

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет им.

В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра-разработчик:

Кафедра физической культуры и здоровья

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры
физической культуры и здоровья
Протокол №7 от «11» февраля 2026 г.
Заведующий кафедрой
Н.А. Попованова

ОДОБРЕНО

На заседании научно-
методического совета
университета/специальности
(направления)
19 февраля 2026 г.

Протокол № 4

Проректор по образовательной
деятельности Юшипицина Е.Н./
Председатель НМСС(Н)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

Физическая культура

Направления подготовки: 39.02.02 Сурдокоммуникации, 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (Эксплуатация беспилотных авиационных систем), 44.02.04 Специальное дошкольное образование, 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании, 44.02.07 Преподавание в основном общем образовании (по профилям), 49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация (степень): Переводчик русского жестового языка, Педагог дополнительного образования, Воспитатель детей дошкольного возраста, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, Учитель начальных классов, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Учитель труда (технологии) в основной школе, Учитель основ безопасности и защиты Родины, Педагог по адаптивной физической культуре

Форма получения образования: очная

СПЕЦИФИКАЦИЯ

1. Назначение фонда оценочных средств **Физическая культура.**

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) – это совокупность учебно-методических материалов (заданий, описаний форм и процедур и др.), нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательных программ, рабочих программ дисциплин (предметов, модулей) и практик.

1.1. Целью создания ФОС дисциплины является установление качества результатов обучения по дисциплине (предмету, модулю, практике) в ходе освоения образовательной программы и соответствия приобретаемым обучающимися компетенций ФГОС СПО.

1.2. ФОС решает следующие задачи:

- контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС СПО по соответствующей специальности, с учетом требований профессиональных стандартов;
- оценка достижений обучающихся в процессе обучения с выделением положительных и (или) отрицательных результатов, в том числе для дальнейшей актуализации (при необходимости) составляющих образовательной программы.

Контроль знаний проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра, в ходе регулярной / ежедневной учебной работы. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе и самоконтролю в процессе изучения дисциплины (предмета, модуля, практики) к повышению уровня сформированности компетенций, предусмотренных дисциплиной (предметом, модулем, практикой). Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения учебного материала, своевременного выявления и устранения недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по совершенствованию методики преподавания *дисциплины* (предмета, модуля, практики), организации работы обучающихся в ходе учебных занятий и оказания им индивидуальной помощи.

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме *экзамена/ зачета* и позволяет определить качество усвоения изученного материала, оценить уровень сформированности компетенций на соответствующем этапе освоения образовательной программы.

2. Нормативное обоснование отбора содержания

ФОС разработан на основании нормативных документов:

— Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 39.02.02 сурдокоммуникации (приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 г. № 975)

— Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 педагогика дополнительного образования (эксплуатация беспилотных авиационных систем) (приказ минпросвещения России ОТ 14.11.2023 Г. № 855)

— Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.04 специальное дошкольное образование (приказ Минпросвещения России от 14.09.2023 № 687)

— Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.05 коррекционная педагогика в начальном образовании (приказ Минпросвещения России от 14.09.2023 № 686)

— Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.07 преподавание в основном общем образовании (по профилям) (приказ Минпросвещения России от 10.01.2025 № 5)

— Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 адаптивная физическая культура (приказ Минпросвещения России от 28.08.2023 № 640)

— Положение о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева».

2. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОПОП СПО

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является достижение следующих результатов обучения:

умения:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики (У1);
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации (У2);
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения (У3);
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки (У4);
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой (У5);

знания:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек (З1);
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности (З2);
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

навыки:

- владеть методами физического воспитания, средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (Н1).

3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы в рамках учебной дисциплины

| Код компетенции | Наименование компетенции | Количество заданий |
|-----------------|---|---|
| ОК-8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | 21 текстовое задание Тестирование (сдача контрольных нормативов) |

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины «Физическая культура» являются последовательное изучение ими содержательно связанных между собой тем учебных занятий. Изучение каждой темы предполагает овладение студентами необходимыми элементами компетенций на уровне знаний. Итоговая оценка, полученная с учетом оценивания компетенции на различных этапах их формирования, показывает успешность освоения компетенции студентами.

4. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 2

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Компетенции (части компетенций) | Критерии оценивания | Оценочные средства текущего контроля успеваемости | Шкала оценивания |
|-------|---------------------------------|---|---|--|---|
| 1. | Введение | 31, 32, 33 | Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Знать особенности организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой. Уметь соблюдать технику безопасности на занятиях физической культурой. | Тестирование (сдача контрольных нормативов) Реферат для лиц, временно освобожденных от практических занятий | Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно |
| 2. | Легкая атлетика | 31, 32, 33, У1, У2, У3, У4, У5, Н1 | Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь выполнять упражнения легкой атлетики в соответствии с нормативами ГТО. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Знать основы судейства. | Тестирование (сдача контрольных нормативов) Реферат для лиц, временно освобожденных от практических занятий | |
| 3. | Волейбол | 31, 32, 33, У1, У2, У3, У4, У5, Н1 | Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь перемещаться в игре, выполнять подачи, нападающие удары при игре в волейбол. Владеть основами тактики игры. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Знать правила, терминологию и особенности проведения спортивных игр. Выполнять упражнения из программы спортивных игр. Знать основы судейства. | Тестирование (сдача контрольных нормативов) Реферат для лиц, временно освобожденных от практических занятий | |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Компетенции (части компетенций) | Критерии оценивания | Оценочные средства текущего контроля успеваемости | Шкала оценивания |
|--------|---------------------------------|------------------------------------|---|--|-------------------------|
| 4. | Баскетбол | З1, З2, З3, У1, У2, У3, У4, У5, Н1 | Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь перемещаться в игре, выполнять передачи при игре в баскетбол. Владеть основами техники броска и тактики игры. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Знать правила, терминологию и особенности проведения спортивных игр. Выполнять упражнения из программы спортивных игр. Знать основы судейства. | Тестирование (сдача контрольных нормативов) Реферат для лиц, временно освобожденных от практических занятий | |
| 5. | Общая физическая подготовка | З1, З2, З3, У1, У2, У3, У4, У5, Н1 | Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Знать особенности организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой. Выполнять контрольные требования в соответствии с программой. Уметь обеспечивать помощь и страховку во время выполнения упражнений. | Тестирование (сдача контрольных нормативов) Реферат для лиц, временно освобожденных от практических занятий | |
| Итого: | | З1, З2, З3, У1, У2, У3, У4, У5, Н1 | Форма контроля | Оценочные средства промежуточной аттестации | Шкала оценивания |
| | | | Промежуточная аттестация | Промежуточная аттестация | Зачтено Не зачтено |

5. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Критерии определения сформированности компетенций на различных этапах их формирования.

| | | | |
|--|--|--------------------|-------------------|
| | <i>Уровни сформированности компетенций</i> | | |
| | <i>пороговый</i> | <i>достаточный</i> | <i>повышенный</i> |

| | | | |
|-----------------|--|---|---|
| Критерии | Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья | Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья | Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья |
|-----------------|--|---|---|

При определении уровня освоения дисциплины в качестве основного критерия при оценке обучаемого является наличие у студента сформированных компетенций (ОК-8) по результатам освоения учебной дисциплины.

В него входят: экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Целью тестирования является закрепление, углубление и систематизация знаний студентов, полученных в процессе занятий и самостоятельной работы; проведение тестирования позволяет ускорить контроль за усвоением знаний и объективизировать процедуру оценки знаний студента.

6. Фонд оценочных средств для текущего контроля

| семестр | Уникальный код (номер) задания | Инструкция к заданию | Содержание задания | Ответ | Тип задания | Уровень сложности |
|---------|--------------------------------|--|---|-------|-------------|-------------------|
| 1 | МДК 01.01.1 | Выберите один верный ответ из четырех предложенных | Что является главной целью использования средств физической культуры в профессиональной деятельности? А) Достижение высоких спортивных результатов Б) Сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности В) Отдых от работы Г) Увеличение стажа работы | А | Закрытые | Базовый |
| 1 | МДК 01.01.2 | Выберите один верный ответ из четырех предложенных | Какова основная цель производственной гимнастики? А) Профилактика утомления и повышение работоспособности Б) Подготовка к соревнованиям В) Увеличение мышечной массы Г) Изучение новых движений | А | Закрытые | Базовый |
| 1 | МДК 01.01.3 | Выберите один верный ответ из четырех предложенных | Какое состояние должно быть после утренней зарядки? А) Сонливость Б) Усталость В) Бодрость Г) Безразличие | В | Закрытые | Базовый |
| 1 | МДК 01.01.4 | Выберите один верный ответ из четырех предложенных | К основным средствам физической культуры относятся: А) Утренняя гимнастика, закаливание, спорт Б) Чтение спортивных газет В) Просмотр спортивных передач Г) Покупка спортивной одежды | А | Закрытые | Базовый |

