Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пархомов Евгений Федорович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 22.09.2026 09:42:14
Уникальный программный ключ:
a33b858de26e7678799aaa886d45c8de01e1069d

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Белгородский государственный аграрный университет им. В.Я. Горина»

Кафедра физическая культура

УТВЕРЖДЕН
на заседании спортивнооздоровительного центра
«_22_» ___04___ 2026 г., протокол № _9_
РуководительСОЦ
Кальной И. В.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

36.02.03 Зоотехния

квалификация - зоотехник

п. Майский, 2026

Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	**Раздел 1.** **Легкая атлетика** Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции. Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега. Тема 1.4. Техника эстафетного бега.	**ОК-2** - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. **ОК-3**- Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. **ОК-6**-Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Бег 30 м; 100 м; 2000 м; 3000 м. Спец. физическая подготовка: тест Купера; Прыжок в длину с разбега; Подтягивание на перекладине; Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.
2	**Раздел 2.** **Гимнастика** Тема 2.1 Строевые упражнения. Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения. Тема 2.3 Техника акробатических упражнений.		Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой; Наклон вперед стоя на скамейке (измеряется расстояние от края скамейки до кончиков пальцев); Упор присев – упор лежа.
3	**Раздел 3.** **Спортивные игры: волейбол** Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		Передача мяча сверху двумя руками; Передача мяча снизу двумя руками; Подача мяча; Специальная физическая подготовка: прыжок вверх толчком двух ног с места.

	Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча. Тема 3.4. Двусторонняя игра. **баскетбол** Тема 3.5 Техника ведения и передачи мяча. Тема 3.6 Комбинационные действия. Тема 3.7 Штрафные броски, броски с места и после ведения. Двусторонняя игра.		Штрафные броски из десяти; Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске, в ведении; Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. Расстояние 2,5 м; Специальная физ. подг.: челночный бег.
4	**Раздел 4.** **Футбол (для юношей)** Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча. Тема 4.2 Техника остановки и обводки мяча. Тема 4.3 Техника удара. Тема 4.4 Двухсторонняя игра.		Бег 60 м; Челночный бег 4×30 м; Удары по воротам с 11 м, кол-во попаданий.
5	**Раздел 5.** **Настольный теннис** Тема 5.1 Обучение техники, перемещения, подачи. Тема 5.2 Обучения тактическим действиям.		Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом»); Выполнить «срезку» мяча справа, слева; Выполнить нападающий удар («накат» справа, слева); Двусторонняя игра на счет; Спец. физ. подг.: челночный бег.

6	**Раздел 6. Общая физическая подготовка и виды спорта по выбору** Тема 6.1. Общая физическая подготовка. Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.		*Скорость* – бег на 30м; *Выносливость* 6 – минутный, м бег; *Силовая подготовленность* – Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки).

Перечень оценочных средств
Легкая атлетика

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде									
1	2	3	4									
1	Бег 100 м, с	- **знать** способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - **уметь** выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - **владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Юноши					Девушки				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 30 м, сек		4,3	5,0-4,7	5,2	5,8	6,2	4,8	5,9-5,3	6,1	6,5	7,0
3	Бег 2000 м, мин							10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин		12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготовка: тест Купера, км (группа 1)		<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см		530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)		-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

Устный опрос

1. История развития легкой атлетики.
2. Краткая характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
3. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции марафона, эстафетный бег.
4. Основные средства и методы тренировки в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
5. Средства и методы общефизической подготовки (ОФП) и специальные упражнения по легкой атлетике.
6. Психофизиологическая характеристика воздействия легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метания).
7. Контроль и самоконтроль. Гигиеническое обеспечение занятий по легкой атлетике.
8. Методика организации самостоятельных занятий студента. Этапы оздоровительного бега.
9. Виды соревнований по легкой атлетике. Организация судейства по видам (бег, прыжки, метание).

