



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332126F20AC455A1AC0A6900C67

Владелец: Кулешин Максим Георгиевич

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@sspi.ru

Организация: ГБОУ ВО СГПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ИСТОРИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Критерии оценивания знаний, умений и шкалы оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	<b>студент должен:</b> продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с рекомендованной литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу
«хорошо»	<b>студент должен:</b> продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать <i>знание</i> основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать <i>умение</i> ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; <i>уметь</i> сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
«удовлетворительно»	<b>студент должен:</b> продемонстрировать общее <i>знание</i> изучаемого материала; <i>знать</i> основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; <i>уметь</i> строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее <i>владение</i> понятийным аппаратом дисциплины
«неудовлетворительно»	<b>ставится в случае:</b> незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

**Паспорт фонда оценочных материалов по дисциплине «Физическая культура»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	<p><b>Легкая атлетика:</b> Бег 100м, прыжки в длину с разбега, бег 500м;                      ВК Тестирование: Бег 30м, прыжки в длину с места, челночный бег 3*10м                      Силовые упражнения: поднимание туловища, из положения лежа (1мин.), подтягивание в висе лежа, прыжки со скакалкой (1мин.)</p>	Контрольные нормативы, тестирование
2.	<p><b>Гимнастика:</b> Акробатика                      Равновесие на правой (левой) ноге, руки в сторону, приставляя ногу, принять упор присев, кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в сед с прямыми ногами, руки в стороны, наклон вперед коснуться носков, перекат назад в стойку на лопатках (держать).                      Группируясь, перекат вперед в упор присев, прыжок с поворотом на 180, шаг левой в сторону, руки вверх, мост, правую ногу полусогнутую вверх (держать). Приставляя ногу левую, выпрямить ноги, руки вверх, поворот на 180, прогнуться, толчком двух ног упор присев. Прыжок вверх прогибаясь.                      ОФП: тестирование - поднимание туловища, из положения, лежа (1мин.), поднимание ног в висе, подтягивание, в висе лежа, прыжки со скакалкой (1мин.), гибкость (наклон вперед из положения, стоя на скамейке).</p>	Контрольные нормативы, тестирование
3	<p>Волейбол: Передачи верхние и прием - 25, 20, 15.                      Передачи нижние и прием - 25, 20, 15.                      Поддача: Нижняя прямая - 5, 3, 2.                      Передачи и прием сверху и снизу: 25, 20,15.</p>	Контрольные нормативы, тестирование
4	<p>Баскетбол: 10 передач от плеча левой, правой рукой о стену (S-2м, h-150см, dкруга-30см).                      Ведение, 2 шага, бросок в кольцо (2 попадания, 1, 0).                      Броски в кольцо с линии штрафного броска (4, 3,2)</p>	Контрольные нормативы, тестирование

5.	<b>Футбол-</b> перемещения футболиста. - Удары по воротам различными способами - Передача мяча различными способами - Техники ведения мяча - Выполнение штрафного удара - Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. - Взаимодействие игроков на площадке - Учебная игра	Контрольные тестирование нормативы,
6	<b>Гандбол-</b> перемещения гандболиста. - Броски по воротам различными способами - Передача мяча различными способами - Техники ведения мяча - Выполнение штрафного броска - Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. - Взаимодействие игроков на площадке - Учебная игра	Контрольные тестирование нормативы,

### Комплект заданий контрольных нормативов

по дисциплине БД.03 «Физическая культура»

#### Раздел 1. Легкая атлетика

##### Вариант 1

Тестирование: Бег 30м, челночный бег 3\*10м. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Подтягивание в висе лежа (д.). Подтягивание в висе (юн.). Поднимание туловища из положения лежа. Бег на короткие дистанции 30м. Кросс 500м, 1000м. Прыжки в длину с места. Метание гранаты с разбега.

##### Вариант 2

Бег 100м. Прыжки в длину с разбега. Кросс 2000м(для девочек), 3000м(для мальчиков). Прыжки в высоту с бокового разбега.

#### Раздел 2. Гимнастика

##### Вариант 1

*Акробатика:* Равновесие. Кувырки вперед в упор присев, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, опустить прямые ноги, лечь, мост из положения лежа, лечь, поворот кругом в упор лежа, толчком двух ног упор присев, прыжок вверх, прогибаясь.

