

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Петровская Анна Викторовна

Должность: Директор

Дата подписания: 26.09.2024 09:21:13

Уникальный программный ключ:

798b166555f9c9e827768f6f1710bd17a9070c31fd1b6a6ac5a1f10c8c5189

Приложение 6 к основной профессиональной образовательной программе

по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания,

направленность (профиль) программы «Технология и организация ресторанного дела»

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»

Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова



Кафедра торговли и общественного питания

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом заседания кафедры торговли и
общественного питания от 28.03.2019 № 8

Зав. КТП, к.э.н., доц.  С.Н. Дьянова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОМУ МОДУЛЮ Б1.Б.19 Физическая культура и спорт (модуль)

для студентов приема 2020 г.

**Направление подготовки 19.03.04
Технология продукции и организация общественного питания**

**Направленность (профиль) программы
«Технология и организация ресторанного дела»**

Уровень высшего образования Бакалавриат

Программа подготовки академический бакалавриат

Краснодар
2019 г.

Промежуточная аттестация по учебному модулю Б1.Б.19 Физическая культура и спорт (модуль) не предусмотрена. Промежуточная аттестация осуществляется по каждой из дисциплин, входящих в учебный модуль Б1.Б.19 Физическая культура и спорт (модуль).

1. Фонд оценочных средств с внесенными дополнениями и изменениями рекомендована к утверждению на заседании кафедры торговли и общественного питания, протокол от 17.03.2020 № 8

И.о. зав. кафедрой



Е.Н. Губа

2. Фонд оценочных средств с внесенными дополнениями и изменениями рекомендована к утверждению на заседании кафедры торговли и общественного питания, протокол № 7 от 17.02.2022г.

Зав. кафедрой



Е.Н. Губа

Приложение 6 к основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, направленность (профиль) программы «Технология и организация ресторанного дела»



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»
Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова

Кафедра торговли и общественного питания

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом заседания кафедры торговли и общественного питания от 28.03.2019 № 8

Зав. КТП, к.э.н., доц.  С.Н. Дьянова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОМУ МОДУЛЮ
Б1.Б.19 Физическая культура и спорт (модуль)**

для студентов приема 2020 г.

**Направление подготовки 19.03.04
Технология продукции и организация общественного питания**

**Направленность (профиль) программы
«Технология и организация ресторанного дела»**

Уровень высшего образования **Бакалавриат**

Программа подготовки **академический бакалавриат**

Краснодар
2019 г.

Промежуточная аттестация по учебному модулю Б1.Б.19 Физическая культура и спорт (модуль) не предусмотрена. Промежуточная аттестация осуществляется по каждой из дисциплин, входящих в учебный модуль Б1.Б.19 Физическая культура и спорт (модуль).

1. Фонд оценочных средств с внесенными дополнениями и изменениями рекомендована к утверждению на заседании кафедры торговли и общественного питания, протокол от 17.03.2020 № 8

И.о. зав. кафедрой



Е.Н. Губа

2. Фонд оценочных средств по учебной дисциплине с внесенными дополнениями и изменениями рекомендована к утверждению на заседании кафедры торговли и общественного питания, протокол № 7 от 17.02.2022г.

Зав. кафедрой



Е.Н. Губа

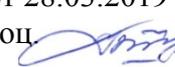
**Приложение 6 к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания направленность (профиль) программы Технология и организация ресторанного дела**



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»
КРАСНОДАРСКИЙ ФИЛИАЛ РЭУ им. Г.В.ПЛЕХАНОВА

Кафедра бухгалтерского учета и анализа

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом заседания кафедры бухгалтерского учета и анализа от 28.03.2019 № 7
Зав КБУ, к.э.н., доц.  И.В. Лактионова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.Б.19.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
Направленность (профиль) программы
«Технология и организация ресторанного дела»**

Для студентов 2020 г. приема

**Уровень высшего образования Бакалавриат
Программа подготовки прикладной бакалавриат**

Составитель:
ст. преподаватель



М. Н. Скидан

Краснодар
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РАЗРАБОТКИ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	5
3. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	5
4. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	6
5. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ	7
6. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	14
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	14
ПРИЛОЖЕНИЯ:	
1. Комплект заданий для выполнения контрольной работы студентами заочной формы обучения.....	16
2. Темы эссе/рефератов.....	20
3. Вопросы для подготовки к зачету	22

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Оценочные средства по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются неотъемлемой частью нормативно-методического обеспечения системы оценки знаний и уровня сформированности компетенций студентов направления подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания направленность (профиль) программы Технология и организация ресторанного дела и обеспечивают качество образовательного процесса.

Оценочные средства входят в состав ОПОП ВО, представляют собой совокупность контролирующих материалов, предназначенных для измерения уровня достижения студентов установленных результатов обучения, указанных в рабочей программе учебной дисциплины.