Гимнастика

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде				
1	2	3	4				
1	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой, количество раз	- **знать** способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - **уметь** выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - **владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			60-51	50-41	40-31	30-21	20
2	Наклон вперед стоя на скамейке (измеряется расстояние от края скамейки до кончиков пальцев), см		кисть на 20 см ниже скамьи	кисть ниже края скамьи	0,5 см кисти ниже края скамьи	кисть на уровне скамьи	5 см выше уровня скамьи
3	Упор присев – упор лежа 20 раз, с		46-48	49-50	51-52	53-56	57

Устный опрос

1.Исторические предпосылки возникновения и развития гимнастики.
2. Воздействие гимнастики на физическое развитие, психические качества, свойства личности.
3. Взаимосвязь музыкального сопровождения и физических упражнений на занятиях гимнастикой.
4. Задачи гимнастики.
5. Классификация основных упражнений по гимнастике.
6. Основные средства гимнастики (перечислить).
7. Форма и структура занятий по гимнастике.

Волейбол

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде									
1	2	3	4									
1	Передача мяча сверху двумя руками, количество раз	- **знать** способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - **уметь** выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - **владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	мужчины					женщины				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			30	25-29	20-24	17-19	15-16	20	18-19	15-17	12-14	10-11
2	Передача мяча снизу двумя руками, количество раз		20	15-19	13-14	11-12	10	15	13-14	11-12	7-10	5-6
3	Подача мяча, количество раз		10	8-9	7	6	5	5	4	3	2	1
4	Специальная физическая подготовка: прыжок вверх толчком двух ног с места, см		65	60-64	50-59	45-49	40-44	50	46-49	43-45	40-42	35-39

Устный опрос

1. История возникновения и развития волейбола.
2. Воздействие волейбола на физическое развитие, психические качества и свойства личности.
3. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол (размеры площадки и разметка, высота и размеры сетки, вес и размеры мяча).
4. Основные технические действия в волейболе (подача, передача, прием мяча, нападающий удар, блок).
5. Основные пункты правил игры в волейбол (количество партий, счет в партиях, результат игры, количество передач (касаний) на площадке, замена игроков).
6. Организация и проведение соревнований (система проведения, положение, судейская коллегия-бригада).
7. Пляжный волейбол его характерные особенности.

Баскетбол

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде									
1	2	3	4									
1	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	- **знать** способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - **уметь** выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - **владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Юноши					Девушки				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			Проценты									
			100-80	80-60	60-50	50-40	40-30	100-80	80-60	60-50	50-40	40-30
			7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
2	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске в ведении		0 0	1 0	2 0	2 1	2 2					
3	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. Расстояние 2,5 м, количество попаданий за 30 с		18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7
4	Специальная физическая подготовка: челночный бег, с		25	25,1-25,9	26-26,4	26,5-26,9	27,0-27,9	32,0-32,4	32,5-32,9	33,0-33,4	33,5-33,9	34,0-34,9

Устный опрос

1. История развития баскетбола.
2. Воздействие игры в баскетбол на физическое развитие и психические качества.
3. Оборудование, инвентарь для баскетбола (размеры площадки и ее разметка, высота кольца, размер и вес мяча).
4. Основные положения баскетбола (начало игры, спорный мяч, вбрасывание, штрафной бросок, технический бросок).
5. Основные правила игры в баскетбол (время игры, пробежка, зона, трехсекундная зона, оценка бросков, замена игроков, фол, время нападения, результат игры).
6. Организация и проведение соревнований по баскетболу (положение о соревнованиях, судейская коллегия, системы проведения и т.д.).
7. Стритбол – его особенности и характеристика.

Футбол

<table>
<tr><td>№</td><td>Наименование оценочного средства</td><td>Краткая характеристика оценочного средства</td><td colspan="5">Представление оценочного средства в фонде</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td colspan="5">4</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1</td><td rowspan="2">Бег 60 м, с</td><td rowspan="3">- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</td><td>«5»</td><td>«4»</td><td>«3»</td><td>«2»</td><td>«1»</td></tr>
<tr><td>8,8</td><td>8,9-9,0</td><td>9,1-9,2</td><td>9,3-9,4</td><td>9,5-9,6</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Челночный бег 4×30 м, с</td><td>17,0</td><td>17,1-18,5</td><td>18,6-20,0</td><td>20,1-20,5</td><td>20,6-21,0</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Удары по воротам с 11 м, количество попаданий</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr>
</table>

Устный опрос

1. История развития футбола (мини-футбола).
2. Воздействие игры в футбол (мини-футбол) на физическое развитие, психические качества.
3. Оборудование и инвентарь для игры в футбол.
4. Основные технические действия в футболе (введения, удары, остановки, обводки)
5. Организация и проведение соревнований.

