тестирования по теоретическому разделу

Тестирование проводится по каждой теме.

Параметры методики	Значение параметра
Предел длительности всего тестирования	5 минут
Последовательность выбора тестовых заданий	Случайная
Предлагаемое количество тестовых заданий	5

Критерии оценки

Максимальная оценка за тест - 3 балла

3 балла – тест выполнен без ошибок

2 балла – в тесте допущена одна ошибка

1 балл – в тесте допущено 2-3 ошибки

0 баллов – в тесте допущено 4 и более ошибок

2. Методико-практический раздел

Вопросы к опросу по методико-практическому разделу

Контролируемые компетенции (или их части):

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

По итогам изучения раздела студент должен

- **знать:** роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности; методику самостоятельного использования средств физического воспитания для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;

- **уметь:** самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физической культуры для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; использовать систематические занятия физическими упражнениями, для достижения должного уровня физической подготовленности, формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять средства физического воспитания и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности специалиста при выполнении профессиональных видов работ;

- **владеть:** навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

2.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции

1. Дайте определение усталости

2. Дайте определение понятия «физическое утомление»
3. Субъективные и объективные критерии оценки работоспособности, утомления.
4. Какие существуют проявления работоспособности человека?
5. Какая существует взаимосвязь между физической и умственной работоспособностью человека и почему?
6. Перечислите факторы, влияющие на работоспособность человека.
7. Дайте характеристику большой степени утомления при выполнении физических упражнений
8. Приведите примеры мероприятий для ускорения восстановления функциональных возможностей организма после длительной напряженной работы
9. Дайте определение хронического утомления
10. Приведите признаки нормального восстановления после тренировки

2.2 Методика проведения частей занятия различной направленности

1. Назовите примерную продолжительность подготовительной, основной и заключительной частей занятия кондиционной направленности
2. В какой последовательности обычно проводятся упражнения в подготовительной части занятия?
3. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия
4. Какое количество повторений каждого разминочного упражнения является оптимальным?
5. Какие упражнения могут быть включены в основную часть занятия, направленного на развитие общей выносливости?
6. Какие средства и методы развития общей выносливости используются в самостоятельных занятиях?
7. Какие упражнения могут быть включены в основную часть занятия, направленного на развитие силовой выносливости?
8. Какие средства и методы развития общей выносливости используются в самостоятельных занятиях?
9. Какие задачи решаются в заключительной части занятия?
10. Какие упражнения могут быть включены в заключительную часть занятия?

2.3 Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности

1. Назовите длину стандартной беговой дорожки на стадионе
2. Какие существуют спринтерские дистанции в легкой атлетике?
3. Правила проведения контрольных испытаний по силовой гимнастике
4. Какие проводятся контрольные испытания (тесты) для оценки уровня развития быстроты, гибкости, выносливости, силовых возможностей?
5. На каких дистанциях проводятся контрольные испытания по лыжной подготовке?

Критерии оценки при проведении опроса

13-15 баллов – выставляется студенту, который правильно и логически стройно излагает учебный материал, приводит точные формулировки определений; продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, знание методики использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях и методов самоконтроля физического и морфофункционального состояния организма.

10-12 баллов – выставляется студенту, который по существу отвечает на поставленные вопросы, с небольшими погрешностями приводит формулировки определений, в ответе допускает небольшие пробелы, не искажающие его содержания; продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, имеет представление о методике использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях, знает методы самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

7-9 баллов – выставляется студенту, который не совсем твердо владеет материалом, при ответах допускает малосущественные погрешности, искажения логической последовательности.

Ниже **7 баллов** оценка не выставляется.

Критерии оценки при самостоятельном проведении части занятия

5 баллов выставляется студенту, который:

- 1) методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё не комплекс из 12-15 упражнений
- 2) уверенно владеет спортивной терминологией
- 3) при проведении упражнений использует «зеркальный показ»
- 4) соблюдает правильную последовательность при выполнении физических упражнений
- 5) даёт достаточную дозировку физических упражнений
- 6) владеет «командным» голосом

4 балла выставляется студенту, который:

- 1) методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё комплекс из 12-15 упражнений
- 2) допускает незначительные ошибки в спортивной терминологии
- 3) при проведении использует «зеркальный показ»
- 4) незначительно нарушил последовательность при выполнении физических упражнений
- 5) даёт достаточную дозировку физических упражнений
- 6) владеет «командным голосом»

3 балла выставляется студенту, который:

- 1) допускает ошибки при проведении комплекса упражнений
- 2) допускает серьёзные ошибки в спортивной терминологии
- 3) нарушает правило «зеркального показа»
- 4) незначительно нарушил последовательность при проведении физических упражнений

5) даёт достаточную дозировку физических упражнений

6) владеет «командным голосом».