Оценочные средства по дисциплине используются при входном контроле уровня подготовки обучающихся в начале изучения дисциплины, при проведении текущего контроля успеваемости (контроля самостоятельной работы) и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине с учетом требований:

«Положения о текущем контроле, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»,

«Положения о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»,

«Положения о разработке основных профессиональных образовательных программ подготовки бакалавров, специалистов и магистров в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»,

«Положения о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»,

«Положения о порядке проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

Входной контроль уровня подготовки обучающихся в начале изучения дисциплины проводится с целью определения реального уровня базовой подготовки обучающихся первого курса по общеобразовательным дисциплинам, уровня профессиональной подготовки обучающихся в процессе изучения смежных дисциплин: «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности», «Психология», «Социология», «Концепция современного естествознания». Виды оценочных средств по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и споту» соответствуют образовательным технологиям, представленным в рабочей программе учебной дисциплины, в Календарно-тематическом плане учебной дисциплины.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РАЗРАБОТКИ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Целью разработки оценочных средств по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является установление соответствия знаний и уровня сформированности компетенций студента на данном этапе обучения требованиям рабочей программы учебной дисциплины.

Задачи, решаемые при помощи оценочных средств по учебной дисциплине:

-управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

-управление достижением целей реализации ОПОП ВО, определенных в виде набора общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК), профессиональных (ПК) компетенций выпускников, указанных в ФГОС ВО;

-оценка достижений студентов в процессе изучения дисциплины или прохождения практики;

-обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс.

3. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Изучение учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлено на формирование следующих компетенций:

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1. Знать: средства и методы физической культуры; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности

2. Уметь: проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью

3. Владеть: должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения

Основными этапами формирования данных компетенций при изучении дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебной дисциплины. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение обучающимися необходимыми компетенциями.

Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций обучающимися.

Этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

Темы дисциплины	Формируемые компетенции (коды компетенций)
	ОК-8
курс 1, семестр 1	

Темы дисциплины	Формируемые компетенции (коды компетенций)
	ОК-8
Тема 1. Легкая атлетика.	+
Тема 2. Методико-практические занятия	+
Тема 3. Подвижные игры	+
курс 1, семестр 2	
Тема 4. Волейбол	+
Тема 5. Методико-практические занятия	+
Тема 6. ГТО	+
курс 2, семестр 3	
Тема 7. Легкая атлетика	+
Тема 8. Методико-практические занятия	+
курс 2, семестр 4	
Тема 9. Баскетбол	+
Тема 10. Подвижные игры	+
Тема 11. ГТО	+
курс 3, семестр 5	
Тема 12. Легкая атлетика	+
13. Гимнастика	+
курс 3, семестр 6	
Тема 14. Футбол.	+
Тема 15. Методико-практические занятия	+
Тема 16. ГТО	+

4. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Оценочные средства по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включают контрольные материалы для проведения входного контроля уровня подготовки обучающихся в начале изучения дисциплины, текущего контроля и промежуточной аттестации с указанием этапов формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:

Таблица 2

Контролируемые разделы, темы дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства		
		тестовые задания, кол-во	другие оценочные средства	
			вид	кол-во (комплект перечень)
Входной контроль	ОК - 8	8	тесты оценивающие физическое и функциональное состояния обучающегося	1
Текущий контроль				
Легкая атлетика	ОК - 8		реферат	
Методико-практические занятия	ОК - 8			

Подвижные игры	ОК - 8		реферат	
Волейбол	ОК - 8		реферат	
ГТО	ОК - 8		реферат	
Баскетбол	ОК - 8		реферат	
Гимнастика	ОК - 8		реферат	
Футбол	ОК - 8		реферат	
Промежуточная аттестация	зачет		Вопросы к зачету для лиц освобожденных по медицинским показаниям	270
Всего				271

5. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Контроль форсированности компетенции осуществляется с позиции оценивания составляющих ее частей по трёхкомпонентной структуре компетенции: знать, уметь, владеть и (или) иметь опыт деятельности.

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием разделов (тем) дисциплины.

Для обучающихся очной формы применяется 100-балльная оценка знаний, для обучающихся заочной формы обучения – традиционная четырехбалльная система оценки знаний.

Показатели и критерии оценивания планируемых результатов освоения компетенций и результатов обучения, шкала оценивания представлены в таблице 2:

Таблица 2

100-балльная система оценки	Традиционная двухбалльная система оценки	Формируемые компетенции (индикаторы компетенций)	Критерии оценивания
85 – 100 баллов	«зачтено»	ОК-8	<p>Знает верно и в полном объеме: средства и методы физической культуры; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности</p> <p>Умеет верно и в полном объеме: проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p> <p>Владет навыками верно и в полном объеме: уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в</p>

			процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.
70 – 84 баллов	«зачтено»	ОК-8	<p>Знает с незначительными замечаниями: средства и методы физической культуры; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности</p> <p>Умеет с незначительными замечаниями: проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p> <p>Владеет навыками с незначительными замечаниями: уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.</p>
50 – 69 баллов	«зачтено»	ОК-8	<p>Знает на базовом уровне, с ошибками: средства и методы физической культуры; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности</p> <p>Умеет на базовом уровне, с ошибками: проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p> <p>Владеет на базовом уровне, с ошибками: уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</p>

			деятельности после окончания учебного заведения.
менее 50 баллов	«не зачтено»	ОК-8	<p>Не знает на базовом уровне: средства и методы физической культуры; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности</p> <p>Не умеет на базовом уровне: проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p> <p>Не владеет на базовом уровне: уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.</p>

Оценка «Неудовлетворительно» ставится также в случаях, если студент не приступал к выполнению задания, списывал, фальсифицировал данные и результаты работы. Результирующая оценка по итогам текущего контроля рассчитывается как сумма взвешенных оценок, полученных по итогам выполнения всех заданий.

Фонды оценочных средств сформированы на бумажном и электронном носителях и хранятся на кафедре.

На сайте филиала в свободном доступе для студентов размещены фонды оценочных средств: для подготовки к семинарским, выполнению самостоятельной работы, вопросы к зачетам, экзаменам, варианты тестовых заданий и т. п.

6. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Входной контроль

Целью проведения входного контроля является оценка физического и функционального состояния обучающегося.

Критериями оценки входного контроля являются результаты выполнения и анализ функциональных проб и тестов.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода теоретического обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы

обучающегося в соответствии с утвержденным графиком учебного процесса, а также проведения научно- исследовательской работы, практик.

Промежуточная аттестация

Вопросы для проведения промежуточной аттестации соотносятся соответственно со знаниевыми компонентами, умениями, навыками, характеризующими этапы формирования компетенций в рамках изучаемой дисциплины.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценка знаний, умений, навыков, и (или) опыта деятельности, характеризующая этапы формирования компетенций в результате освоения дисциплины проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости обучающихся - текущая аттестация - проводится в течение семестра в ходе аудиторных и внеаудиторных занятий с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, совершенствованию методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

Контроль за выполнением обучающимися каждого вида работ проводится поэтапно и служит основанием для промежуточной аттестации по дисциплине. Все виды текущего контроля осуществляются в процессе контактной работы преподавателя с обучающимся.

Каждая форма контроля по дисциплине включает в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения обучающимися знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков, характеризующие этапы формирования компетенций.

Процедура оценивания знаний, умений и (или) опыта деятельности, обучающихся основывается на следующих принципах:

1. Регулярность и периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Надежность, использование единообразных стандартов и критериев оценивания.
3. Справедливость – разные обучающиеся должны иметь равные возможности.
4. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
5. Соблюдение последовательности проведения оценки: развитие компетенций идет по возрастанию - поэтапно, и оценочные средства на каждом этапе учитывают это развитие.
6. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися) и само- оценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков и дальнейшему развитию.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью определения соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС ВО. Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины в соответствии с рабочей программой. Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности (таблица 4).

Таблица 4

Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства по дисциплине	Методы оценки результатов
1. Контрольная работа по определенной теме курса, выполняемая студентами заочной формы обучения	Ответы на вопросы по соответствующей теме, выбираемой по первой букве фамилии студента.	Тематика контрольных работ в соответствии с методическим пособием по дисциплине, с планом и литературой(приложение 1).	Экспертный
2. Эссе/реферат	Подборка и изложение в письменном виде материала по определенной теме или проблеме истории.	Тематика эссе (Приложение 2)	экспертный
3.Зачет	Средство, позволяющее оценить уровень знаний студента в письменной или устной форме по всем темам, разделам изученной дисциплины.	Вопросы к зачету (Приложение 3)	экспертный

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
 Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

Кафедра бухгалтерского учета и анализа

**Комплект заданий для выполнения контрольной работы
 студентами заочной формы обучения
 по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Указания по выбору варианта контрольной работы и оформлению контрольной работы

Тема контрольной работы определяется по первой букве фамилии студента:

А, Я, Ц – 1	Д, У, П – 5	Л, Ф – 9
Б, Ю, С – 2	Е, Ж, Щ – 6	М, Х – 10
В, Ш, О – 3	З, И, Н – 7	
Г, Ч, Р – 4	К, Э, Т – 8	

В отдельных случаях тема может быть выбрана студентом самостоятельно с учётом его интересов и по согласованию с преподавателем.

После определения темы и знакомства с планом работы необходимо:

1. Усвоить соответствующие разделы учебно-методической литературы и определить место данной темы в структуре курса.
2. Ознакомиться с произведениями авторов, освещавших данную проблематику.

Для более глубокого и полного понимания темы следует обратить внимание на специальную и дополнительную литературу. Необходимые сведения (по своей теме и при подготовке к экзамену или зачёту) можно получить в справочных и периодических изданиях. Кроме того, высокой оценки будут заслуживать студенческие работы, авторы которых нашли время и возможность ознакомиться с новыми поступлениями по физической культуре в библиотеку или читальный зал университета. Следует учитывать и то, что в настоящее время издаётся большое количество литературы, поэтому приведённый список не является законченным, а постоянно дополняется новыми источниками. В этом плане студентам предоставляется возможность самостоятельного подхода к работе.

