ГАОУ ВО «ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА»

Утверждаю»
Ректор, д.э.н., профессор
_____ Бучаев Я.Г.
04 сентября 2017 г.

Кафедра физической культуры

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Элективные курсы по физической культуре»

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ – 38.03.02 Менеджмент,

ПРОФИЛЬ- «Менеджмент в туризме, гостиничном хозяйстве и ресторанном бизнесе».

Уровень высшего образования - бакалавриат

Махачкала – 2017

УДК -796
ББК-75

Составитель: Абдеева Эльмира Зейнединовна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внутренний рецензент – Чупанов Абдуллӑ Хизриевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внешний рецензент – Османов Магомед Османович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического культуры и спорта Дагестанского государственного педагогического университета.

Представитель работодателя: Папалашов Абдулвагаб Яхьяевич, генеральный директор ОАО «Завод им. М. Гаджиева»

Оценочные материалы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 38.03.02 Менеджмент, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.01. 2016 г. № 7 в соответствии с приказом от 5 апреля 2017г., №301.

Оценочные материалы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» размещена на официальном сайте www.dgunh.ru

Абдеева Э.З. Оценочные материалы дисциплины *«Элективные курсы по физической культуре»* для направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль «Менеджмент в туризме, гостиничном хозяйстве и ресторанном бизнесе». – Махачкала: ДГУНХ, 2017г., 36 с.

Рекомендовано к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ.
Проректор по учебной работе,
председатель Учебно-методического совета
ДГУНХ доктор экономических наук,
профессор Казаватова Н.Ю.
4 сентября 2017г.

Одобрено и рекомендовано к утверждению
Руководитель образовательной программы
высшего образования-программы
бакалавриата по направлению подготовки
38.03.02 Менеджмент, профиль
«Менеджмент в туризме, гостиничном
хозяйстве и ресторанном бизнесе»,
зав. кафедрой, к.э.н. Минатулаев А.А.
2 сентября 2017г.

Одобрено на заседании кафедры
физической культуры, 2 сентября 2017г.,
протокол № 10, зав. кафедрой к.п.н.,
доцент Чупанова Н.В.
2 сентября 2017г.

Назначение оценочных материалов

Оценочные материалы составляются для текущего контроля успеваемости (оценивания хода освоения дисциплин), для проведения промежуточной аттестации (оценивания промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине) обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» на соответствие их учебных достижений поэтапным требованиям образовательной программы высшего образования 38.03.02 Менеджмент, профиль «Менеджмент в туризме, гостиничном хозяйстве и ресторанном бизнесе».

Оценочные материалы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» включает в себя: перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОП; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценочные материалы сформированы на основе ключевых принципов оценивания:

- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;
- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
- объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха.

Основными параметрами и свойствами оценочных материалов являются:

- предметная направленность (соответствие предмету изучения конкретной учебной дисциплины);
- содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц, образующих содержание теоретической и практической составляющих учебной дисциплины);
- объем (количественный состав оценочных средств, входящих в оценочные материалы);
- качество оценочных средств и оценочных материалов в целом, обеспечивающее получение объективных и достоверных результатов при проведении контроля с различными целями.

I.ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

1.1 Перечень формируемых компетенций

код компетенции	формулировка компетенции
ОК	**ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ**
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ КОМПЕТЕНЦИЙ

код и формулировка компетенции	компонентный состав компетенции		
	знает:	умеет:	владеет:
ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З1 - ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; З2- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; З3 - принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; З4- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; З5- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствовани	У1 - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; У2 - придерживаться здорового образа жизни; У3- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для	В1- различными современными понятиями в области физической культуры; В2- методиками и методами самодиагностики самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; В3- основными средствами

	я физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда. З6- массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта. З7- здоровый образ и спортивный стиль жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,	адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; У4- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. У5 - эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.	восстановления организма и повышения его работоспособности; В4- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

	профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, основы жизнедеятельности, двигательной активности. З8- реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.		

1.2 ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Структура дисциплины:

№ раздела	Разделы дисциплины
1	Легкая атлетика
2	Гимнастика
3	Волейбол
4	Баскетбол
5	Футбол

6	Настольный теннис

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

код компетенции	Этапы формирования компетенций (темы дисциплин)					
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
ОК-8	+	+	+	+	+	+

II. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1 Структура фонда оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации

№ п/п	контролируемые разделы, темы дисциплины	Код контролируемой компетенции или её части	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Легкая атлетика	0К-8	З3 З4 З5 У3 У4 В4	Практические задания, контрольные нормативы	Зачетные нормативы, защита реферата
2	Гимнастика	0К-8	З3 З4 З5 У3 У4 В4	Практические задания, контрольные нормативы	Зачетные нормативы, защита реферата
3	Волейбол	0К-8	З3 З4 З5 У3 У4 В4	Практические задания, контрольные нормативы	Зачетные нормативы, защита реферата
4	Баскетбол	0К-8	З3 З4	Практические задания,	Зачетные нормативы,

			З5 У3 У4 В4	контрольные нормативы	защита реферата
5	Футбол	0К-8	З3 З4 З5 У3 У4 В4	Практические задания, контрольные нормативы	Зачетные нормативы, защита реферата
6	Настольный теннис	0К-8	З3 З4 З5 У3 У4 В4	Практические задания, контрольные нормативы	Зачетные нормативы, защита реферата

2.2 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ ПО ВИДАМ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	наименование оценочного средства	характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
ПИСЬМЕННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА			
1.	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
2.	Тест	Система стандартизированных заданий, чаще всего с выбором одного или нескольких вариантов ответов, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и	Фонд тестовых заданий

		умений обучающегося.	