| | | | | | | |
|---|----------------|---|---|---|----------|---------|
| | | ых | | | | |
| 1 | МДК 01.01.5 | Выберите один верный ответ из четырёх предложенн ых | Какое влияние оказывает физическая культура на профессиональную работоспособность? А) Снижает ее Б) Не оказывает влияния В) Повышает ее, снижая утомляемость Г) Вызывает сонливость | В | Закрытые | Базовый |
| 1 | МДК 01.01.6 | Выберите один верный ответ из четырёх предложенн ых | Что такое активный отдых? А) Лежание на диване Б) Смена вида деятельности с включением физических упражнений В) Сон Г) Просмотр телевизора | Б | Закрытые | Базовый |
| 1 | МДК 01.01.7 | Выберите один верный ответ из четырёх предложенн ых | Что включает в себя здоровый образ жизни? А) Отказ от вредных привычек, режим дня, рациональное питание, ФК Б) Только правильное питание В) Только тренировки Г) Регулярный сон | А | Закрытые | Базовый |
| 1 | МДК 01.01.8 | Выберите один верный ответ из четырёх предложенн | Основным средством физического воспитания являются? А) гигиенические факторы; Б) оздоровительные силы природы; В) физические упражнения; Г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи. | В | Открытые | Базовый |

| | | | | | | |
|---|-----------------|--|---|---|----------|---------|
| | | ых | | | | |
| 1 | МДК 01.01.9 | Выберите один верный ответ из четырех предложенных | Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется: физического воспитания? А) физической подготовкой; Б) физической культурой; В) физкультурным образованием; Г) физическим воспитанием. | Г | Закрытые | Базовый |
| 1 | МДК 01.01.10 | Выберите один верный ответ из четырех предложенных | В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования силы и быстроты движения: А) тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки; Б) фигурное катание; В) плавание, прыжки в воду; Г) настольный теннис, бадминтон. | А | Закрытые | Базовый |
| 1 | МДК 01.01.11 | Выберите один верный ответ из четырех предложенных | Двигательная активность – это... А) качество личности, способное изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями; Б) активная жизненная позиция; В) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни; | В | Закрытые | Базовый |
| 1 | МДК 01.01.12 | Выберите один верный ответ из четырех | Общее количество крови у взрослого человека: А) 3-4 литра; Б) 4-5 литров; В) 2-3 литра; Г) 1-2 литра. | Б | Закрытые | Базовый |

| | | | | | | |
|---|-----------------|--|--|-------------------------------|----------|---------|
| | | предложенных | | | | |
| 1 | МДК 01.01.13 | Выберите один верный ответ из четырех предложенных | Жизненная емкость легких – это: А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек; Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха; В) объем вдоха и выдоха; Г) разница между вдохом и выдохом. | Б | Закрытые | Базовый |
| 1 | МДК 01.01.14 | Выберите один верный ответ из четырех предложенных | Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке: А) трех игроков Б) четырех игроков В) пяти игроков Г) шести игроков | В | Открытые | Базовый |
| 1 | МДК 01.01.15 | Выберите один верный ответ из четырех предложенных | Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то: А) мяч засчитан Б) мяч не засчитан В) переподача мяча | А | Открытые | Базовый |
| 1 | МДК 01.01.16 | Прочитайте вопрос и запишите ответ | Спринтерами называют? | бегунов на короткие дистанции | Открытые | Базовый |

| | | | | | | |
|---|-----------------|---|--|---------------------|----------|----------------|
| 1 | МДК 01.01.17 | Прочитайте вопрос и запишите ответ | Жизненную ёмкость лёгких определяют с помощью? | Спирометр | Открытые | Базовый |
| 1 | МДК 01.01.18 | Впишите пропущенн ое слово | ... – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств. | Физическая культура | Открытые | Повышенн ый |
| 1 | МДК 01.019 | Впишите пропущенн ое слово | ... – система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок; | Самоконтроль | Открытые | Повышенн ый |
| 1 | МДК 01.01.20 | Впишите пропущенн ое слово | ... – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; | Гибкость | Открытые | Повышенн ый |
| 1 | МДК 01.01.21 | Впишите пропущенн ое слово | Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется? | ловкостью | Открытые | Повышенн ый |

7. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОПОП СПО

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств:

ТЕСТИРОВАНИЕ (Контрольные нормативы)

| Контрольные упражнения | Пол | Нормативы, баллы | | |
|---|-----|------------------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 |
| Лёгкая атлетика | | | | |
| Бег 100 м, (сек) | Д | 16,5 | 17,0 | 17,9 |
| | Ю | 13,5 | 13,9 | 14,2 |
| Бег 2000 м, (мин) | Д | 10,30 | 11,00 | 11,40 |
| Бег 3000 м, (мин) | Ю | 12,30 | 13,00 | 13,20 |
| Прыжок в длину с места, (см) | Д | 190 | 180 | 170 |
| | Ю | 250 | 230 | 220 |
| Общая физическая подготовка | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | Ю | 60 | 50 | 40 |
| | Д | 20 | 15 | 12 |
| Поднимание и опускание туловища из положения | Д | 45 | 40 | 35 |