Контрольная работа должна быть правильно и грамотно оформлена. На титульном листе следует указать название учебного заведения, факультет, направление, на котором обучается студент, его фамилию, имя, отчество работы и фамилию преподавателя, ведущего лекционный курс. Страницы должны быть пронумерованы, следует также оставлять поля. В начале работы приводится план (со ссылками на каждый вопрос работы), в конце - список используемой литературы.

В соответствии с учебным планом студентам необходимо написать одну контрольную работу объёмом 15-18 листов в компьютерном варианте (шрифт 14 через 1,5 интервала, выравнивание текста по ширине, каждый новый вопрос следует начинать с новой страницы). Контрольную работу необходимо сдавать в сроки, установленные учебным графиком. Если она не будет зачтена, то студенту необходимо учесть замечания рецензента, после чего представить работу повторно.

Вариант 1

1. Влияние занятий физической культурой на психическое развитие человека.
2. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. Развитие гибкости как физического качества.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации

Вариант 2

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Советские и российские спортсмены в истории Олимпийских игр (олимпийские чемпионы Кубани).
3. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Вариант 3

1. История возникновения Олимпийских игр.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Развитие силы как физического качества.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Вариант 4

1. Форма и содержание самостоятельной физической тренировки.
2. Работоспособность, утомление и восстановление.
3. Формирование профессионально-прикладных качеств с учётом выбранной профессии.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Вариант 5

1. Предмет и содержание ФК.
2. Разминка, ее значение в структуре занятия.
3. Развитие ловкости как физического качества.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Вариант 6

1. Влияние занятий физической культурой на физическое развитие человека.
2. Вредные привычки.
3. Улучшение зрения при долгой работе за компьютером.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Вариант 7

1. Развитие физических качеств.
2. Современные популярные системы физических упражнений.
3. Улучшение адаптационных возможностей личности.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Вариант 8

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Развитие выносливости как физического качества.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Вариант 9

1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
2. Содержание физической культуры и особенности ее использования в интеллектуальном развитии личности.
3. Формирование стрессоустойчивости на занятиях по физической культуре и спорту.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Вариант 10

1. Принципы, традиции, правила Олимпийского движения.

2. Основы здорового образа жизни.

3. Развитие быстроты как физического качества.

Задание. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Литература

Основная:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438991> (дата обращения: 16.10.2017). <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991#page/1>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 16.10.2017). <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427#page/1>

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716> (дата обращения: 16.10.2017). <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1>

Дополнительная:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438915> (дата обращения: 16.10.2017). <https://biblio-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1>

2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447196> (дата обращения: 16.10.2017). <https://biblio-online.ru/viewer/istoriya-fizicheskoy-kultury-447196#page/1>

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447152> (дата обращения: 16.10.2017). <https://biblio-online.ru/viewer/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-447152#page/1>

4. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437324> (дата обращения: 16.10.2017). <https://biblio-online.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324#page/1>

[online.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324#page/1](https://biblio-online.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324#page/1)

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444895> (дата обращения: 16.10.2017).

<https://biblio-online.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895#page/1>

Критерии оценки:

«зачтено» / 1 балл - выставляется студенту, если он правильно отвечает на поставленные вопросы, умело использует понятийно-категориальный аппарат, использует альтернативные точки зрения, высказывает свою позицию. Грамотно оформляет письменный ответ;

«зачтено»/ 0,8 баллов - выставляется студенту, если он делает незначительные неточности изложения проблемного вопроса и недостаточно глубоко излагает позиции авторов;

«зачтено» / 0,5 баллов - выставляется студенту, если он недостаточно глубоко владеет содержанием излагаемого вопроса, позиции авторов констатирует, но не раскрывает;

«не зачтено»/ 0 баллов - выставляется студенту, если он не знает значительной части контрольного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания.

Комплект заданий для выполнения контрольной работы студентами заочной формы обучения находится на сайте КФ РЭУ им. Г. В. Плеханова.