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

№ п/п	тестовые нормы:% правильных ответов	количество баллов	оценка/зачет
1	90-100 %	9-10	отлично
2	80-89%	7-8	хорошо
3	70-79%	5-6	хорошо
4	60-69%	3-4	удовлетворительно
5	50-59%	1-2	удовлетворительно
6	менее 50%	0	неудовлетворительно

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТОВ

№ п/п	критерии оценивания	количество баллов	зачет
1	выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.	*9-10 баллов*	Отлично
2	основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.	*7-8 баллов*	Хорошо
3	имеются существенные отступления от требований к реферированию. В	*4-6 баллов*	Удовлетворительно

	частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы.		
4	тема освоена лишь частично; допущены грубые ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.	1-3 баллов	Неудовлетворительно
5	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.	*0 баллов*	Неудовлетворительно

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

№ п/п	критерии оценивания	количество баллов	оценка/зачет
1	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.	*26-30*	
2	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.	*21-25*	
3	- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.	*16-20*	
4	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.	*11-15*	
5	допущены ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в выполнении задания.	*6-10*	
6.	допущены грубые ошибки, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.	*1-5*	
7.	Не справляется с заданием	*0*	

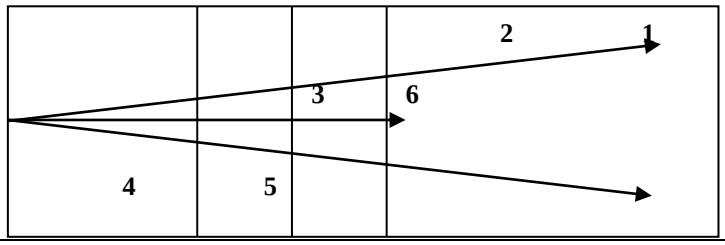
III. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ , НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

На 1-ом курсе

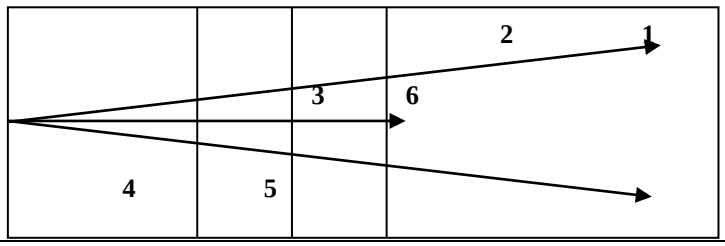
«Лёгкая атлетика»

Характеристика направленности тестов	**ОЦЕНКА, балл**									
	Девушки					**Юноши**				
	30	**20**	**15**	**10**	**5**	**30**	**20**	**15**	**10**	**5**
1.**Тест на скоростно-силовую подготовленность**: Бег – 100м (сек.)	15.6	16.0	17.2	17.6	18.7	13.8	13.9	14.3	14.8	15.0
2.**Тест на силовую подготовленность**: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз)	40	30	20	15	10					
вес до 85кг						12	10	9	7	5
вес более 85 кг						10	8	6	4	2
3.**Тест на общую выносливость:** Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.20	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.40	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин., с.)										
вес до 85 кг						12.30	12.40	13.20	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.50	13.10	13.50	14.40	15.30

«Волейбол»
Юноши

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	**20**	**15**	**10**	**5**
Нападающий удар с передачи партнера из зон 4, 2 по зонам 5 – 6 – 1 (6 раз).	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 1 укороченная (5 подач) (см. схему)	5	4	3	2	1
Схема подачи верхней прямой по зонам 					
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол	30	20	15	10	5

Девушки

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	**20**	**15**	**10**	**5**
Нападающий удар с передачи партнера из зон 2 и 4 по зонам 1 и 5 по 4 раза.	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая по зонам (2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 2 укороченные) (6 подач) (см. схему)	6	5	4	3	2
Схема подачи верхней прямой по зонам 					
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол	30	20	15	10	5

«Баскетбол»

Название теста	Нормативные результаты	
	М	Ж
Комбинированные упражнения, (сек)	21	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/3	5/3
Броски со средней дистанции	10/5	10/5
Бег 40 с (количество площадок)	21	24

Общая физическая подготовка (ОФП)

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев. от скамейки)	15	10	8	7	5	55	50	45	40	30
Челночный бег 4х9м, сек	9.8	9.9	10.0	10.2	10.4	9.5	9.7	9.9	10.0	10.1
Прыжок в длину с места (в см)	170	165	160	155	150	230	220	210	205	200
Наклоны туловища за 1 мин. Испытуемый лежит на мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, руки за головой (или с крестно, кисти на плечах) (кол-во раз):	35	30	25	20	15	65	60	55	50	45
Прыжки на скакалке 30 сек, кол-во раз	85	80	75	70	65	80	75	70	65	60

Специальная медицинская группа

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Юноши					Девушки				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5

Бег 60 м, с	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4	10,4	10,9	11,0	11,3	11,6
Бег 12 мин (тест Купера), м	2500	2400	2300	2200	2100	2100	2000	1900	1800	1700
Подъем и опускание туловища (сед), ноги закреплены, руки за голову (количество раз)	50	45	40	35	30	45	40	35	30	25
Бег 6 мин	1450	1400	1350	1300	1250	1300	1250	1200	1150	1100

Контрольные нормативы на 2-ом курсе.