*Опорный прыжок:* вскок в упор присев, соскок в глубину.

##### Вариант 2

*Акробатика:* Равновесие, кувырок вперед, кувырок вперед в сед, перекат назад в стойку на лопатках, полу-шпагат, упор присев, прыжок вверх, прогибаясь.

---

*Бревно*: вскок в упор правая в сторону, лечь, встать на левое колено, руки в стороны, встать, пять шагов бегом, поворот кругом, равновесие на правой, махом одной толчком другой, соскок прогибаясь.

### **Раздел 3. Волейбол**

#### **Вариант 1**

Верхняя передача над собой на высоту 1м на спортивной площадке. Нижняя передача над собой на высоту 1м на спортивной площадке. Нижняя прямая подача в площадку (5 раз)

#### **Вариант 2**

Верхняя передача над собой на высоту 1м в круге Д 180см Нижняя передача над собой на высоту 1м в круге Д 180см Верхняя прямая подача в площадку (5раз)

#### **Вариант 3**

Верхняя передача в парах Нижняя передача в парах Верхняя прямая подача.

#### **Вариант 4**

Верхняя передача в парах передвигаясь влево вправо. Нижняя передача в парах передвигаясь влево вправо. Верхняя прямая подача в зоны (5раз)

### **Раздел 4. Баскетбол**

#### **Вариант 1**

Передачи мяча (10 левой рукой, 10 правой рукой) на расстоянии 2м, на высоте 150см в круг диаметром 30см

Ведение мяча левой, правой рукой. Штрафной бросок

#### **Вариант 2**

Ведение, два шага, бросок в кольцо. Броски в кольцо с точек (из 10раз)

### **Раздел 5. Футбол**

**Вариант 1.** Обвод 7 фишек внешней стороной стопы на время, расстояние между фишками два метра.

Передачи мяча внутренней стороной стопы (в парах) на расстоянии 3 м, внутренней стороной стопы (10 точных передач)

**Вариант 2.** Пробитие штрафного удара любой частью стопы на точность (из 5 раз)

### **Раздел 6. Гандбол**

Передачи мяча (10 левой рукой, 10 правой рукой) на расстоянии 2м.

Ведение мяча левой, правой рукой. Штрафной бросок

#### **Вариант 2**

Ведение, три шага, бросок в ворота. Броски в ворота с точек (из 10раз)

#### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»:** студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; продемонстрировать владение техникой спортивных упражнений.

**оценка «хорошо»:** студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать владение техникой.

**оценка «удовлетворительно»:** студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; *уметь* показать общее владение техникой спортивных упражнений дисциплины;

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* техникой спортивных упражнений дисциплины;

### Фонд тестовых заданий

по дисциплине БД.03 Физическая культура

КОД (в соответствии с разделом)	ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ	ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ	КЛЮЧ ВЕРНОГО ОТВЕТА
7-8	Бег 30м	Дев.: 17,5 – 17,0 – 16,5 Юн.: 15,1 – 14,8 -13,5	
7-8	Прыжки в длину с места	Дев.: 170 – 180 –195 Юн.: 215 – 230 -240	
7-8	Челночный бег 3*10м		
7-8	Бег 500м Бег 1000м	Дев.:1,45 – 1,55 – 2.05 Юн.: 3,06 – 3,21 – 3, 31	
7-8	Поднимание туловища из положения лежа (1мин.) кол-во раз	34 – 40 – 47 (дев.)	
7-8	Подтягивание в висе лежа (дев.)	10 - 15 - 20	
7-8	Подтягивание в висе на перекладине	9 – 10 - 13	
7-8	Прыжки со скакалкой (1мин.) кол-во раз	120 – 130- 140 130 – 150 - 170	
7-8	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)	8 – 11 – 16 (дев.) 6 – 7 – 13 (юн.)	

### ШКАЛА И ПРАВИЛА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТА

Результат аттестационного педагогического измерения по дисциплине в целом для каждого студента будет представлять собой сумму зачтенных тестовых заданий по всему тесту. Зачтенное тестовое задание соответствует одному баллу.

Критерием освоения дисциплины для студента является количество правильно выполненных заданий теста не менее 50%.