Составитель, ст. преподаватель



М.Н. Скидан

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

Кафедра бухгалтерского учета и анализа

Темы эссе/рефератов

по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей
2. Физическая культура в вузе
3. История возникновения и развития Олимпийских игр
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
Профилактика травматизма
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней
гигиенической гимнастики
6. Здоровый образ жизни студентов
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр
8. Двигательный режим и его значение
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила
игры
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила
игры
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной
физической культуры на организм
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
16. Бег как средство укрепления здоровья
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия,
работоспособность, двигательная активность, самовоспитание
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха;
биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека
19. Формирование двигательных умений и навыков
20. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия,
методика воспитания качества
21. Основы спортивной тренировки
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке
студентов
23. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся
биологическая система
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические
функции организма
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной
деятельности
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление

28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
29. Баскетбол
30. Виды массажа
31. Виды физических нагрузок, их интенсивность
32. Влияние физических упражнений на мышцы
33. Волейбол
34. Закаливание
35. Здоровый образ жизни
36. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
37. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
38. Общая физическая подготовка: цели и задачи
39. Организация физического воспитания
40. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
41. Питание спортсменов
42. Правила игры в мини-футбол, утвержденные Международной федерацией футбола (ФИФА)
43. Развитие быстроты
44. Развитие двигательных способностей
45. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
46. Развитие силы и мышц
47. Развитие экстремальных видов спорта
48. Роль физической культуры
49. Спорт высших достижений
50. Утренняя гигиеническая гимнастика
51. Физическая культура и физическое воспитание
52. Физическое воспитание в семье
53. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

Составитель, ст. преподаватель



М.Н. Скидан

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
 Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

Кафедра бухгалтерского учета и анализа

**Вопросы для подготовки к зачету (для освобожденных по медицинским
 показаниям)
 по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация
 общественного питания
 Направленность (профиль) программы
 «Технология и организация ресторанного дела»**

Номер вопроса	Перечень вопросов к зачёту
2 семестр	
1	Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта
2	Основные понятия физической культуры и спорта
3	История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней
4	Рассказать об основных понятиях теории физической культуры
5	Какая структура и функции физической культуры
6	Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина
7	Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе
8	Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений
9	Физическая культура в стране и обществе
10	Перечислить средства формирования физической культуры личности
11	Назовите принципы занятий физическими упражнениями
12	Методы формирования физической культуры личности
13	Основы обучения двигательным действиям
14	Общая характеристика физических способностей
15	Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе
16	Силовые способности и методика их развития
17	Скоростные способности и методика ее развития
18	Выносливость и методика ее развития
19	Координационные способности и методика их развития
20	Гибкость и методика ее развития
21	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений
22	Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
23	Основы техники ходьбы и бега
24	Основы техники легкоатлетических прыжков
25	Основы техники метаний
26	Основы техники спортивной ходьбы
27	Особенности бега на 200 м.
28	Анализ техники метания малого мяча

29	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений
30	Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
31	Сравнительный анализ выполнения «высокого» и «низкого» старта
32	Сравнительный анализ техники бега на короткие и средние дистанции
33	Анализ техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 и 200 м.
34	Методика обучения технике бега по дистанции в беге на средние дистанции
35	Методика применения подвижных игр для отбора в спорте
36	Методика использования подвижных игр для физической, технической, тактической, морально-волевой подготовки
37	Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами гимнастики. Примерные игры
38	Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами лёгкой атлетики. Примерные игры
39	Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами баскетбола, ручного мяча. Примерные игры
40	Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами футбола, волейбола. Примерные игры
41	Особенности организации и методики проведения подвижных игр на открытом воздухе
42	Возникновение и развитие волейбола
43	Общие положения и классификация техники игры в волейбол/баскетбол
44	Техника передач мяча в волейболе/баскетболе
45	Техника подачи мяча в волейболе/баскетболе
46	Классификация тактики игры в волейболе/баскетболе
47	Основные понятия тактики игры, функции игроков и комплектование команды в волейболе/баскетболе
48	Групповые тактические действия в нападении в волейболе/баскетболе
49	Действия игроков обороны при подаче соперника
50	Действия игроков обороны при атаке соперника
51	Командные действия в защите в волейболе/баскетболе
52	Командные действия при нападении в волейболе/баскетболе
53	Состав и размещение команды, игровая форма в волейболе/баскетболе
54	Техника ведения мяча
55	Техника броска мяча (способы, фазовый анализ).
56	Техника овладения мячом в защите: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.
57	Время игры. Замены и тайм-ауты.
58	Судьи и их обязанности.
59	Правило – площадка и оборудование.
60	Техника перемещений, остановок и поворотов, баскетбольные стойки в нападении и защите.
4 семестр	
1	Разностороннее развитие функций и систем организма.
2	Показатели развития главных систем организма.
3	Оптимальность нагрузок и здоровый образ жизни.
4	Сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.
5	Отличительные признаки спорта.
6	Суточный «двигательный режим активности» для студента.
7	Воспитание спринтерских и стайерских качеств.
8	Активизация деятельности систем органов во время тренировок.
9	Формирование и совершенствование двигательного навыка.
10	Восстановление организма средствами ФК.
11	Принципы обучения, части практического занятия.