«Лёгкая атлетика»

Характеристика направленности тестов	**ОЦЕНКА, балл**									
	Девушки					**Юноши**				
	30	**20**	**15**	**10**	**5**	**30**	**20**	**15**	**10**	**5**
1.**Тест на скоростно-силовую подготовленность**: Бег – 100м (сек.)	15.5	15.8	17.1	17.5	18.6	13.4	13.6	13.9	14.0	14.6
2.**Тест на силовую подготовленность**: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	50	40	30	20	15					
Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3.**Тест на общую выносливость:** Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг	10.20	10.30	11.0	11.20	12.0					

вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						 12.20 12.40	 12.30 13.00	 13.10 13.50	 13.50 14.40	 14.30 15.30

«Волейбол»
Юноши

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	**20**	**15**	**10**	**5**
Подача верхняя прямая по зонам (из 5 подач 2 подачи в 1 зону, 2 – в 5 зону и 1 укороченную – во 2 зону)	5	4	3	2	1
Нападающий удар с собственным подбрасыванием из зон 4 или 2 по 4 раза (2 раза в 1 зону и 2 раза в 5 зону) Сдача нормативов по знанию правил игры	4 5	3 4	2 3	1 2	0 1

Девушки

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	**20**	**15**	**10**	**5**
Подача верхняя прямая (количество раз) из 5 подач	5	4	3	2	1
Нападающий удар с собственным подбрасыванием из зон 4 или 2 по 4 раза в зону 1 и зону 5 Сдача нормативов по знанию правил игры	4 5	3 4	2 3	1 2	0 1

«Баскетбол»

Название теста	Нормативные результаты	
	М	**Ж**
Бег 40 с (количество площадок)	7,5	6,5
Комбинированные упражнения (в сек) см. на схему I курса	21,5	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/3	5/3
Броски со средней дистанции	10/4	10/4

Общая физическая подготовка (ОФП)

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	**20**	**15**	**10**	**5**	**30**	**20**	**15**	**10**	**5**
Отжимание (дев. от скамейки	15	10	8	7	5	55	50	45	40	30
Челночный бег 4х9м, сек	9.8	9.9	10.0	10.2	10.4	9.5	9.7	9.9	10.0	10.1
Прыжок в длину с места (в см)	170	165	160	155	150	230	220	210	205	200
Наклоны туловища за 1 мин. Испытуемый лежит на мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, руки за головой (или с крестно, кисти на плечах) (кол-во раз):	35	30	25	20	15	65	60	55	50	45
Прыжки на скакалке 30 сек, кол-во раз	85	80	75	70	65	80	75	70	65	60

Специальная медицинская группа

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Юноши					Девушки				
	30	**20**	**15**	**10**	**5**	**30**	**20**	**15**	**10**	**5**
Бег 60 м, с	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5	10,5	10,8	11,1	11,4	11,7
Бег 12 мин (тест Купера), м	2350	2250	2150	2050	1950	1950	1850	1750	1650	1550
Подъем и опускание туловища (сед), ноги закреплены, руки за голову (количество раз)	40	35	30	25	20	35	30	25	20	15

Бег 6 мин	1400	1350	1300	1250	1200	1250	1200	1150	1100	1050

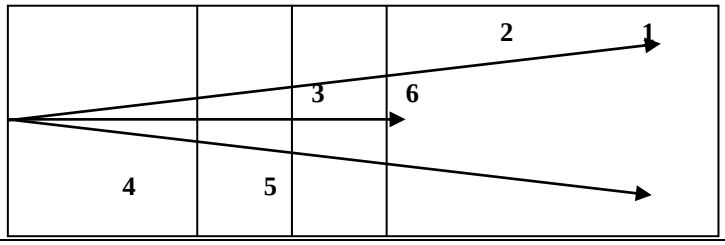
Контрольные нормативы на 3-ем курсе.

«Лёгкая атлетика»

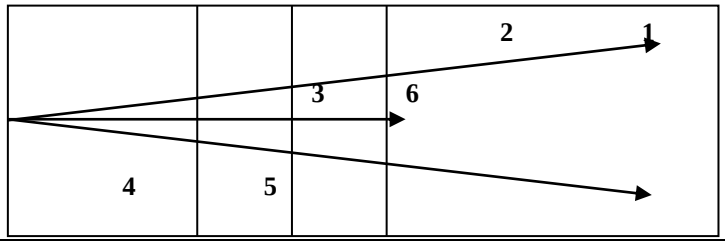
Характеристика направленности тестов	**ОЦЕНКА, балл**									
	Девушки					**Юноши**				
	30	**20**	**15**	**10**	**5**	**30**	**20**	**15**	**10**	**5**
1.**Тест на скоростно-силовую подготовленность**: Бег – 100м (сек.)	15.4	15.7	16.8	17.9	18.7	13.2	13.5	13.9	14.0	14.6
2.**Тест на силовую подготовленность**: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол.раз)										
вес до 85кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3.**Тест на общую выносливость:** Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.10	12.20	12.30	13.10	14.30
вес более 85 кг						12.20	12.40	13.00	13.50	15.30