Настольный теннис

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде									
1	2	3	4									
1	Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом»)	- **знать** способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - **уметь** выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - **владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Юноши					Девушки				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2	Выполнить «срезку» мяча справа, слева		7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
3	Выполнить нападающий удар «накат» справа, слева		7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
4	Двусторонняя игра на счет		Знать правила счета									
5	Специальная физическая подготовка: челночный бег, с		25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0

Устный опрос

1. История возникновения и развития настольного тенниса.
2. Воздействие настольного тенниса на физическое развитие, психические качества и свойства личности.
3. Оборудование и инвентарь для настольного тенниса (размеры стола, высота и размеры сетки, вес и размеры мяча).
4. Основные технические действия в настольном теннисе (подача, подрезки «накаты» «топ-спины», попадающие удары, парные игры).
5. Основные правила игры в настольный теннис (количество партий, счет в партиях, результат игры, замена игроков, переход подач).
6. Организация и проведение соревнований (система проведения, положение, судейская коллегия-бригада).

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Возраст, лет	Представление оценочного средства в фонде					
					Юноши			Девушки		
					5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	- **знать** способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - **уметь** выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
				17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Кординаци-онные	Челночный бег 3×10 м, с		16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
				17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см		16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
				17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м		16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
				17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см		16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
				17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой		16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже

		перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	- **владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде		
1.	Бег 3000 м (мин, с)	- **знать** способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - **уметь** выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - **владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	**5**	**4**	**3**
			12,00	13,40	14,30
2.	Бег 100 м		13,1	14,1	14,4
3.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)		10	8	5
4.	Прыжок в длину с места (см)		240	225	210
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)		48	37	33
6.	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)		15	12	10
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)		44	32	28
8.	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)		7,1	7,7	8,0
9.	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)		до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде		
			5	**4**	**3**
1.	Бег 2000 м (мин, с)	- **знать** способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - **уметь** выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - **владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	10,50	12,30	13,10
2.	Бег 100 м		16,4	17,4	17,8
3.	Прыжки в длину с места (см)		195	180	170
4.	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на		8	6	4
5.	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество		18	12	10
6.	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)		8,2	8,8	9,0
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		17	12	10
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во		43	35	32
9.	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)		до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Критерии оценивания собеседования (устный опрос):

От 80 до 100 баллов и/или «отлично»: ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;

От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»: твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»: обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»: отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

Перечень тем рефератов
для студентов специального отделения и
временно освобождённых от практических занятий
по физической культуре.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Место физической культуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
7. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
8. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
9. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
10. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
11. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
14.Свободные темы по выбору студентов (по согласованию с преподавателем учебной группы).

Методические рекомендации для написания рефератов

Требования к выполнению реферата

Реферат является научной работой, поскольку содержит в себе элементы научного исследования, а потому к нему предъявляются требования, как к научной работе. Правила оформления научных работ являются общими для всех отраслей знаний и регламентируются государственными стандартами, в частности ГОСТ 7.32 - 2001.

При оформлении реферата необходимо соблюдать правила цитирования, правильное оформление ссылок, библиографического списка, правила сокращения.

Работа (эссе или реферат) считается списанной, если в ней присутствуют цитаты длинной в одно предложение без кавычек или пересказ чужих мыслей без указания ссылки на источник в тексте.

Немаловажным моментом является защита выполненной работы. Ваш текст должен быть продуманным, понятным для слушателей, желательно сопровождение текста презентацией.

Общий объем реферата не должен превышать 15-20 страниц для печатного варианта. При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.). Поля границы: левое - 3 см, правое – 1,5 см, нижнее 2 см, верхнее - 2 см. Текст печатается через 1-1,5 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе MicrosoftWord, рекомендуется использовать шрифты: TimesNewRoman или ArialCyr, размер шрифта - 14 пт. При работе с другими текстовыми редакторами шрифт выбирается самостоятельно, исходя из требований - 60 строк на лист (через 1-1,5 интервала).

Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала. После заголовка, располагаемого посредине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Номера страниц ставятся вверху или внизу в середине листа. Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется.

Этапы работы над рефератом

1) Формулирование темы (тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10-и).
2) Составление библиографии.
3) Обработка и систематизация информации.
4) Разработка плана реферата.
5) Написание реферата.
6) Публичное выступление с результатами исследования.