12	Физическая подготовленность и критерии нагрузок.
13	Функции, виды и формы физической культуры.
14	Энергозатраты, объем двигательной активности.
15	Спортивная классификация, ценности и средства ФК.
16	Методы физического воспитания.
17	Критерии и факторы функциональных состояний.
18	История Всемирных студенческих Универсиад.
19	Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
20	Особенности прикладной физической подготовки.
21	Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
22	Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка).
23	Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
24	Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье.
25	Определение физической подготовленности.
26	Формы и виды закаливающих процедур.
27	Критерии оценки интенсивности нагрузки.
28	Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
29	Восстановление работоспособности утомленных мышц.
30	Педагогический и врачебный контроль, постоянство внутренней среды организма.
31	Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
32	Основные отличительные признаки спорта.
33	Эффективность упражнений для воспитания качеств.
34	Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы.
35	Период усиления деятельности систем и органов.
36	Специфика процесса физического воспитания.
37	Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
38	Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия.
39	Двигательные умения и ациклические упражнения.
40	Олимпийское движение, символика Олимпизма.
41	Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.
42	Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.
43	Терминология, используемая на занятиях по физкультуре.
44	Циклические упражнения и закаливающие процедуры.
45	Объективные и субъективные признаки утомления.
46	Методы оценки показателей развития, диспансеризация.
47	Оптимальность физической нагрузки и здоровый образ жизни.
48	Взаимодействие звеньев опорно-двигательного аппарата.
49	Воздействие соревнований на организм спортсмена.
50	Воспитание скоростно-силовых качеств, реакция на нагрузку.
51	Рост мышечной массы и обеспечение работы мышц.
52	Формирование двигательного навыка, факторы учебной деятельности.
53	Интенсивность выполнения упражнений на тренировках.
54	Части практического занятия, компоненты программы предмета ФК в вузе.
55	Самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью.
56	Функции, виды и формы физической культуры.
57	Энергозатраты, объем двигательной активности для студента, оздоровительная

	система Купера.
58	Методы выявления функциональных возможностей организма.
59	Критерии и факторы состояний организма, зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
60	Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.
6 семестр	
1	Компоненты здорового образа жизни.
2	Обеспечение функций органов (рекомендации диетологов).
3	Процесс восстановления после тренировок, этапы и средства.
4	Оздоровительная направленность подбора упражнений.
5	Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
6	Энергия для работающих мышц (оперативные и резервные источники).
7	Обеспечение двигательной активности и ее влияние на активное долголетие.
8	Процесс физического воспитания, принципы и этапы в обучении новым упражнениям.
9	Адаптация организма к нагрузкам и начало порога анаэробного обмена.
10	Организация и части практического занятия по физической культуре.
11	Ациклические упражнения, техника выполнения упражнений.
12	Обеспечение функции движения, виды и формы ФК.
13	Современные оздоровительные системы и оптимальный объем двигательной активности.
14	Ценности и средства физической культуры.
15	Специфические методы физического воспитания (регламентированного упражнения).
16	Критерии и факторы функциональных состояний при проведении самостоятельных тренировок.
17	Взаимосвязь оздоровительных систем, фоновые виды ФК.
18	Идеалы Олимпизма и основные проблемы современного Олимпийского движения.
19	Основы экономики физической культуры.
20	Профессионально-прикладная физическая подготовка.
21	Регулярные наблюдения за состоянием организма при выполнении оздоровительных упражнений.
22	Основные двигательные качества, здоровье.
23	Определения и термины физической культуры.
24	Система закаливания организма, основные циклические упражнения.
25	Критерии выявления признаков утомления и переутомления.
26	Диспансеризация и учет показателей развития организма.
27	Формирование пропорционального телосложения, критерии здорового образа жизни.
28	Управление работой основных мышечных групп двигательного аппарата.
29	Влияние соревновательных нагрузок на системы органов.
30	Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.
31	Обеспечение роста мышечной массы и силы мышц.
32	Этапы формирования двигательного навыка.
33	Соотношение интенсивности и объема при выполнении различных упражнений.
34	Организация занятий по программе предмета "Физическая культура" в вузе.
35	Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС, порог анаэробного обмена.
36	Функции, виды и формы физической культуры.
37	Объем двигательной активности студента, энергозатраты.
38	Основные методы физического воспитания.
39	Оценка состояний главных систем, обеспечивающих активную работу мышц.
40	Традиции, символика и деятели возрождения Олимпийских игр.
41	Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивными играми.

42	Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
43	Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента.
44	Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
45	Двигательные качества, факторы, влияющие на здоровье.
46	Циклические упражнения и закаливание.
47	Утомление и дозирование физической нагрузки.
48	История античных Олимпийских игр.
49	Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
50	Развитие систем органов, обеспечение их функций.
51	Показатели развития индивидуума.
52	Образ жизни, тренированность организма.
53	Основные группы мышц двигательного аппарата.
54	Основы спорта и его оздоровительная направленность.
55	Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
56	Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
57	Системы органов и обеспечение двигательной активности.
58	Процесс физического воспитания в вузе.
59	Работоспособность, восстановительный эффект.
60	Определения и термины теории ФК.