«Волейбол»
Юноши

Название теста	**ОЦЕНКА, балл**

	30	20	15	10	5
Нападающий удар с передачи партнера из зон 4, 2 по зонам 5 – 6 – 1 (6 раз).	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 1 укороченная (5 подач) (см. схему)	5	4	3	2	1
Схема подачи верхней прямой по зонам 					
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол	5	4	3	2	1

Девушки

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Нападающий удар с передачи партнера из зон 2 и 4 по зонам 1 и 5 по 4 раза.	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая по зонам (2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 2 укороченные) (6 подач) (см. схему)	6	5	4	3	2
Схема подачи верхней прямой по зонам 					
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол (оценивается в баллах)	30	20	15	10	5

«Баскетбол»

Название теста	Нормативные результаты	
	М	Ж
Комбинированные упражнения, (сек),	21	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/4	5/4
Броски со средней дистанции	10/5	10/5
Бег 40 с (количество площадок)	21	24

Общая физическая подготовка (ОФП)

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
Отжимание (д - от скамейки)	20	18	15	10	7	70	65	60	55	40
Челночный бег 4х9м, сек	9.3	9.5	9.8	10.0	10.4	9.0	9.4	9.6	9.8	10.0
Прыжок в длину с места (в см)	190	180	170	160	150	240	230	220	215	205
Наклоны туловища за 1 мин. Испытуемый лежит на мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, руки за головой (или с крестно, кисти на плечах) (кол-во раз):	50	45	40	35	25	75	70	65	60	55
Прыжки на скакалке 30 сек, кол-во раз	80	75	70	65	60	70	65	60	55	50

Специальная медицинская группа

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Юноши					Девушки				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5

Бег 60 м, с	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4	10,4	10,7	11,0	11,3	11,6
Бег 12 мин (тест Купера), м	2500	2400	2300	2200	2100	2100	2000	1900	1800	1700
Подъем и опускание туловища (сед), ноги закреплены, руки за голову (количество раз)	50	45	40	35	30	45	40	35	30	25
Бег 6 мин	1450	1400	1350	1300	1250	1300	1250	1200	1150	1100

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

Тематика рефератов для 1-го курса;
- Срок выполнения - Декабрь, май.

№ п/п	Тема реферата	План реферата	Список литературы
1.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями	1.Понятие здоровья и здорового образа жизни 2.Обеспечение физического здоровья 3.Самоконтроль в массовой физической культуре	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. – М.: Изд-во «Альфа – М»,2013.
2.	Влияние вредных привычек на отдельные системы и на организм в целом. Физическая культура как альтернатива вредным привычкам	1.Возникновение вредных привычек и борьба с ними. 2.Влияние табакокурения и алкоголизма на организм человека. 3.Компенсация недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности.	Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно. М., 2009 Касмынина Т.В. «Влияние алкоголя на организм подростка». М., 2009. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. М. 2009
3.	Физическая культура и ее влияние на	1.Роль факторов окружающей среды в решении	Физическая культура студента. Учебник для

	решение социальных проблем.	оздоровительных задач занятий по физическому воспитанию. 2.Методики развития двигательного качества выносливости. 3.Сбалансированное питание человека в контексте здорового образа жизни, влияние вредных привычек.	студентов вузов./Под общ. ред. В.И. Ильинича.-М.: Гардарики, 2013.
4.	Роль физической культуры в целях профилактики профессиональных заболеваний и травматизма	1.Значение физической культуры в профессиональной работоспособности. 2.Физическая культура как профилактика заболеваний и травматизма. 3.Характеристика производственной гимнастики, ее роль в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам труда.	Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов./Под общ. ред. В.И. Ильинича.-М.: Гардарики, 2013. Григорович Е.С. Производственная гимнастика для работников основных групп умственного труда: Метод. рекомендации / Е.С.Григорович, А.М.Трофименко, И.Н.Малуха. Мн.: МГМИ, 2010. 39 с.
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1.Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2.Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье человека. 3.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. – М.: Изд-во «Альфа – М»,2013.
6.	Проблема сколиоза среди молодежи	1.Причины возникновения заболевания, врожденные и приобретенные искривления позвоночника. 2.Потенциал самокоррекции позвоночных дисков. 3.Лечение сколиоза средством физических упражнений.	Большая медицинская энциклопедия том 23 стр.386-389 Берн Л. Боли в спине и шее Издательство: Олимп-Бизнес. Журнал «Здоровье» N 6 2016 г.

7.	Физкультура для здоровья человека	1.Организм человека как единая биологическая система. 2.Строение организма и его функциональная единица. 3.Степени переутомления нервной системы и влияние физических упражнений на умственную работоспособность. 4.Значение гигиены и основные виды закаливания.	Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья. - Липецк: Изд-во ЛГПИ, 2010. - 86 с. Завьялов А.В. Нормальная физиология. - М.: МЕДпресс-информ, 2009. - 816 с. Черноусов О.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. - Томск: ТМЦДО, 2012.- 199 с.
8.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	1.Основы организации и содержание врачебно-педагогического контроля за занимающимися физическими упражнениями, организация занятий и их соответствие основным гигиеническим и физиологическим нормам. 2.Диагностика состояния тренированности организма.	Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. -- М: Гардарики, 2007. - 366 с Долматова, Т.Н. Врачебно-педагогические наблюдения. Методические указания / Т.Н. Долматова. - Малаховка, 2007. - 10 с.
9.	Основные системы оздоровительной физической культуры.	1.Здоровый образ жизни и физическая культура. 2.Физическая культура в обеспечении здорового образа	Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа - вуз»: автореф. докт. дис., Барнаул, 2014. - 48 с. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. - М.: ФК и С., 2005. - 176 с. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2011 - .63 с.
10	Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.	1.Теоретические аспекты понятия «физическое здоровье» в психолого-педагогической литературе. 2.Основные критерии и главные составляющие здоровья. 3.Определение психики. 4.Краткая характеристика наиболее эффективных средств восстановления психического	Зотова, Ф.Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры.- 2009.-№5.-с.83-87