Критерием аттестации дисциплины служит показатель количества студентов, полностью освоивших дисциплину (правильных ответов по тесту не менее 50%).

Для **оценки результатов тестирования** предусмотрена следующая система оценивания учебных достижений студентов:

За каждый правильный ответ ставится 1 балл, за неправильный ответ – 0баллов.

ШКАЛА ОЦЕНКИ «5» - от 46 до 60 «4» - от 31 до45 «3» - от 16 до 30; «2» - от 0 до 15

---

**Темы рефератов по дисциплине БД.03 Физическая культура**  
(для студентов, освобожденных от уроков физической культуры)

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни. 6. Научно-теоретические основы физического воспитания.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Варианты двигательных режимов и особенности занятий физической культурой для женщин.
10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
11. Социально-биологические основы физической культуры.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
14. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
15. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
16. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.
18. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
19. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
21. Физическая культура в профессиональной деятельности педагога начальных классов.
22. Вопросы долголетия, влияние на него вредных привычек и ведущие компоненты психического здоровья.
23. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека и сон.
24. Наука о весе тела и питание человека.
25. Теория очищения и восстановительные средства здоровья (голодание, массаж, закаливание).
26. Нетрадиционные виды оздоровительных систем.
27. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при

---

различных заболеваниях.

28. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

**Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики реферата, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам реферата, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания реферата, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и

**Фонд тестовых заданий**  
по дисциплине БД.03 Физическая культура

**Контролируемые разделы:**

1. Общая физическая подготовленность студентов
2. Учебные нормативы по физической культуре

Т е с т ы	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>					
Бег 30 м (с)	4,3	4,7	5,0	5,2	5,5
Челночный бег 3x10 м (с)	7,2	7,5	8,0	8,3	8,5
6-минутный бег (м)	15,00	13,50	12,00	11,00	10,00
Прыжок в длину с места	240	230	220	210	200
Подтягивание в висе	15	12	10	8	5
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-вораз)	15	12	10	7	5
Прыжки через скакалку	230	210	190	170	150и<
<b>Женщины</b>					
Бег 30 м (с)	4,8	5,3	6,0	6,5	7,0
Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,5
6-минутный бег (м)	13,00	12,00	10,00	9,00	8,00
Прыжок в длину с места	190	180	170	160	150
Подтягивание, в висе лёжа (перекладина на высоте 90-100 см)	20	15	10	6	4
Поднимание туловища из положения, лёжа на спине или то же за 1 мин (кол-во раз)	60 40	50 35	40 30	30 25	20 20
Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку (кол-вораз)	17	14	11	8	5
Прыжки через скакалку	180	160	140	120	100и<

**Обязательные контрольные тесты по физической подготовленности**

Направленность тестов	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	16,0	16,5	17,0	13,2	13,6	14,0
Бег 2000м, 3000м (мин.)	10,15	10,50	11,15	12,00	12,35	13,10
Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)				15	12	9



Поднимание и опускание туловища (кол-во раз в 5мин.)	60	50	40			
Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (дев.), от пола (юн.)	15	10	8	40	30	20
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	250	240	225

**Дополнительные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов**

Вид теста	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	225	215
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (дев.), От пола (юн.)	20	15	10	8	5	30	25	20	15	10

**Учебные нормативы по физической культуре для девушек**

№ п/п	Нормативы	1			2			3		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100м	17,2	17,5	18,0	17,0	17,3	17,9	16,8	17,0	17,8
2	500м	3,30	3,40	4,0	3,20	3,30	3,50	3,15	3,25	3,50
3	1000м	4,25	4,40	5,10	4,15	4,30	5,00	4,10	4,25	4,55
4	2000м	12,0	12,50	14,0	11,30	12,30	13,30	11,20	11,40	13,0
5	Прыжки в длину	375	340	310	380	345	315	385	355	320
6	Прыжки в высоту	110	105	100	115	110	105	117	112	110
7	Метание гранаты 500 г	20	16	14	21	17	15	23	18	16
8	Отжимание в Упоре лежа	14	12	8	16	14	10	17	15	12
9	Упражнения для мышц брюшного пресса	32	25	18	33	25	20	35	27	20
10	Кросс 3км	21	22	24	20	21	23	19	20	22-30
12	Волейбол Передачи над собой на высоту 1 м	15	10	8	20	15	10	25	20	15
13	Верхняя передача мяча в парах	15	10	8	20	15	10	25	20	15