Практические задания к зачету по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (для освобожденных по медицинским показаниям)

№ п/п	Перечень практических заданий к зачету
2 семестр	
1.	Результаты группы студентов-юношей из семи человек в подтягивании на перекладине: 8, 5, 11, 9, 16, 7 и 12, соответственно. Определите средние арифметические значения (до сотых значений) в подтягивании данных студентов (без стандартного отклонения).
2.	Рассчитайте процентный вклад обеда в общем соотношении калорийности суточного рациона студента-спортсмена, если первый завтрак и полдник составляют по 5%, второй завтрак – 25%, а ужин – 30%.
3.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) студента по дистанции 100 м., если он преодолел ее за 12, 3 сек.
4.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) студента по дистанции 3000 м., если он преодолел ее за 12 мин.
5.	Рассчитайте общую плотность (ОП) занятия по физической культуре студентов (в % до сотых значений), по формуле $[ОП = \frac{T(пов)}{T(общ)} \times 100\%]$, если общее время занятия $[T(общ)]$ составило 1 час 30 мин., время простоя – 20 мин, педагогически оправданное время (объяснение, показ, выполнение упражнений) $[T(пов)]$ – 1 час 10 минут.
6.	Рассчитайте (до сотых значений) моторную плотность (МП) занятия по физической культуре студентов (в % до сотых значений), по формуле: $[МП = \frac{T(ву)}{T(общ)} \times 100\%]$, если общее время занятия $[T(общ)]$ составило 1 час 30 мин., время простоя – 15 мин., рассказ, объяснение преподавателем – 20 мин., выполнение упражнений $[T(ву)]$ – 55 мин.
7.	Рассчитайте (до сотых значений) весо-ростовой индекс (ВРИ) студента, рост которого составляет 174 см., а вес 69, 5 кг., по формуле: $ВРИ = \frac{вес, кг}{рост, дм}$.
8.	Рассчитайте (до сотых значений) индекс массы тела (ИМТ) студента, рост которого составляет 183 см., а вес 77, 2 кг., по формуле: $ИМТ = \frac{вес, кг}{(рост, м \times рост, м)}$
9.	Рассчитайте максимально допустимую ЧСС студента возрастом 21 год при

	интенсивной нагрузке
10.	Рассчитайте «силовой индекс» студента, если сила его кисти составляет 47 кг., а масса тела – 65, 2 кг.
11.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития силы.
12.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития быстроты.
13.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития ловкости.
14.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития выносливости.
15.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития гибкости.
16.	Составьте комплекс производственной гимнастики из 10-15 физических упражнений.
17.	Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) из 10-12 физических упражнений.
18.	Составьте комплекс физкультминутки из 5-7 физических упражнений.
19.	Составьте комплекс общеоздоровительной гимнастики из 12-15 физических упражнений.
20.	Составьте комплекс рекреационно-реабилитационной гимнастики общего назначения из 15-20 физических упражнений.
21.	Лыжник прошел 200 метров. Это составило пятую часть всей дистанции. Чему равно все расстояние от старта до финиша?
22.	Велосипедист проехал 3 часа со скоростью 18 км/ч, обратно он ехал другой дорогой, которая была длиннее первой на 9 км, но и скорость велосипедиста на обратном пути была на 3 км/ч больше. Сколько времени велосипедист затратил на обратную дорогу?
23.	За десять лет своего существования сборная России по хоккею на чемпионатах мира, на европейских хоккейных турнирах и олимпийских играх завоевала 24 медали разного достоинства. Из них серебряных медалей на одну меньше, чем золотых и на одну больше, чем бронзовых. Сколько медалей у нашей сборной каждого достоинства?
24.	Средний возраст 11 игроков футбольной команды 22 года. Одного игрока удалили с поля и средний возраст стал 21 год. Сколько лет было удаленному игроку?
25.	С какой средней скоростью двигался лыжник на дистанции 50 км на Олимпийских играх, если он пришел к финишу через 2 часа 5 минут после старта?
26.	В футбольном матче игра состоит из двух таймов по 45 минут и перерыва в 15 минут. В хоккейном матче проводится 3 периода по 20 минут и два перерыва по 15 минут. Сравните общее время игры в футбол и в хоккей
27.	Команда провела 3 матча. Один выиграла, второй свела в ничью, третий проиграла. За все матчи команда забила 3 гола и пропустила 1. С каким счетом закончился каждый матч?
28.	Девочка прошла на лыжах 300м, что составляет 37,5% всей дистанции. Какова длинна дистанции? Сколько метров ей осталось пройти?
29.	Длинна футбольного поля в Лужниках 105 м., а ширина – 68м. Сколько времени потребуется футболисту чтобы оббежать по кромке все поле, если два его шага проходится на 1 секунду, а ширина шага 60 см.
30.	Футбольная команда провела 31 матч, 7 из них вничью. При этом команда набрала 64 очка (по 3 очка за победу, по 1 очку за ничью и 0 очков за поражение). Сколько матчей команда проиграла?
4 семестр	
1.	Что понимается под термином «физическая культура»? Роль физической культуры в жизни человека
2.	Что понимается под термином «спорт»? Дайте характеристику избранного вида спорта.
3.	Какие положительные черты личности (моральные и волевые качества) формируются в процессе занятий физической культурой?
4.	Физическое воспитание как одно из направлений физической культуры (его сущность, цели, основные задачи).
5.	Охарактеризуйте средства физического воспитания (физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы).
6.	Что понимается под термином «физическое упражнение»? Чем отличается физическое упражнение от обычного двигательного действия?