		здоровья.	
11	Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования	1.Роль физической культуры в современном обществе. Качества специалиста, обусловливающие эффективность профессиональной деятельности. Правовое регулирование и управление в области физической культуры и спорта.	А.К. Кузнецов. Физическая культура в жизни общества. М.:2005 год. Физическое воспитание: Учебник для студентов ВУЗов. М.: Высшая школа, 2013 год.
12	Взаимосвязь физического и духовного развития личности.	1.Сущность физического воспитания, физического развития, физической культуры личности. 2.Требования к реализации гармонического развития личности в системе физического воспитания. 3.Общекультурные и специфические функции физкультуры.	Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека.- М.:ГЦИФК,2012. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания.- М .: Теория и практика физической культуры, 2015.-185 с. Оплетин, А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности// Теория и практика физической культуры.- 2009.-№5.-с.25-30.
13	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1.Физическая культура— часть общечеловеческой культуры. 2.Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. 3.Профессиональная	Сергеев, В.Н.Влияние занятий физическими упражнениями на учебную и трудовую деятельность в период экзаменационных сессий/ В.Н. Сергеев// Теория и практика физической культуры.- 2016.-№7.-с.57-60.

		направленность физического воспитания студента.	
14	Физическое состояние женского организма	1.Задачи физкультуры для укрепления здоровья. 2.Выносливость женского организма при занятиях физкультурой. 3.Изменение физического состояния женского организма с возрастом.	Больсевич В. К. Физическая активность человека. - М., Спорт 2014. Готовцев П. И., Дубровский В. Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М., 2013
15	Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями	1.Совместимость занятий физическими упражнениями с вредными привычками. 2.Выбор направленности самостоятельных занятий, систем физических упражнений и видов спорта. 3.Интенсивность физических нагрузок.	Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича. М.: Гардарики, 2011. - 448 с.Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник. - М.: Гардарики,
16	Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения	1.Наиболее распространенные заболевания органов зрения. 2.Физические упражнения на различные группы мышц при заболеваниях органов зрения. 3.Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов. М.: Медицина, 2007. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Медицина, 2014. Епифанова В.А. Лечебная физкультура
17	Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний	1.Комплекс физических упражнений для коррекции функционального состояния человека. 2.Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3.Ежедневные упражнения для позвоночника.	«К здоровью через физкультуру» Ю.А. Орешкин Москва 2010 г. Ридерз Дайджест «Все о здоровом образе жизни»

18	Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы	1.Механизм влияния физических упражнений на дыхательную систему. 2.Сравнительный анализ показателей работы легких занимающегося физкультурными упражнениями и практически здорового человека.	Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Назаренко, Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.
19	Здоровье и двигательная активность студента.	1.Понятие здоровья как величайшей ценности человека, его содержательные характеристики и критерии оценивания и признаки. 2.Виды здоровья, пути его достижения и сохранения. 3.Здоровый образ жизни и особенности жизни студента в реалиях образовательного процесса.	Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни. - М.: Сфера, 2013. – С. 41 Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М.: БЕК, 2012. – С. 54
20	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1.Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. 2.Действие физических нагрузок на сердечнососудистую систему. 3.Спорт как профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения.	Стрельцов, В.А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов// Теория и практика физической культуры.-2013.-№5.-с.16-19.
21	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при гипертонии	1.История развития лечебной физической культуры, ее особенности, применение и влияние на организм. 2.Причины возникновения гипертонии и сопутствующих заболеваний. 3.Лечебная гимнастика и комплекс физических упражнений для больных гипертонической болезнью.	Гусалов А. Х. «Физкультурно-оздоровительная группа»,2007 г. «Физическая культура студента. /Под редакцией В. И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2013 г.

22	Закаливание, как средство укрепления здоровья	1.Изучение понятия закаливания - научно-обоснованной системы использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям. 2.Основные методы закаливания: воздухом, солнцем, водой, паром.	Артюхова Ю. Как закалить свой организм, Минск, 2009 Иванченко В. Г. тайны русского закала, Москва, 2011 Ильинич В. И. Физическая культура студента, Москва, 2010
23	Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.	1.Исследование взаимосвязи общей культуры студента и его образа жизни. 2.Определение влияния окружающей среды и наследственности на здоровье человека. 3.Рассмотрение основных правил организации режима труда и отдыха, питания, сна, двигательной активности.	Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Спб.: Нева, 2013.
24	Физическая культура и спорт в современном обществе	1.Социальное значение и функции физической культуры и спорта в современном обществе. 2.История физической культуры и спорта в России. Современная система физического воспитания, ее цели и задачи. 3.Формирование ценностного отношения к спортивному стилю жизни.	Гибер Б.В. Новый этап в физкультурном движении. М.-Л., 2010. Долуцкий И.И. Отечественная история. - М.: Мнемозина, 2014. Кулинко Н.Ф. История и организация физической культуры. - М.: Просвещение. 2012. Кулинко Н.Ф. История физической культуры. Оренбург, 2004.
25	Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов	1.Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения, уровень их развития в России. 2.Новые социальные требования к системе на современном этапе развития России. 3.Физическая культура и	Башкирова М. М. Физическое активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы. // Спорт для всех. 2009. № 1-2. Васильева Т. В жизни всегда есть место спорту. // Социальное обеспечение.