14	Нижняя передача в парах	15	10	8	20	15	10	25	20	15
15	Поддачи (из 5 попыток)	5	4	3	5	4	3	5	4	3
16	Баскетбол. Штрафной бросок (из 5 попыток)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
17	Ведение мяча 20м (сек.)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
18	Броски в кольцо с точек (из 10раз)	3	2	1	4	3	2	5	4	3

**Контрольные упражнения для определения физической  
подготовленности студентов**

**1 уровень сложности: Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов**

Бег 30 м (с);

Челночный бег 3x10 м (с); 6-минутный бег (м); Прыжок в длину с места;

Подтягивание в висе - юноши;

Подтягивание, в висе лёжа (перекладина на высоте 90-100 см) – девушки; Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) – юноши;

Поднимание туловища из положения, лёжа на спине или то же за 1 мин (количество раз) – девушки;

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) – юноши; Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку (количество раз) – девушки; Прыжки со скакалкой.

**2 Уровень сложности: Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов**

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50см)

2. Подтягивание на перекладине(мужчины)

3. Поднимание туловища (сед) из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены(женщины)

4. Прыжки в длину с места

Бег 100 м

1. Бег: мужчины – 3 км, женщины-2 км (без учета времени)

2. Тест Купера (12-минутноепередвижение)

3. Упражнения на гибкость

**Требования к зачету по дисциплине БД.03 Физическая культура**

(при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-

**Возрастная группа от 16 до 17 лет (женщины)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	нормативы		
		от 16 до 17 лет		
		бронзовый	серебряный	золотой
<b>Обязательные испытания</b>				
1.	Бег 100м	18.0	17.6	16.3
2.	Бег 2000м	11.50	11.20	9.50
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20
4.	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	19
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (ниже уровня скамейки, см)	7	9	16
<b>Испытания по выбору</b>				
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	160	170	185
7.	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз в мин.)	20	30	40
8.	Кросс 3000м по пересеченной местности	Без учета времени		
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтями о стойку, дистанция 10м (очки)	15	20	25

**Возрастная группа от 16 до 17 лет (мужчины)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	нормативы		
		от 16 до 17 лет		
		бронзовый	серебряный	золотой
<b>Обязательные испытания</b>				
1.	Бег 100м	14.6	14,3	13,8
2.	Бег 3000м	15.10	14.40	13.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13
4.	Или рывок гири 16кг (количество раз)	15	25	35
5.	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамейке (ниже Уровня скамейки, см)	6	8	13
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440
7.	Или прыжок в длину с места	200	210	240
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз в мин.)	30	40	50

## Критерии оценки

**«зачтено»** - выставляется студенту, если он знает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; сформированы мотивационно – ценностные отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физические упражнения и спорт; демонстрирует общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

**«не зачтено»**- выставляется студенту, если он не знает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; не сформированы мотивационно – ценностные отношения к физической культуре, нет установки на здоровый стиль жизни, физические упражнения и спорт; не демонстрирует общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

## Перечень вопросов к зачету с оценкой

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Средства физической культуры.

29. Принципы физического воспитания.
30. Методы физического воспитания.
31. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
32. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
33. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
34. Как определить уровень физической подготовленности?
35. Раскройте основы методики самомассажа.
36. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
37. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
38. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
39. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
40. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
41. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
42. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
43. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
44. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Методика воспитания силы.
46. Методика воспитания быстроты.
47. Методика воспитания выносливости.
48. Методика воспитания гибкости.
49. Методика воспитания ловкости.
50. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
53. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
54. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
55. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
56. Значение и оценка физической подготовленности.
57. Значение и оценка физического развития.

#### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики вопросов, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания реферата, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

---

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине осуществляется в ходе текущего и промежуточного контроля.

Текущий контроль организуется в формах: упражнений, контрольных нормативов, тестирования.

Промежуточный контроль осуществляется в формах зачета (1 семестр) и зачета с оценкой (2 семестр).

Каждая форма промежуточного контроля должна включать в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения студентами знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков.

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности должно носить комплексный, системный характер – с учетом как места дисциплины в ППССЗ, так и содержательных и смысловых внутренних связей.