Структура и правила оформления реферата
Структура

- Титульный лист.
- Оглавление (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
- Введение.
- Основная часть.
- Заключение.
- Список литературы.

Введение

Введение – своеобразная презентация работы. Раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы. Здесь дается краткая характеристика исследуемой темы, обосновывается ее

актуальность и личная заинтересованность автора в ее исследовании, отмечается практическая ценность ее содержания. В разделе указываются конкретные задачи, которые предстоит решить в соответствии с поставленной целью.

Основная часть

В данном разделе должна быть раскрыта тема реферата. Здесь необходимо полностью изложить накопленный и проанализированный материал, суть проблемы, точки зрения других исследователей и собственное мнение по данной проблеме. Каждая часть данного раздела должна описывать определенную задачу и приводить к соответствующим выводам.

Заключение

В данном разделе подводятся итоги всей работы, делаются выводы, содержащие четкие и проанализированные ответы на поставленные цели. Здесь же указываются итоговые выводы и обобщения по всей теме, отмечается то новое, что получено в результате проделанной работы. Заключение по объему не должно превышать введение.

Список литературы

Текст должен содержать ссылки на цитируемые источники, которые все приводятся в данном разделе. В списке литературы обязательно указывать источник, из которого была взята статья.

Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Если использовались отдельные страницы из книги, то указываются именно они. Иностранные источники (материалы, изданные на иностранном языке) перечисляются в конце всего списка.

Приложение

Приложение к реферату позволяет повысить уровень работы, более полно раскрыть тему. В состав приложений могут входить: копии документов (с указанием «ксерокопировано с…» или «перерисовано с…»), графики, таблицы, фотографии и т.д. Приложения могут располагаться в тексте основной части реферата или в конце всей работы. Приложение должно иметь название или пояснительную подпись и вид прилагаемой информации – схема, список, таблица и т.д. Сообщается и источник, откуда взяты материалы, послужившие основой для составления приложения (литературный источник обязательно вносится в список использованной литературы).

Каждое приложение начинается с нового листа, нумеруется, чтобы на него можно было сослаться в тексте с использованием круглых скобок например: (см. приложение 5). Страницы, на которых даны приложения, продолжают общую нумерацию текста, но в общий объем реферата не включаются.

Критерии оценки реферата

От 80 до 100 баллов и/или «отлично»: глубокое и хорошо аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; широкое и правильное использование относящейся к теме литературы и примененных аналитических методов; содержание исследования и ход защиты указывают на наличие навыков работы студента в данной области; оформление работы хорошее с наличием расширенной библиографии; защита реферата (выступление с докладом) показала высокий уровень профессиональной подготовленности студента;

От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»: аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; использование ограниченного, но достаточного для проведения исследования количества источников; работа основана на среднем по глубине анализе изучаемой проблемы и при этом сделано незначительное число обобщений; содержание исследования и ход защиты (выступление с докладом) указывают на наличие практических навыков работы студента в данной области; реферат (доклад) хорошо оформлен с наличием необходимой библиографии; ход защиты реферата (выступления с докладом) показал достаточную научную и профессиональную подготовку студента;

От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»: достаточное обоснование выбранной темы, но отсутствует глубокое понимание рассматриваемой проблемы; в библиографии преобладают ссылки на стандартные литературные источники; труды, необходимые для всестороннего изучения проблемы, использованы в ограниченном объеме; заметна нехватка компетентности студента в данной области знаний; оформление реферата (доклада) содержит небрежности; защита реферата (выступление с докладом) показала удовлетворительную профессиональную подготовку студента;

От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»: тема реферата (доклада) представлена в общем виде; ограниченное число использованных литературных источников; шаблонное изложение материала; суждения по исследуемой проблеме не всегда компетентны; неточности и неверные выводы по рассматриваемой литературе; оформление реферата (доклада) с элементами заметных отступлений от общих требований; во время защиты (выступления с докладом) студентом проявлена ограниченная профессиональная эрудиция.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег на 100 м;
  - тест Купера - 12-минутное передвижение.

Виды и формы отработки пропущенных занятий

По дисциплине «Физическая культура и спорт» отработки пропущенных занятий осуществляются в следующих формах: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия; подготовка доклада по методико-практическому разделу программы с презентацией; написание реферата для студентов специальной медицинской группы.