		спорт как средство реабилитации инвалидов.	2007. № 7. Вернер Д. Реабилитация инвалидов. М., 2015.

Тематика рефератов для 2-го курса;
- Срок выполнения -Декабрь, май.

№ п/п	Тема реферата	План реферата	Список литературы
1.	Биологические и физиологические изменения под воздействием активных двигательных нагрузок	1.Влияние двигательной активности на органы и системы организма. 2.Интенсивность, длительность физических нагрузок, их влияние на организм. 3.Физиологические и биологические изменения происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.	Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 2015.- 477 с. Меерсон Ф.З.,М.Г. Пшенникова. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 2008. - 256 с.
2.	Плавание как оздоровительный вид двигательной активности.	1.Значение плавания для гармоничного развития организма, его оздоровительная направленность, прикладное значение. 2.Специфические особенности воздействия плавания на организм человека. 3.Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему.	Инясевский К.А. Никитский Б.Н. Тренировка пловца. Пособие для тренеров. С. -П. 2010 Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебное пособие для институтов Ф.К.М.: Физкультура и спорт. 2010.
3.	Методика формирования физической активности студентов	1.Изучение целей и задач самостоятельных занятий по формированию физической активности человека.	Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов./Под общ. ред. В.И. Ильинича.-М.:

	в домашних условиях	2.Обобщение форм и содержания самостоятельных занятий: ходьбы и бега, плавания, велосипедной езды, ритмической и атлетической гимнастики, занятий на тренажерах.	Гардарики, 2013.
4.	Физическая нагрузка и индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятия	1.Физическая нагрузка и ее значения в тренировочном процессе. 2.Эффективность физических нагрузок. Выбор оптимальных нагрузок, их виды. Интенсивность нагрузок и методы их определения. 3.Пример нагрузок для самостоятельных занятий по развитию качества силы.	Марков К.К. Вадутов Р.Г. Курс лекций для студентов. Иркутск 2016. Коротков И.М. ГТО. Первые ступени. М.., «Молодая гвардия», 2012-16
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1.Понятие "здоровье", его содержание и критерии. 2.Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье человека. 3.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. – М.: Изд-во «Альфа – М»,2013.
6.	Проблема сколиоза среди молодежи	1.Причины возникновения заболевания, врожденные и приобретенные искривления позвоночника. 2.Потенциал самокоррекции позвоночных дисков. 3.Лечение сколиоза средством физических упражнений.	Большая медицинская энциклопедия том 23 стр.386-389 Берн Л. Боли в спине и шее Издательство: Олимп-Бизнес. Журнал “Здоровье” N 6 2016 г.
7.	Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности	1.Физическая культура в общественной, профессиональной подготовке студентов. 2.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 3.Основы методики самостоятельных занятий упражнениями.	Физическая культура. Теоретический материал. Учебное пособие. /Под ред. В.Ю. Волкова, В.И. Загоруйко. –СПб: «Нестер». 2009.

8.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	1.Основы организации и содержание врачебно-педагогического контроля за занимающимися физическими упражнениями, организация занятий и их соответствие основным гигиеническим и физиологическим нормам. 2.Диагностика состояния тренированности организма.	Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. -- М: Гардарики, 2011. - 366 с Долматова, Т.Н. Врачебно-педагогические наблюдения. Методические указания / Т.Н. Долматова. - Малаховка, 2011. - 10 с.
9.	Здоровый образ жизни и его составляющие	1.Здоровый образ жизни и физическая культура. 2.Физическая культура в обеспечении здорового образа	Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа - вуз»: автореф. докт. дис., Барнаул, 2014. - 48 с. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. - М.: ФК и С., 2015. - 176 с. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2011 - .63 с.
10.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента	1.Общие предварительные сведения о здоровом образе жизни. 2.Структурные группы здорового образа жизни. Здоровый образ жизни в суточном режиме дня студента. 3.Возрастание роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента.	Краснов И.С. Формирование здорового образа жизни - важное направление подготовки специалистов высшей квалификации / Вопросы физического воспитания студентов. XXVII, 2003, Изд-во СПбГУ. Краснов И.С. Пути формирования здорового образа жизни студентов / Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII, 2013, Изд-во СПбГУ.
11.	Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального	1.Роль физической культуры в современном обществе. Качества специалиста, обусловливающие	А.К. Кузнецов. Физическая культура в жизни общества. М.:2015 год. Физическое воспитание:

	образования	эффективность профессиональной деятельности. Правовое регулирование и управление в области физической культуры и спорта.	Учебник для студентов ВУЗов. М.: Высшая школа, 2013 год.
12.	Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний	1.Роль физической культуры в укреплении здоровья школьников. 2.Методика проведения физкультурных занятий на воздухе с целью профилактики острых респираторных заболеваний. 3.Исследование зависимости заболеваемости школьников от активности занятий физкультурой.	Буйлова Н.С., Вакулина Т. А.Длительная активность в укреплении здоровья, - Ростов на дону, 2007-с.17 Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студентов Высших учебных заведений. - 3-е издание, исправленное и дополненное .-М.: Гуманит. Изд. центр Владос, 2014.- 624с.:
13.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1.Физическая культура— часть общечеловеческой культуры. 2.Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. 3.Профессиональная направленность физического воспитания студента.	Сергеев, В.Н.Влияние занятий физическими упражнениями на учебную и трудовую деятельность в период экзаменационных сессий/ В.Н. Сергеев// Теория и практика физической культуры.-2016.-№7.-с.57-60.
14.	Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями	1.Совместимость занятий физическими упражнениями с вредными привычками. 2.Выбор направленности самостоятельных занятий, систем физических упражнений и видов спорта. 3.Интенсивность физических нагрузок. Развитие общей выносливости.	Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича. М.: Гардарики, 2011. - 448 с.Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник. - М.: Гардарики, 2015. - 366 с.: ил. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Ж.К.Холодов, В.С,Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр

			«Академия», 2014. - 480 с.
15.	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и других средств физической культуры при пиелонефрите почки	1.Гигиеническая направленность занятия физическими упражнениями. 2.Тренировочная направленность занятий физическими упражнениями. 3.Ходьба как лечебное средство широко используется для восстановления двигательных функций.	Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студентов Высших учебных заведений. - 3-е издание, исправленное и дополненное .-М.: Гуманит. Изд. центр Владос, 2014.- 624с.:
16.	Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения	1.Наиболее распространенные заболевания органов зрения. 2.Физические упражнения на различные группы мышц при заболеваниях органов зрения. 3.Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов. М.: Медицина, 2007. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Медицина, 2014. Епифанова В.А. Лечебная физкультура
17.	Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний	1.Комплекс физических упражнений для коррекции функционального состояния человека. 2.Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3.Ежедневные упражнения для позвоночника.	"К здоровью через физкультуру" Ю.А. Орешкин Москва 2011 г. Ридерз Дайджест "Все о здоровом образе жизни"
18.	Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы	1.Механизм влияния физических упражнений на дыхательную систему. 2.Сравнительный анализ показателей работы легких занимающегося физкультурными упражнениями и практически здорового человека.	Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Назаренко, Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.

19.	Здоровье и двигательная активность студента.	1.Понятие здоровья как величайшей ценности человека, его содержательные характеристики и критерии оценивания и признаки. 2.Виды здоровья, пути его достижения и сохранения. 3.Здоровый образ жизни и особенности жизни студента в реалиях образовательного процесса.	Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни. - М.: Сфера, 2013. – С. 41 Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М.: БЕК, 2012. – С. 54
20.	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1.Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. 2.Действие физических нагрузок на сердечнососудистую систему. 3.Спорт как профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения.	Стрельцов, В.А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов// Теория и практика физической культуры.-2013.-№5.-с.16-19.
21.	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при гипертонии	1.История развития лечебной физической культуры, ее особенности, применение и влияние на организм. 2.Причины возникновения гипертонии и сопутствующих заболеваний. 3.Лечебная гимнастика и комплекс физических упражнений для больных гипертонической болезнью.	Гусалов А. Х. «Физкультурно-оздоровительная группа»,2007 г. «Физическая культура студента. /Под редакцией В. И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2013 г.
22.	Оздоровительная ходьба как способ повышения двигательной активности	1.Значение двигательной активности для здоровья. 2.Виды лечебной физической культуры (оздоровительный бег и ходьба). 3.Полезные свойства оздоровительной ходьбы	Михалкин Г. П. Все о спорте. М.: АСТ, 2010. М. Я. Виленский, В. И. Ильинич.Физическая культура работников умственного труда. СПб.: Дрофа, 2007. Спортвная ходьба // Википедия, 2009. [Электронный ресурс].

23.	Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.	1.Исследование взаимосвязи общей культуры студента и его образа жизни. 2.Определение влияния окружающей среды и наследственности на здоровье человека. 3.Рассмотрение основных правил организации режима труда и отдыха, питания, сна, двигательной активности.	Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Спб.: Нева, 2013.
24.	Физическая культура и спорт в современном обществе	1.Социальное значение и функции физической культуры и спорта в современном обществе. 2.История физической культуры и спорта в России. Современная система физического воспитания, ее цели и задачи. 3.Формирование ценностного отношения к спортивному стилю жизни.	Гибер Б.В. Новый этап в физкультурном движении. М.-Л., 2010. Долуцкий И.И. Отечественная история. - М.: Мнемозина, 2004. Кулинко Н.Ф. История и организация физической культуры. - М.: Просвещение. 2012. Кулинко Н.Ф. История физической культуры. Оренбург, 2014.
25.	Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов	1.Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения, уровень их развития в России. 2.Новые социальные требования к системе на современном этапе развития России. 3.Физическая культура и спорт как средство реабилитации инвалидов.	Башкирова М. М. Физическое активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы. // Спорт для всех. 2009. № 1-2. Васильева Т. В жизни всегда есть место спорту. // Социальное обеспечение. 2007. № 7. Вернер Д. Реабилитация инвалидов. М., 2015.

Тематика рефератов для 3-го курса;
- Срок выполнения - Декабрь, май.