2 балла выставляется студенту, который:

1) допустил грубые ошибки при составлении комплекса упражнений, или использовал недостаточное количество упражнений

2) допускает серьёзные ошибки в спортивной терминологии

3) нарушает правило «зеркального показа»

4) нарушает последовательность при выполнении физических упражнений

5) даёт недостаточную дозировку физических упражнений

6) не владеет «командным голосом».

Ниже **2 баллов** оценка не выставляется

3. Практический раздел

Контролируемые компетенции (или их части): УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В ходе изучения данного раздела студент должен продемонстрировать, что он **умет:** использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для достижения должного уровня физической подготовленности, формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять средства отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности специалиста при выполнении профессиональных видов работ;

владеет: навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Контрольные задания для оценки техники видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Элементы техники
1	Общая физическая подготовка	Техника подтягивания на высокой (низкой) перекладине Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа Техника прыжка в длину с места Техника поднимания туловища из положения лёжа на спине Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние и длинные дистанции
2	Легкая атлетика	Техника беговых и прыжковых упражнений Техника высокого старта Техника низкого старта, финиширование.
3	Баскетбол	Техника ловли и передачи мяча одной, двумя руками Техника ведения мяча правой, левой рукой Остановка после ведения мяча, повороты на месте Техника броска мяча в корзину после ведения Техника штрафного броска Технические действия в защите и в нападении
4	Волейбол	Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками Верхняя прямая подача Прием мяча после подачи Атакующий удар Блокирование Технические действия в защите и в нападении
5	Футбол	Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы

		Выполнение свободного удара Выполнение штрафного удара Технические действия в защите и в нападении
6	Фитнес	Техника базовых шагов Техника упражнений в партере Степ-аэробика Пилатес Комплексы упражнений со спортивными снарядами Стрейчинг
7	Силовые виды спорта	Комплексы силовой гимнастики для различных мышечных групп Техника классических (соревновательных) упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге,
8	Настольный теннис	Игровые стойки, перемещения, способы хвата ракетки Подача, приём подач «Подрезка» справа, слева Игра «откидной» ракеткой Техника игры в атаке и в защите
9	Стрельба из пневматической винтовки	Изготовка сидя, стоя; прицеливание, задержка дыхания, нажатие спускового крючка Стрельба на «кучность»

Критерии оценки техники выполнения элементов вида спорта

3 балла – технический элемент выполняется без ошибок, техника стабильна

2 балла – технический элемент выполняется без ошибок, но техника нестабильна (появляются незначительные технические ошибки при неоднократном выполнении технического элемента)

1 балл – технический элемент выполняется с незначительными ошибками

0 баллов – технический элемент не выполняется или выполняется с существенными ошибками

3 Контрольный раздел

Контроль уровня общей физической подготовленности: виды контрольных испытаний и нормативы

Контролируемые компетенции (или их части):

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В ходе контрольного раздела студент должен продемонстрировать, что он **владеет:** навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3.1 Виды контрольных испытаний и нормативы для студентов основного отделения

№ п/п	Виды контрольных испытаний	МУЖЧИНЫ				
		1балл	2балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Обязательные испытания						
1	Бег на 100 м (с)	15,3	14,7	14,4	14,1	13,1
	Бег 60 м (с)	10,2	9,4	9,0	8,6	7,9
	Бег 30 м (с)	5,4	5,1	4,8	4,6	4,3
2	Бег на 3000 м (мин, с)	17.00	15.20	14.30	13.40	12.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	8	10	12	15
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	10	17	21	25	43
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	24	28	32	44
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	-3	+3	+6	+8	+13
Контрольные испытания по выбору						
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	205	210	225	240
6	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,3	8,0	7,7	7,1
7	*Бег на 1000 м (мин,с)	4.35	4.05	3.50	3.35	3.20
8	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	32.00	28.30	27.00	25.30	22.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	30.00	27.00	26.00	25.00	22.00
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м, 5 выстрелов (очки)	5	10	15	20	25
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	29	33	37	48
Количество видов испытаний в возрастной группе		10				
Количество видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения зачёта		9				