| | | | | |
|--|---|-------------------|-----|-----|
| лежа (пресс за 1 минуту) | Ю | 55 | 50 | 45 |
| Прыжок на скакалке (за 1 минуту) | Д | 160 | 145 | 130 |
| | Ю | 160 | 145 | 130 |
| Волейбол | | | | |
| Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз) | Д | 12 | 10 | 8 |
| | Ю | 15 | 12 | 10 |
| Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз) | Д | 12 | 10 | 8 |
| | Ю | 14 | 12 | 10 |
| Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз) | Д | 15 | 12 | 8 |
| | Ю | 20 | 15 | 10 |
| Нижняя подача в баскетбольный щит (5 попыток) Юноши с линии нападения. Девушки с 6 метра. | Д | 3 | 2 | 1 |
| | Ю | 3 | 2 | 1 |
| Баскетбол | | | | |
| Ведение мяча на месте по восьмерке. Каждая ошибка «-» бал. | Д | Из 3-х восьмерок. | | |
| | Ю | | | |
| Ведение мяча по восьмерке между 2 стойками на расстоянии 6м (кол-во восьмерок за 30 сек.) | Д | 5 | 4 | 3 |
| | Ю | 6 | 5 | 4 |

| | | | | |
|--|---|--------------------|----|------|
| Штрафной бросок (кол-во раз из 10 попыток) | Д | 4 | 2 | 1 |
| | Ю | 5 | 3 | 2 |
| Бросок мяча в движении из под щита после ведения и 2 шагов (кол-во раз из 5 попыток) | Д | Техника выполнения | | |
| | Ю | | | |
| Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из под щита, (сек.) | Д | 14 | 15 | 16 |
| | Ю | 11,6 | 12 | 13 |
| Броски со средней дистанции 4-5 метров (кол-во попаданий из 10 бросков) | Д | 4 | 3 | 2 |
| | Ю | 5 | 4 | 3 |
| Ведение мяча с изменением направления через конусы с броском в корзину от плеча одной рукой после 2-х шагов. Выполнять на 2 кольца. Попасть обязательно. | Д | 17,5 | 18 | 18,5 |
| | Ю | 14,5 | 15 | 15,5 |

Критерии и показатели при оценивании реферата

| Критерии | Показатели |
|-------------------------------------|---|
| Новизна реферированного текста | <ul style="list-style-type: none"> - актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. |
| Степень раскрытия сущности проблемы | <ul style="list-style-type: none"> - соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. |
| Обоснованность выбора источников | <ul style="list-style-type: none"> - круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.). |
| Соблюдение требований к оформлению | <ul style="list-style-type: none"> - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев. |
| Грамотность | <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль. |

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента.
4. Физическая культура и обеспечение здоровья.
5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Участие студентов в Олимпийском движении.
10. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
11. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
13. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
14. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
15. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
16. Основы методики самомассажа.
17. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
18. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
19. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
20. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
21. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

22. Методы самооценки физической подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
23. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
24. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.
25. Основы организации физического воспитания.
26. Техника коньковых ходов в лыжной подготовке.
27. Техника классических ходов в лыжной подготовке.
28. Развитие скоростно-силовых качеств баскетболистов.
29. Развитие координации в волейболе.
30. Базовые шаги фитнес-аэробики.
31. Фитнес-аэробика как средство развития физических качеств.

УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ
Карта литературного обеспечения дисциплины
«Физическая культура»

| Наименование | Место хранения/ электронный адрес | Кол-во экземпляров/ точек доступа |
|---|---|--|
| 1. Попованова Н.А, Кравченко В.М, Бартновская Л.А Лыжная подготовка в системе физического воспитания обучающихся вуза | https://elib.kspu.ru/document/60091 | Открытый доступ |
| 2.Попованова Н.А, Кравченко В.М, Кузнецов А.Л Настольный теннис в системе физического воспитания обучающихся вуза | https://elib.kspu.ru/document/60829 | Открытый доступ |
| 3. Попованова Н.А, Кравченко В.М, Зоммер В.С Бадминтон в системе физического воспитания обучающихся вуза | https://elib.kspu.ru/document/80384 | Открытый доступ |
| 4.Попованова Н.А, Зоммер В.С, Дюков В.Б Скалолазание как значимый компонент физической культуры обучающихся вуза | https://elib.kspu.ru/document/66255 | Открытый доступ |
| 5. Кравченко В.М, Попованова Н.А, Бартновская Л. А Методическое сопровождение физического воспитания обучающихся в условиях инклюзивного образования | https://elib.kspu.ru/document/71638 | Открытый доступ |
| 6. Кравченко В.М, Бартновская Л.А, Попованова Н.А Физическая культура и спорт | https://elib.kspu.ru/document/53703 | Открытый доступ |