№ п/п	**Тема реферата**	**План реферата**	**Список литературы**

1.	Значение физической культуры и спорта в жизни человека.	1.Понятие «здоровье», его содержание, критерии и функциональные проявление в различных сферах жизнедеятельности. 2.Влияние образа жизни, наследственности, ценностных ориентаций и окружающей среды на здоровье.3. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры Изд. ФиС, 2008. – 544с.
2.	История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.	1.Возникновение Олимпийских игр. Хронология, участники и победители Олимпиад. 2.Традиции, подготовка и проведение Олимпийских игр. 3.Традиция зажжения Олимпийского огня.	БлохР. Происхождение олимпийских игр //Наука и жизнь, № 11, 2009, с.117-122. Вилькин Я.Р. Откуда пошли олимпиады. - Минск: Полымя, 2010.
3.	Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.	1.Роль факторов окружающей среды в решении оздоровительных задач занятий по физическому воспитанию. 2.Методики развития двигательного качества выносливости. 3.Сбалансированное питание человека в контексте здорового образа жизни, влияние вредных привычек.	Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов./Под общ. ред. В.И. Ильинича.-М.: Гардарики, 2013.
4.	Роль физической культуры в целях профилактики профессиональных заболеваний и травматизма	1.Значение физической культуры в профессиональной работоспособности. 2.Физическая культура как профилактика заболеваний и травматизма. 3.Характеристика производственной гимнастики, ее роль в повышении устойчивости организма к	Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов./Под общ. ред. В.И. Ильинича.-М.: Гардарики, 2013. Григорович Е.С. Производственная гимнастика для работников основных групп умственного труда: Метод. рекомендации / Е.С.Григорович, А.М.Трофименко,

		неблагоприятным факторам труда.	И.Н.Малуха. Мн.: МГМИ, 2010. 39 с.
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1.Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2.Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье человека. 3.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. – М.: Изд-во «Альфа – М»,2013.
6.	Проблема сколиоза среди молодежи	1.Причины возникновения заболевания, врожденные и приобретенные искривления позвоночника. 2.Потенциал самокоррекции позвоночных дисков. 3.Лечение сколиоза средством физических упражнений.	Большая медицинская энциклопедия том 23 стр.386-389 Берн Л. Боли в спине и шее Издательство: Олимп-Бизнес. Журнал «Здоровье» N 6 2016 г.
7.	Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности		Физическая культура. Теоретический материал. Учебное пособие. /Под ред. В.Ю. Волкова, В.И. Загоруйко. –СПб: «Нестер». 2009.
8.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	1.Основы организации и содержание врачебно-педагогического контроля за занимающимися физическими упражнениями, организация занятий и их соответствие основным гигиеническим и физиологическим нормам. 2.Диагностика состояния тренированности организма.	Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. -- М: Гардарики, 2007. - 366 с Долматова, Т.Н. Врачебно-педагогические наблюдения. Методические указания / Т.Н. Долматова. - Малаховка, 2007. - 10 с.
9.	Основные системы оздоровительной физической культуры.	1.Здоровый образ жизни и физическая культура. 2.Физическая культура в обеспечении здорового образа	Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа - вуз»: автореф. докт. дис., Барнаул,

			2014. - 48 с. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. - М.: ФК и С., 2015. - 176 с. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2011 - .63 с.
10.	Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.	1.Теоретические аспекты понятия «физическое здоровье» в психолого-педагогической литературе. 2.Основные критерии и главные составляющие здоровья. 3.Определение психики. 4.Краткая характеристика наиболее эффективных средств восстановления психического здоровья.	Зотова, Ф.Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры.-2009.-№5.-с.83-87
11.	Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования	1.Роль физической культуры в современном обществе. Качества специалиста, обусловливающие эффективность профессиональной деятельности. Правовое регулирование и управление в области физической культуры и спорта.	А.К. Кузнецов. Физическая культура в жизни общества. М.:2015 год. Физическое воспитание: Учебник для студентов ВУЗов. М.: Высшая школа, 2013 год.
12.	Взаимосвязь физического и духовного развития личности.	1.Сущность физического воспитания, физического развития, физической культуры личности. 2.Требования к реализации гармонического развития личности в системе физического воспитания. 3.Общекультурные и специфические функции физкультуры.	Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека.- М. :ГЦИФК,2012. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания.- М .: Теория и практика физической культуры, 2015.-185 с. Оплетин, А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов

			саморазвития личности// Теория и практика физической культуры.-2009.-№5.-с.25-30.
13.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1.Физическая культура— часть общечеловеческой культуры. 2.Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. 3.Профессиональная направленность физического воспитания студента.	Сергеев, В.Н.Влияние занятий физическими упражнениями на учебную и трудовую деятельность в период экзаменационных сессий/ В.Н. Сергеев// Теория и практика физической культуры.-2016.-№7.-с.57-60.

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценка качества освоения дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в форме рубежного контроля.

Оценочные средства по дисциплине:

- контроль посещаемости практических занятий
- контрольные нормативы,
- рефераты.

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

действие	сроки	методика	ответственный
Прием контрольных нормативов	Последнее занятие по теме, разделу программы	на занятиях	ведущий преподаватель
промежуточная аттестация	в период сессии	Контрольные нормативы, реферат	ведущий преподаватель
формирование	на		ведущий

оценки	аттестации		преподаватель