7.	Характеристика основных требований, предъявляемых к индивидуальному режиму жизнедеятельности школьников.
8.	Что такое «здоровье» человека? Назовите основные виды здоровья.
9.	Что подразумевается под определением «здоровый образ жизни»? Назовите его составляющие.
10.	Раскройте положительный пример родителей, сверстников, занимающихся физической культурой и спортом, в привитии основ здорового образа жизни школьника.
11.	Назовите современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений (аэробика, атлетическая гимнастика, йога, пилатес и другие). Дайте характеристику.
12.	Дайте определение понятию «физическая нагрузка».
13.	Назовите основные методы контроля за физическим состоянием занимающихся физической культурой и спортом.
14.	Что такое самоконтроль и с какой целью его необходимо применять на занятиях физическими упражнениями?
15.	Дайте краткую характеристику форм занятий физическими упражнениями.
16.	Перечислите и раскройте значение правил самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17.	Значение и содержание утренней гигиенической гимнастики (зарядки).
18.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
19.	Урок физической культуры как основная форма проведения занятий физическими упражнениями. Структура урока.
20.	Роль семьи в физическом воспитании подрастающего поколения. Назовите формы занятий физическими упражнениями в семье.
21.	Значение физкультурных минут и пауз в режиме дня общеобразовательной школы. Какие упражнения в них включаются?
22.	Особенности обучения новым движениям (правила «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному»).
23.	Расскажите о физическом качестве «быстрота», с помощью каких упражнений его можно развивать.
24.	Расскажите о физическом качестве «сила», с помощью каких упражнений его можно развивать.
25.	Расскажите о физическом качестве «выносливость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
26.	Расскажите о физическом качестве «гибкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
27.	Расскажите о двигательном качестве «ловкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
28.	Назовите физические качества человека. Приведите примеры тестов для определения уровня развития физических качеств человека.
29.	Особенности проведения занятий в спортивной секции (дайте краткую характеристику на примере избранного вида спорта).
30.	Какое влияние оказывают физические упражнения на функциональные системы организма человека?
6 семестр	
1.	Роль закаливания в соблюдении здорового образа жизни. Назовите основные правила закаливания
2.	Раскройте значение требований личной гигиены для человека, занимающегося физической культурой и спортом
3.	Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде и обуви для занятий разными видами спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и другие).
4.	Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
5.	Раскройте правила рационального двигательного режима школьника.
6.	Что понимается под «правильной осанкой», с помощью каких упражнений

	осуществляется ее формирование и проводится профилактика нарушений?
7.	Перечислите принципы здорового образа жизни.
8.	Каковы причины избыточного веса человека. Роль физических упражнений в регулировании массы тела.
9.	Расскажите о вредных привычках человека (табакокурение, наркомания, алкоголизм) и их влиянии на здоровье человека.
10.	Роль занятий физической культурой и спортом в профилактике вредных привычек.
11.	Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов.
12.	Режим питания при занятиях физическими упражнениями. Роль и предназначение основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).
13.	Физическое развитие человека и его характеристика.
14.	Расскажите о влиянии занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность.
15.	Отметьте признаки утомления и переутомления. Какие меры применяются на занятиях физической культурой в целях их предупреждения?
16.	Охарактеризуйте основные типы телосложения. Какое влияние оказывают занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
17.	Назовите основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
18.	Основные причины травматизма во время занятий физической культурой и спортом.
19.	Назовите основные мероприятия по профилактике травматизма.
20.	Правила страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями.
21.	Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
22.	Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.
23.	Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
24.	Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
25.	Общие требования безопасности при проведении занятий по борьбе.
26.	Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий.
27.	Доврачебная помощь при травмах на занятиях физической культурой и спортом.
28.	Профилактические меры, исключая возможность теплового удара во время занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе
29.	Правила поведения на водоемах.
30.	Требования безопасности на занятиях физической культуры.

Составитель, ст. преподаватель



М.Н. Скидан

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)

1. Фонд оценочных средств по учебной дисциплине с внесенными дополнениями и изменениями рекомендована к утверждению на заседании кафедры бухгалтерского учета и анализа, протокол от 18.03.2020 № 8

Заведующий кафедрой  Н.В. Лактионова

2. Фонд оценочных средств по учебной дисциплине с внесенными дополнениями и изменениями рекомендована к утверждению на заседании кафедры бухгалтерского учета и анализа, протокол № 6 от 10.01.2022г.

Заведующий кафедрой  Н.В. Лактионова