№ п/п	Виды контрольных испытаний	ЖЕНЩИНЫ				
		1балл	2балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Обязательные испытания						
1	Бег на 100 м (с)	19,1	18,3	17,8	17,4	16,4
	Бег 60 м (с)	11,9	11,4	10,9	10,5	9,6
	Бег 30 м (с)	6,5	6,1	5,9	5,7	5,1
2	Бег на 2000 м (мин, с)	14.40	13.50	13.10	12.30	10.50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	7	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	6	10	12	17
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	0	+5	+8	+11	+16
Контрольные испытания по выбору						
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	141	160	170	180	195
6	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,2	9,0	8,8	8,2
7	*Бег на 500 м (мин,с)	2.24	2.10	2.02	1.55	1.48
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	25.30	22.30	21.00	19.40	18.10
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	24.00	20.15	19.15	18.30	17.30
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м, 5 выстрелов (очки)	5	10	15	20	25
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	25	32	35	43
Количество видов испытаний в возрастной группе		10				
Количество видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения зачёта		9				

3.2 Виды контрольных испытаний и нормативы для студентов специального отделения

№ п/п	Виды контрольных испытаний	женщины			мужчины		
		Оценка					
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
Обязательные контрольные испытания							
1	Бег на выносливость	1000 м без учёта времени			2000 м без учёта времени		
2	Ускоренная ходьба 3 км (мин. с)	32.00	30.00	28.00	28.00	27.00	26.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (количество раз за 30 сек)	12	16	18	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	-	-	-	22	24	26
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	8	11	16	6	9	13
Контрольные испытания по выбору							
1	Кросс по пересеченной местности	2 км без учёта времени			3 км без учёта времени		
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	160	190	205	220
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (количество раз за 30 сек.)	14	18	20	20	22	24
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	6	10	12	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	5	7	9
5	Из виса на гимнастической стенке поднимание согнутых ног (кол-во раз)	6	10	12	-	-	-
	Из виса на высокой перекладине поднимание ног до точки хвата (кол-во раз)	-	-	-	4	6	8
6	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Общее количество видов испытаний (тестов)		10			10		
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения зачёта		7			7		

Ниже 3 баллов оценка не выставляется

Порядок контроля освоения дисциплины для студентов, освобожденных от практических занятий

Студенты с ограниченными физическими возможностями, освобожденные от практических занятий по физической культуре, выполняют те разделы программы, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце семестра студенты, освобожденные от практических занятий, представляют рефераты по темам, связанным с лечебной физической культурой, доступными видами двигательной активности; организацией самостоятельных занятий оздоровительной направленности с учётом имеющихся ограничений к выполнению физических упражнений; с различными средствами и методами оздоровления организма, повышения физической работоспособности, иммунитета, улучшения эмоционального состояния и развития морально-волевых качеств.

Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий

1-й семестр

Лечебная физкультура при заболевании, в связи с которым освободили от практических занятий.

Критерии оценки реферата

41-50 баллов – выставляется студенту, если раскрыто содержание темы, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, определено личное отношение к рассматриваемой теме и отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, знание методики использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях и методов самоконтроля физического и морфофункционального состояния организма.

31-40 баллов – выставляется студенту, если тема в основном раскрыта, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, знание методики использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях и методов самоконтроля физического и морфофункционального состояния организма, но при ответах на вопросы допустил несущественные ошибки.

21-30 баллов – выставляется студенту, если тема раскрыта не полностью, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, не отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент не продемонстрировал твердое владение материалом, при ответах допускает ошибки, искажения логической последовательности.

Ниже **21 балла** оценка не выставляется.

Дополнительные контрольные испытания

Для студентов, не выполнивших зачётные требования и набравших менее 50 баллов по итогам семестра (в соответствии с Положением «О модульно-рейтинговой системе» и рейтинг-планом дисциплины), дополнительные контрольные испытания формируются из числа оценочных средств по разделам, которые не освоены студентом.